

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«Красноярский государственный педагогический университет им
В.П. Астафьева»**

Институт физической культуры, спорта и здоровья имени И.С. Ярыгина

**Кафедра медико-биологических основ физической культуры и
безопасности жизнедеятельности**

Утверждено на заседании кафедры
МБОФКиБЖ
Протокол № 9
От «03» мая 2023 г.
зав.каф. МБОФКиБЖ
Г. Н. Казакова

Одобрено на научно-методическом
совете ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина
Протокол № 9
От «17» мая 2023 г.
Председатель Н. Н. Казакевич

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся**

49.03.01	направление	подготовки	Физическая	культура,
направленность	(профиль)	образовательной	программы	Спортивная
тренировка, очная	форма обучения			

Красноярск 2023

Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1. Фонды оценочных средств включают: обзор литературных источников; разработка презентации и доклада; составление тестовых заданий; заполнение рабочей тетради; семинар; практическая работа; решение ситуационных задач; тестирование, защиту проекта в группах, реферат, участие в дискурс-лекции.

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству – 2 обзор литературных источников

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Количество источников	4
Адекватность предлагаемой выборки источников	2
Глубина анализа источников	4
Соответствие источников исследуемой проблеме	2
Максимальный балл	10

4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству – 3 разработка презентации и доклада

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Информационная емкость презентации	2
Эмоциональная привлекательность и наглядность презентации	2
Интерактивность	1
Мастерство изложения материала: образность, эмоциональность	3
Соответствие темы доклада содержанию и форме его представления	2
Максимальный балл	10

4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству – 4 составление тестовых заданий

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Объективность оценки образовательных результатов	2
Валидность тестовых заданий/ структуры задач	2
Вариативность, сложность и дифференциация тестов/задач	4
Оригинальность тестов/задач	2
Максимальный балл	10

4.2.5. Критерии оценивания по оценочному средству – 5 Рабочая тетрадь

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Обучающиеся должны показать полные, последовательные, грамотные и логически излагаемые ответы, свободно справляться с поставленными задачами	4
Обучающиеся должны продемонстрировать умения работы с различными видами литературных источников, в том числе монографии, пособиями	2
Использование научной лексики при изложении предметного материала	2
Расширение проблематики в рамках использования дополнительных источников литературы	2
Максимальный балл	10

4.2.6. Критерии оценивания по оценочному средству – 6 семинар

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Наличие плана ответа выступающего	1
Самостоятельность в подборе фактического материала и аналитическом отношении к нему, умение рассматривать примеры и факты во взаимосвязи и взаимообусловленности, отбор наиболее существенных из них	3
Логичность выступления	1
Четкое вычленение излагаемой проблемы, её точная формулировка, неукоснительная последовательность аргументации вопроса обсуждения, доказательность, непротиворечивость и полнота аргументации.	2
Правильное и содержательное использование понятий и терминов	2
Максимальный балл	10

4.2.7. Критерии оценивания по оценочному средству – 7 практическая работа

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Выполнение практического задания правильно и в полном объеме согласно предъявляемым требованиям с соблюдением необходимой последовательности действий	2
Творческий подход и демонстрация рациональных способов решения	2
Проведен правильный анализ полученных результатов, аргументация	2

В ответе правильно и аккуратно выполнены все записи, таблицы, рисунки, чертежи, графики, вычисления и т.п.	2
Правильно выполнен анализ ошибок	2
Максимальный балл	10

4.2.8. Критерии оценивания по оценочному средству –8 решение ситуационных задач

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Правильное определение ситуации	1
Составление алгоритма действий	2
Обоснование рациональных способов решения	1
Демонстрация действий	2
Максимальный балл	6

4.2.9. Критерии оценивания по оценочному средству –9 тестирование

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Количество правильно выбранных/сформулированных ответов	6
Время на выполнения задания	5
Самостоятельность выполнения заданий	8
Максимальный балл	19

4.2.10. Критерии оценивания по оценочному средству 10 – защита реферата

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы	1
Соответствие целям и задачам дисциплины	2
Постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение	2
Способность к анализу и обобщению информационного материала	2
Обоснованность выводов	2
Максимальный балл	9

4.2.11. Критерии оценивания по оценочному средству 11 – защита проекта в группах

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Соответствие содержания заявленной теме	2

Постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование	3
Логичность и последовательность в изложении материала	2
Обоснованность выводов	2
Максимальный балл	9

4.2.12. Критерии оценивания по оценочному средству 12 – участие в дискуссии

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Студент участвует в дискуссии на лекции	3
Студент высказывает суждение, аргументирует, приводит примеры	6
Максимальный балл	9

6. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)
Контрольные вопросы к зачету по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» - для промежуточной аттестации

1. Какие стихийные бедствия относятся к гидрологическим? Какие действия необходимы при внезапном наводнении? Какие вещи необходимо взять с собой при эвакуации в наводнение? Какие места можно использовать как безопасные для пребывания людей во время наводнения?
2. Что подразумевают под «образом жизни человека»?
3. Влияние вредных веществ, содержащихся в табачном дыме, на живой организм.
4. Что такое цунами? Какие районы в России являются цунами=опасными? Что необходимо знать жителю цунами-опасных районов, чтобы избежать травм и гибели при таком стихийном бедствии?
5. Каким образом осуществляется подбор шлема-маски противогаза? Объясните, как осуществить проверку противогаза на герметичность. Расскажите правила сборки и укладки противогаза.
6. Дать определение понятию «здоровье».
7. Каковы особенности наркологической зависимости?
8. Какие виды пожаров входят в понятие природные пожары? Что такое лесные пожары? Как подразделяются лесные пожары? Что является основной причиной лесных пожаров?
9. Как следует выходить из зоны лесного пожара? Какие меры предпринимаются для предупреждения возгорания строений при приближении фронта пожара к населенному пункту?
10. Что такое инфекционные болезни? Назовите наиболее опасные инфекционные заболевания людей? Какие меры необходимо принимать, чтобы инфекционные заболевания не переросли в эпидемии?
11. Что является основными причинами аварий и катастроф на железнодорожном транспорте? Какие самые лучшие места в поезде с точки зрения безопасности? Какие

- действия необходимо выполнить пассажиру, чтобы избежать получения травм и других повреждений при крушении и экстренном торможении поезда?
12. За счет чего в основном происходит загрязнение почвенного покрова тяжелыми металлами?
 13. В каких положениях носят противогаз? Опишите их.
 14. Что такое ватно-марлевая повязка, когда и для чего она используется? Объясните, как изготовить ватно-марлевую повязку.
 15. Разъясните порядок надевания защитного костюма Л-1. Каким образом снимается костюм Л-1?
 16. Опишите устройство АИ-2 и назначение вложенных в нее средств. Опишите устройство и правила пользования шприцом тубиком.
 17. Опишите устройство и правила пользования индивидуальным противохимическим пакетом (ИПП-9, -10).
 18. Колостная мышечная системы организма человека.
 19. Назовите типы средств коллективной защиты населения. Приведите примеры и дайте их краткую характеристику. Перечислите правила поведения в убежищах.
 20. Приведите классификацию средств индивидуальной защиты. Назовите и коротко охарактеризуйте известные вам средства защиты органов дыхания.
 21. Какие типы противогазов вы знаете и в чем их принципиальное отличие? Перечислите составные части фильтрующего противогаза (на примере ГП-7).
 22. Чем отличаются промышленные противогазы от гражданских и как определить защитные свойства промышленного противогаза?
 23. Факторы, влияющие на образ жизни человека.
 24. Каковы назначение и устройство изолирующего противогаза (ИП-4)? Расскажите правила пользования изолирующим противогазом.
 25. Что такое респиратор и какого его назначение? Перечислите известные вам типы респираторов. Опишите их устройство на примере респиратора Р-2.
 26. Назовите и коротко охарактеризуйте известные вам средства защиты кожи. Что такое изолирующие и фильтрующие средства защиты кожи, когда они используются? Как подготовить самостоятельно простейшие средства защиты кожи?
 27. Какие огнетушители вы знаете (по типу огнетушащего вещества). Охарактеризуйте их.
 28. Перечислите правила поведения в экстремальных природных условиях (если вы заблудились в лесу). Какие растения и грибы можно употреблять в пищу?
 29. Опишите устройство АИ-2 и назначение вложенных в нее средств. Опишите устройство и правила пользования шприцом тубиком.
 30. Каковы назначение и устройство изолирующего противогаза (ИП-4)? Расскажите правила пользования изолирующим противогазом.

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

7.1. Обзор литературных источников на темы:

1. Последствия Чрезвычайных ситуаций.
2. Особенности физического развития детей и подростков.

7.2. Разработка презентаций и докладов.

Презентация - это набор слайдов, объединенных возможностью перехода от одного слайда к другому и хранящихся в общем файле.

Слайд – это логически автономная информационная структура, содержащая различные объекты, которые представляются на общем экране монитора, листе бумаги или на листе цветной пленки в виде единой композиции. В составе слайда могут присутствовать следующие объекты: заголовок и подзаголовок, графические изображения (рисунки), таблицы, диаграммы, организационные диаграммы, тексты, звуки, маркированные списки, фон, колонтитул, номер слайда, дата, различные внешние объекты.

ПРАВИЛА СОСТАВЛЕНИЯ ПРЕЗЕНТАЦИЙ

Правило № 1. Прежде чем приступить к созданию презентации, следует четко представлять (понимать), что вы собираетесь донести до слушателей, что вы собираетесь рассказать. Поэтому необходимо просмотреть как можно больше литературы по данной теме, составить список материалов и иллюстраций, которые вам необходимы, определить, какие материалы и иллюстрации необходимо отсканировать, найти в Интернете или, наконец, нарисовать самим.

Правило № 2. Самое важное: презентация – это визуальное, а не текстовое произведение, это визуальная поддержка вашей речи или доклада, и, соответственно, в ней тоже должна быть показана структура (содержание).

Форма содержания: 1) Введение. 2) Основная часть. 3) Заключение.

Введение.

В этой части вы должны ввести аудиторию в ваш проект, ответить на следующие вопросы:

- О чем будет презентация?
- Какие вопросы будут решаться?
- Ответ, на какой вопрос вы ищете в проекте.

Основная часть.

В этой части вам необходимо рассказать о самых основных моментах вашей презентации, т.е. детали темы, проблемы, исследования, и т.д.

Заключение.

В заключении вы можете повторить, перефразировав, введение. Введение и заключение могут быть очень схожими. Разница в том, что во введении вы описываете основные положения, понятия и вопрос, на который ищете ответ. А в заключении вы должны описать результаты вашей работы, какие ответы и предположения вы получили в ходе своих исследований. Не забудьте указать на титульном листе название работы и имена автора (-ов).

Правило № 3. Будьте проще! В презентации не должно быть ничего лишнего. Каждый слайд должен представлять собой звено, логически связанное с темой повествования, и работать на общую идею презентации. К сожалению, разработчики Microsoft Office предоставляют массу возможностей для воплощения дурного вкуса в оформлении презентаций. Не поощряйте такие наклонности: выбирайте для слайдов простые темы, или для их оформления используйте готовые шаблоны (<http://www.smiletemplates.com>). К этому же относится использовать анимации: применяйте её только тогда, когда это нужно, например, чтобы подчеркнуть последовательность ваших тезисов.

Правило № 4. Наглядности в презентации можно добиться с использованием фигур и линий. Заливку фигур, особенно если вы размещаете в них текст, не стоит делать яркой, а

вот стрелки лучше прорисовывать жирнее: не все издалека смогут разглядеть тонкую линию.

Правило № 5. Шрифт и кегль должны служить максимально простому визуальному восприятию. Шрифт – из классических, кегль – не меньше 24. Текст должен быть контрастным на любом цветовом фоне.

Правило № 6. Расположение предложений на каждом слайде должно максимально облегчать задачу его восприятия. Совет: на слайдах «Заголовок и объект (список)» пропускайте после каждого пункта маркер, увеличивая отступ вдвое, если позволяет объём текста.

Правило № 7. Количество текста в слайде должно определяться мыслью, что презентация – это конспект ключевых тезисов вашей работы (тезисный план), поэтому размещать туда выдержки из работы не стоит.

Правило № 8. Графика чаще всего раскрывает концепции или идеи гораздо эффективнее текста: одна картинка может сказать больше тысячи слов. Бывает и наоборот, одно слово может сказать больше тысячи картин. Если есть возможность, вставляйте картинки в каждый слайд. Визуализация помогает аудитории. Помещайте картинки левее текста: мы читаем слева направо, поэтому смотрим сначала на левую сторону слайда.

Правило № 9. Не перегружайте слайды лишними деталями, не увлекайтесь анимацией. Анимацию следует использовать только с целью привлечения внимания аудитории к основным, ключевым моментам слайда. Не забывайте, что звуковые и визуальные эффекты не должны отвлекать внимание слушателей от основной важной информации.

Правило № 10. В конце презентации лучше поместить вежливый слайд «Спасибо за внимание!» Перед началом обсуждения вашей работы и презентации лучше вывести на экран титульный слайд с вашим именем и темой работы. **Правило № 11**

1. Информационная емкость.

Возможность в одной мультимедийной презентации разместить большой объем графической, текстовой и звуковой информации, позволяет в полной мере продемонстрировать преимущества и достоинства учебного материала.

2. Эмоциональная привлекательность, наглядность.

Мультимедийные презентации дают возможность представить информацию не только в удобной для восприятия последовательности, но и эффектно сочетать звуковые и визуальные образы, подбирать доминирующие цвета и цветовые сочетания, которые создадут у учащихся позитивное отношение к представляемой информации. Наглядность - это ключевой аргумент использования мультимедийных презентаций. И лучше всего он выражается расхожей фразой: «лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать», или даже прочесть.

3. Интерактивность.

Возможность непосредственно воздействовать на ход презентации - это одно из важнейших преимуществ мультимедиа. Выбрать язык презентации, нужный для представления раздел или блок информации - неоспоримое достоинство мультимедийных презентаций, которое дает возможность фокусировать внимание учеников на выбранных именно Вами ключевых моментах

Типичные недочеты и ошибки при создании презентаций.

* Отсутствие *Титульного слайда*, содержащего: название проекта или темы урока (занятия), сведения об авторе, дату разработки, информацию о местоположении ресурса в сети и др.

* Отсутствие *Введения*, в котором представлены: цели и задачи изучения темы, краткая характеристика содержания.

* Отсутствие *Оглавления* (для развернутых разработок, при наличии в презентации разделов, подтем) с гиперссылками на разделы / подтемы презентации.

* Отсутствие логического завершения презентации, содержащего: заключение, обобщения, выводы.

* Перегрузка слайдов подробной текстовой информацией (не более трех мелких фактов на слайде и не более одного важного).

* Неравномерное и нерациональное использование пространства на слайде; * Отсутствие связи фона презентации с содержанием.

* Неудачный выбор цветовой гаммы: использование слишком ярких и утомительных цветов, использование в дизайне более 3 цветов (цвет текста, цвет фона, цвет заголовка и/или выделения), использование темного фона со светлым текстом.

* Использование разных фонов на слайдах в рамках одной презентации.

* Использование рисунков, фотографий плохого качества и с искажениями пропорций.

* Отсутствие должного выравнивания текста.

* Отсутствие или неясность связей в схемах или между компонентами материала на слайде.

* Наличие различных эффектов при переходах между слайдами и других раздражающих эффектов анимации, мешающих восприятию информации; * Отсутствие единства стиля страниц:

- одинаковая гарнитура и размер шрифта для всех заголовков (не менее 24 пунктов);
- одинаковая гарнитура и размер шрифта для тестовых фрагментов (не менее 18 пунктов);
- заголовки, номера страниц, кнопки перелистывания должны появляться в одном и том же месте экрана; □ одинаковая цветовая гамма на всех страницах и т.п.

7.3. Составьте тестовые задания по определенной теме

1. Классификация ЧС.
2. Опасности. Опасности и вредные факторы среды. Чрезвычайные ситуации локального характера и защита от них.
3. Экстремальные ситуации криминогенного характера и способы защиты от них.
4. Выживание в условиях автономного существования. Терроризм и экстремизм.
5. Правовые, нормативно-технические и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.
6. Гражданская оборона страны – как система общегосударственных мер по защите населения в военное время.

Семинарское занятие №1

Тема: Безопасность жизнедеятельности как наука.

Цель: Ознакомиться с основными методологическими и терминологическими понятиями дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» как науки.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы.

Вопросы к семинару:

1. Охарактеризуйте дисциплину «Безопасность жизнедеятельности» как науку. Какие связи БЖД с другими науками вы можете отметить?
2. Цель БЖД как науки, задачи, объект, предмет.
3. Основные понятия БЖД. Что такое опасность и безопасность?
4. Основные понятия БЖД. Что такое риск?
5. Основные понятия БЖД. Что такое опасные факторы среды? Перечислите основные из них. **Ход занятия:**

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре). Знакомство с методическими пособиями по предмету, основной литературой для чтения, особенностями организации образовательного процесса при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», рабочей программой модуля «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».

2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.

3. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес. **Литература:**

- 1. Гребенников С. Ф. Безопасность жизнедеятельности: Словарь справочник. – СПб.: изд-во «Лань», 2007. – 304 с.

4. Луценко Е. В. и др. Теоретические основы безопасности человека: учеб. пособие. Для студентов пед. Вузов – Красноярск: Крас.Гос. Пед. Ун-т им. В.П. Астафьева, 2007 -384 с.

6. Маслов А. Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». Учеб.-метод. Пособие – М.: Владос, 2010. – 160 с.

7. Маринин М. М. Туристические формальности и безопасность в туризме. – М.: Финансы и статистика, 2007. – 144 с.

8. Ривкин Е. Ю. Организация туристической работы со школьниками: Практическое пособие – М.: АРКТИ, 2011 – 80 с.

9. Русак О. Безопасность жизнедеятельности. Учеб. пос. – СПб стереотип, 2012. – 488 с.

10. Арустамов Э. А. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2017 г. -496 с.

11. Белов С.В, Ильиницкая А.В., Козьяков А.Ф и др. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов – М.: Высш.шк., 2012 – 682с.

12. Сапронов Ю. Г. И др. безопасность жизнедеятельности: Учеб. пособие для студ. – М.: Академия, 2007. – 320 с.

- Семинарское занятие №2

Тема: Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения

Цель: Ознакомиться с понятием ЧС, классификацией ЧС, порядком поведения при угрозе и возникновении ЧС, особенностями организации и проведении работ в образовательных учреждениях при возникновении ЧС.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы.

Вопросы к семинару:

1. Охарактеризуйте понятие «Чрезвычайная ситуация».

2. Расскажите о классификации ЧС, в соответствии с которой их подразделяют по месту возникновения. Кратко охарактеризуйте разные виды ЧС.
3. Расскажите о классификации ЧС, в соответствии с которой их подразделяют по площади, жертвам и материальному ущербу. Кратко охарактеризуйте разные виды ЧС. 4. Охарактеризуйте техногенные ЧС: гидрологические и ЧС на производстве. Каков порядок действий при их угрозе или возникновении?
5. Охарактеризуйте техногенные ЧС: аварии на радиационно опасных объектах. Каков порядок действий при их угрозе или возникновении?

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре).
2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.
3. Выполнение практических заданий на закрепление специальных умений: оказание первой помощи и эвакуация пострадавшего из зоны радиоактивного заражения; оказание первой помощи и эвакуация пострадавшего из зоны заражения АХОВ.
4. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

1. Белов П. Г. Системный анализ и моделирование опасных процессов в техносфере: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Зав. – М.: Академия, 2008 г. – 512 с.
2. Ильин А. А. Первые действия в экстремальной ситуации – М.: ЭКСМО – Пресс, 2009 г. 384 с.
3. Матрюков Б. С. Безопасность в чрезвычайных ситуациях: Учебник для студ. Высш. Учеб. заведений – М.: Владос, 2010. – 160 с.

- Семинарское занятие №3

Тема: Чрезвычайные ситуации природного и экологического происхождения

Цель: Ознакомиться с понятием ЧС, классификацией ЧС, порядком поведения при угрозе и возникновении ЧС, особенностями организации и проведении работ в образовательных учреждениях при возникновении ЧС.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы.

Вопросы к семинару:

1. Охарактеризуйте понятие «Чрезвычайная ситуация природного характера».
2. Расскажите о классификации природных и экологических ЧС.
3. Охарактеризуйте природные ЧС: наводнения, сель, оползень. Каков порядок действий при их угрозе или возникновении?
4. Охарактеризуйте природные ЧС: смерч, буря ураган. Каков порядок действий при их угрозе или возникновении?
5. Охарактеризуйте природные ЧС: землетрясение. Каков порядок действий при их угрозе или возникновении?

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре).
2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.

3. Выполнение практических заданий на закрепление специальных умений: оказание первой помощи и эвакуация пострадавшего из зоны затопления, паводка; порядок действий при возникновении пожара, первая помощь пострадавшему при отравлении угарным и углекислым газом.

4. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

1. Белов П. Г. Системный анализ и моделирование опасных процессов в техносфере: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Зав. – М.: Академия, 2008 г. – 512 с.

2. Ильин А. А. Первые действия в экстремальной ситуации – М.: ЭКСМО – Пресс, 2009 г. 384 с.

3. Мастрюков Б. С. Безопасность в чрезвычайных ситуациях: Учебник для студ. Высш. Учеб. заведений – М.: Владос, 2010. – 160 с.

- Семинарское занятие №4

Тема: Объекты безопасности, их взаимообусловленность.

Цель: Ознакомиться с понятием «Безопасность», классификацией объектов безопасности
Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы.

Вопросы к семинару:

1. Охарактеризуйте понятия «Безопасность», «Система безопасности», .

2. Расскажите о классификации объектов безопасности, систем безопасности.

3. Что включает в себя деятельность по обеспечению безопасности?

4. Охарактеризуйте понятия «Региональная безопасность», «Национальная безопасность», «Международная безопасность».

5. Как решаются проблемы безопасности в современных условиях?

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре).

2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций. 3. Выполнение практических заданий на закрепление специальных умений: составление программы мероприятий и их планов по обеспечению собственной безопасности.

4. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

1. Федеральный закон о безопасности от 25 июля 2002 г. № 116-ФЗ и от 28 декабря 2010 г. № 390

2. Безопасность жизнедеятельности. Современный комплекс проблем безопасности: Учебно-методическое пособие для образовательных учреждений.- М.,2007.

3. Михайлов Л.А. Старостенко А.В. Безопасность жизнедеятельности. –Спб., 2008

- Семинарское занятие №5

Тема: Экстремальные ситуации криминогенного и социального характера.

Цель: Ознакомиться с понятием «Экстремальная ситуация», классификацией ЭС, порядком поведения в различных ЭС.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы.

Вопросы к семинару:

1. Охарактеризуйте понятия «Экстремальная ситуация».
2. Расскажите о видах Э.С.: криминогенных, социальных.
3. Что включает в себя деятельность по обеспечению безопасности в Э.С.?
4. Охарактеризуйте понятия «Техногенные опасности», «Антропогенные опасности».
5. Как решаются проблемы безопасности в ЭС?

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре).
2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.
3. Коллективное обсуждение на практическом занятии, защита докладов.
4. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

1. Михайлов Л.А. Старостенко А.В. Безопасность жизнедеятельности. –Спб., 2008 2.
- Мошкин В.Н. Воспитание готовности к успеху и безопасности: Учебное пособие.- Барнаул,1999.

Семинарское занятие №6

Тема: Безопасность и теория риска.

Цель: Ознакомиться с понятием «Риск», видами рисков, методикой количественной оценки рисков.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы.

Вопросы к семинару:

1. Охарактеризуйте понятия «Риск».
2. Формула расчета вероятностей событий $P_{или}$ и $P_{и}$.
3. Каким образом обеспечивается управление рисками в социальных, технических и экономических системах?
4. Триада: причины - опасность — последствия. «Дерево причин и опасностей» как система.
5. Конкретное нежелательное событие ВНС (верхнее нежелательное событие, головное).

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре).
2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.
3. Выполнение практических заданий на закрепление специальных умений: пользуясь учебником, подготовьте алгоритм составления «деревьев» причин опасностей.
4. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

1. Безопасность жизнедеятельности Под ред. А.А. Михайлова, Санкт-Петербург, М.: 2007, «Питер», стр.27-31.
2. Кукин П.П., Лапин В.Л., Подгорных Е.А., Пономарев И.Л., Н.И. Сердюк, Безопасность жизнедеятельности, безопасность технологических процессов и производств, охрана труда.- М.: Высшая школа, 2008, стр. 8-10; 2000, стр. 12-18.
3. Русак О.Н., Малаян К.Р., Занько Н.Г. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие.- М.: Лань, 2010, стр. 10-26.
4. Хотунцев Ю.В., Экология и экономическая безопасность.- М.: Академия, 2012, стр. 316-326.

- Семинарское занятие №7

Тема: Правовые, нормативно-технические и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Цель: Ознакомиться с основными нормативными документами, регламентирующими безопасность жизнедеятельности.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы.

Вопросы к семинару:

1. Краткий обзор постановления правительства Российской Федерации от 21 мая 2007 г. № 304 «О классификации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
2. Краткий обзор федерального закона от 12.02.1998 N 28-ФЗ "О гражданской обороне", п. 2 ст. 8, п. 3 ст. 11
3. Краткий обзор правил эвакуации населения, материальных и культурных ценностей в безопасные районы, утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации от 22.06.2004 N 303.
4. Краткий обзор ст. 45, 58, 59 устава города Красноярска.
5. Краткий обзор ГОСТ РФ 22.0.02-94 (государственный стандарт РФ) «Безопасность в ЧС»

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре).
2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.
3. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

1. Федеральный закон о безопасности от 25 июля 2002 г. № 116-ФЗ и от 28 декабря 2010 г. № 390
2. Безопасность жизнедеятельности. Современный комплекс проблем безопасности: Учебно-методическое пособие для образовательных учреждений.- М.,2007.
3. Михайлов Л.А. Старостенко А.В. Безопасность жизнедеятельности. –Спб., 2008.

Семинарское занятие №8 Тема:

Гражданская оборона.

Цель: Ознакомиться с мероприятиями, организуемыми в целях гражданской обороны, средствами защиты населения, методиками оказания первой помощи пострадавшему от отравления АХОВ, БОВ и т.п.

Оборудование: ТСО, презентации, настенные таблицы, различные демонстрационные модели средств индивидуальной защиты.

Вопросы к семинару:

1. Классификация средств защиты населения в условиях ЧС.
2. Средства коллективной защиты населения.
3. Средства защиты органов дыхания и зрения?
4. Средства защиты кожи, медицинские.
5. Аварийные химически опасные вещества (основные виды).

Ход занятия:

1. Актуализация материала (преподаватель в ходе беседы, совместно с обучающимися обосновывает актуальность темы и проблем, обсуждаемых на семинаре).
2. Изучение семинарских вопросов в форме фронтальной беседы, ответов обучающихся в виде сообщений индивидуально и в парах с применением компьютерных презентаций.
3. Выполнение практических заданий на закрепление специальных умений: одевание и снятие на время защитного костюма Л-1, противогаза ГП-5.
4. Подведение итогов занятия, формулировка общего вывода о пройденном материале, рефлексия обучающихся, обсуждение моментов в семинаре, которые вызвали затруднение или интерес.

Литература:

1. [Сборник примерных документов по созданию и организации деятельности НАСФ. 2013.](#)
2. [Защитные сооружения гражданской обороны \(устройство и эксплуатация\). Учебное пособие. 2014.](#)
3. [Обучение работников организаций и других групп населения основам гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций. Курс лекций и методические разработки. 2011.](#)
4. [Методические рекомендации по проведению занятий по базовой подготовке с личным составом НАСФ. 2007.](#)
5. [Управление безопасностью экономики и территорий в чрезвычайных ситуациях. 2008](#)

7.6. Решение ситуационных задач выполняется на отдельных листах, в соответствии с требованиями к решению. – **ВАРИАНТ 1**

Вариант № 1

№ 1. Истоки гигиены идут из глубины веков. Наибольших успехов гигиена

- достигла:
1. на Руси;
 2. в Древней Греции;
 3. в Европе;
 4. на Востоке.

№ 2. Известные учёные - гигиенисты:

1. М.И. Виноградова;
2. Ф.Ф. Эрисман;
3. И.П. Павлов;
4. И.И. Мечников.

№ 3. Физиологическое значение воздуха. Воздух необходим человеку для:

1. движения;
2. дыхания;
3. иммунитета;
4. памяти.

№ 4. Физиологическое значение воды. Вода необходима человеку для:

1. закаливания;
2. приготовления пищи;
3. поддержания гомеостаза;
4. занятий водными видами спорта.

№ 5. Гигиеническое значение почвы. Наиболее благоприятна с гигиенической точки зрения:

1. большая воздухо - водопроницаемость почвы;
2. высокая гигроскопичность;
3. влаго-теплоемкость;
4. содержание аммиака.

№ 6. Основные гигиенические требования к строительным материалам.

Они должны обладать:

1. низкой теплопроводностью;
2. высокой звукопроводностью;
3. хорошей гигроскопичностью;
4. недостаточной воздухопроницаемостью. 30

№ 8. Борьба с шумом должна проводиться в следующих направлениях:

1. архитектурно-планировочные;
2. технические;
3. звукоизоляционные и звукопоглощающие;
4. путем сокращения времени контакта с шумом, устраивать отдых.

№ 9. Цветовые оформления в спортооружениях. Размечать игровые площадки рекомендуется:

1. сигнальным красным цветом;
2. белым;
3. синим;
4. оранжевым.

№ 10. Употребление алкоголя способствует:

1. повышению спортивной работоспособности;
2. согреванию в холодную погоду;
3. снятию напряжения и утомления после тренировок и соревнований;
4. угнетению центральной нервной системы.

№ 11. Закаливание - это:

1. повышение двигательной активности;
2. снижение работоспособности;
3. ускорение роста и развития;
4. повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных климатических факторов.

№ 12 Человек нуждается в определенной дозе солнечного облучения (УВЧ). Недостаточный его уровень:

1. укрепляет иммунные механизмы;
2. ослабляет; 31
3. не влияет;
4. препятствует иммунной реакции.

№ 13 Купание детей летом в открытых водоемах - один из лучших способов закаливания.

Однако необходимо соблюдать правила:

1. очистить дно, берег водоема от посторонних предметов;
2. дети в воде должны активно двигаться;
3. не умеющих плавать детей допускать к воде;
4. температура воды должна быть ниже +200С и воздуха ниже +240С.

№ 15. Для школьников предпочтителен четырёх-разовый прием пищи. Оптимально следующее распределение калорийности суточного рациона:

1. завтрак - 5%, обед - 60%, полдник - 10%, ужин - 25%;
2. завтрак - 30-35%, обед - 35-40%, полдник - 15%, ужин - 15-20%;
3. завтрак - 40%, обед - 25%, полдник - 5%, ужин - 30%;
4. завтрак - 25%, обед - 15%, полдник - 15%, ужин - 45%.

№ 16. Из растительных белков высокой биологической ценностью обладает:

1. белки белого хлеба;
2. сои, фасоли, картофеля; 3. кукурузы;
4. грибов.

№ 17. В жирах содержатся жирорастворимые витамины:

1. витамин С;
2. витамин А;
3. витамин В2;
4. витамин РР.

№ 18. Жиры - основной источник энергии для человека при длительной физической нагрузке умеренной интенсивности? Это характерно для видов спорта?

1. гимнастика, акробатика;
2. плавание и водное поло, велогонки;
3. борьбе, бокс;
4. фигурное катание.

№ 19. Пищевые углеводы делятся на простые и сложные. К простым относятся:

1. крахмал;
2. пектины;
3. глюкоза, фруктоза;
4. лигнин.

№ 20. По растворимости витамины делят на жирорастворимые и водорастворимые. К жирорастворимым относятся:

1. витамин С;
2. витамин Д;
3. витамин В12;
4. витамин В6.

№ 21. Калорийность пищевого рациона школьника определяется по:

1. массе тела
2. меню-раскладке;
3. хронометражно-табличному методу;
4. тренировочным нагрузкам.

№ 22. В условиях жаркого климата повышается потребность организма в:

1. белках, витаминах и минеральных солях;
2. углеводах, витаминах и микроэлементах;
3. жирах, витаминах, микроэлементах;
4. белках, жирах, витаминах.

№ 23. Наибольшее увеличение роста и массы тела у детей происходит на:

1. 7-ом году жизни;
2. 1-ом и в период полового созревания (13-14 лет);
3. в 10 лет;
4. в 17-18 лет.

№ 24. В связи с перестройкой эндокринного аппарата в подростковом периоде наблюдается:

1. снижение интенсивности обменных процессов;
2. понижение лабильности процессов возбуждения и торможения;
3. ускорение темпов роста и развития;
4. не склонность к усталости, раздражительности.

№ 25. Физическое воспитание школьников включает следующие формы:

1. развлечения на игровых автоматах;
2. уроки физической культуры;
3. посещение футбольных матчей и хоккея;
4. физкультурно-оздоровительные мероприятия.

№ 26. В основной части урока физической культуры должны соблюдаться общие физиолого-гигиенические принципы выполнения физических упражнений: 1. на одном занятии целесообразно развивать только одно двигательное качество;

2. несколько двигательных качеств, т.е. содержание занятий должно быть комплексным;
3. длительность основной части урока - менее 30-35 минут;
4. разминка после основной части урока.

№ 27. В борьбе за здоровье людей среднего и пожилого возраста какую роль играют физическая культура и спорт:

1. снижают аппетит;
2. активизируют обмен веществ и улучшают работу сердечно-сосудистой системы;
3. вызывают обострение хронических заболеваний;
4. бессонницу.

№ 28. Основные гигиенические требования, которые должны соблюдать при любых физкультурных занятиях:

1. ограничения воздушно-солнечных ванн;
2. неполноценный сон;
3. режим труда и отдыха;
4. спортивная одежда и обувь не должна соответствовать правилам гигиены.

Указания: Все задания имеют 4 варианта ответа, из которых один или несколько правильных. Номера выбранных Вами ответов укажите рядом с номером вопроса в бланке для ответов.

Вариант № 2

№ 1. ЗОЖ - это:

1. медицинская наука;
2. биологическая; 3. химическая;
4. физическая.

№ 2. Задачи ЗОЖ.

1. воспитание у студентов физических качеств;
2. изучение влияния внешней среды на здоровье и работоспособность людей;
3. изучение деятельности организма;
4. формирование психических качеств средствами физической культуры.

№ 3. Показатели физических свойств воздуха обычно называют метеорологическими факторами, к которым относятся:

1. наличие микробов;
2. атмосферное давление; 3. содержание CO₂;
4. пыли, дыма.

№ 4. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. Вода должна быть:

1. с избытком или недостатком в ней отдельных химических элементов;
2. содержать патогенные бактерии;
3. прозрачной, бесцветной, без запаха и привкуса;
4. жёсткой.

№ 5. Через почву могут передаваться возбудители различных заболеваний:

1. вирус гриппа;
2. кори;
3. возбудители дизентерийной палочки;
4. туберкулезы.

№ 6. Одним из показателей естественного освещения спортсо -оружений является световой коэффициент, который составляет не менее:

1. 1/3;
2. 1/6;
3. 1/10;
4. 1/12.

№ 7. Спортивные сооружения делятся на открытые и крытые, к которым относятся:

1. сооружения для занятий легкой атлетикой;
2. лыжного спорта; 3. гимнастики;
4. гребли.

№ 8. Для искусственного освещения спортсо -оружений используются люминесцентные лампы. В сравнении с лампами накаливания люминесцентные лампы имеют следующие преимущества:

1. их яркость во много раз больше, чем у ламп накаливания;
2. они дают более «жесткий», не рассеянный и неравномерный свет;
3. их световой спектр значительно ближе к солнечному, чем у ламп накаливания;
4. они менее экономичны, чем лампы накаливания.

№ 9. В суточном режиме школьника наибольшая работоспособность в:

1. обеденные часы;
2. утренние и послеобеденные; 3. вечерние;
4. ночные.

№ 10. У наркоманов в начале болезни появляется расстройство психики:

1. потливость;
2. сердцебиение;
3. раздражительность;
4. мышечная слабость.

№ 11. А затем у них появляются признаки нарушения физического состояния:

1. подавленность;
2. неспособность сосредоточиться;
3. дрожание конечностей, бледность;
4. неустойчивое настроение.

№ 12. В чем заключаются физиологические основы закаливания:

1. закаливание не способствует повышению иммунитета;
2. нормализации жирового и углеводного обмена;
3. в результате закаливания совершенствуется терморегуляция организма;
4. закаливание не повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям.

№ 13. Человек нуждается в определенной дозе солнечного (ультрафиолетового) облучения. Недостаточный его уровень:

1. улучшает образование в организме витамина Д;
2. затрудняет; 3б
3. не влияет;
4. препятствует образованию витамина Д.

№ 14. Контрастный душ что нормализует:

1. витаминную недостаточность;
2. тонус стенок мелких артериальных сосудов (артериол);
3. умственную работоспособность;
4. чрезмерную физическую нагрузку.

№ 15. Основные гигиенические принципы построения любого рациона питания. Пища должна быть:

1. по калорийности удовлетворять энергетические потребности человека;

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

№

2. неполноценной в качественном отношении; 3. несбалансированной;
4. не разнообразной.

№ 16. От чего зависит физиологическая суточная норма белка:

- от аппетита;
- возраста, пола, профессиональной деятельности;
- состояния здоровья; белки животные или растительные.

17. Какие продукты служат источником животных жиров:

1. кедровые орехи;
2. сливочное масло; 3. оливковое масло;
4. кукурузное.

№ 18. При нормальной массе тела количество жиров должно покрывать:

1. 10% дневного рациона;
2. 20%;
3. 30-35%;
4. 50%.

№ 19. К сложным углеводам относятся:

1. галактоза;
2. фруктоза;
3. клетчатка;
4. глюкоза.

№ 20. По растворимости витамины делят на жирорастворимые и водорастворимые. К водорастворимым относятся:

1. витамин Д;
2. витамин С;
3. витамин Е;
4. витамин К.

№ 21. Качественная полноценность пищевого рациона достигается правильным соотношением белков, жиров и углеводов. Так, соотношение между белками, жирами и углеводами в норме принято:

1. 2; 3; 1;
2. 4; 2; 5;
3. 1; 1; 4;
4. 1; 4; 2;

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

№

№ 22. Каким требованиям должна отвечать пища на дистанции:

1. не содержать сахар и глюкозу;
2. большого количества витамина С;
3. минеральные соли;
4. достаточно быстро восполнять энергетические запасы.

№ 23. Укажите, какой возраст детей и подростков наиболее благоприятен для занятий физическими упражнениями:

1. от 10 до 12 лет;
2. от 6 до 14 лет;
3. от 4 до 7 лет;
4. от 14 до 18 лет.

№ 24. Частота сердечных сокращений с возрастом:

учащается;
урежается; появляется
аритмия; не
изменяется.

25. Акселерация - это:

1. задержка роста детей;
2. повышенная чувствительность организма к факторам окружающей среды; 3. процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
4. ускорение роста и физического развития детей и подростков.

Указания: Все задания имеют 4 варианта ответа, из которых один или несколько правильных. Номера выбранных Вами ответов укажите рядом с номером вопроса в бланке для ответов.

Вариант № 3

№ 1. Что обеспечивает санитарное просвещение:

1. диспансеризацию;
2. пропаганду санитарно-гигиенических знаний среди населения;
3. медицинский осмотр;
4. беседы о нездоровом образе жизни.

№ 2. При гигиенической оценке воздуха учитывается:

1. оздоровительный и закаливающий эффект;

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

№

2. устойчивость спортсменов к действию неблагоприятных факторов; 3. физические свойства воздуха;
4. травмо безопасность.

№ 3. Безопасность воды в эпидемическом отношении является одним из важнейших гигиенических требований. Загрязненная вода может стать причиной инфекционных заболеваний: 1. ветряная оспа;

2. холера, гепатит;
3. грипп;
4. туберкулез.

№ 4. Наиболее распространенный способ дезинфекции воды:

1. озонирование;
2. хлорирование газообразным хлором; 3. обработка ультрафиолетовыми лучами;
4. медным купоросом.

№ 6. Гигиенически оптимальная относительная влажность воздуха в классных комнатах в холодный период года:

1. 45-55%;
2. 55-60%;
3. 60-75%; 4. 40-45%.

№ 7. Гигиенически оптимальная температура воздуха в классных комнатах в холодное время года не ниже:

- +80 С;
- 100 С;
- +150 С;
- +200 С.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

№

9. При курении сигарет в организм вместе с табачным дымом поступают вредные вещества: 1. углекислый газ;

2. ниацинамид;
3. никотин, оксид углерода;
4. сернистый газ.

№ 10. Ночной сон школьника должен быть непрерывным и продолжительным. Не менее:

1. четырех часов;
2. шести часов;
3. восьми часов;
4. десяти часов;

№ 11. На основании исследований и практического опыта были установлены следующие основные гигиенические принципы закаливания:

1. постепенность и последовательность;
2. не систематичность;
3. пассивный режим;
4. однообразие средств и форм.

№ 12. Как влияют большие дозы ультрафиолетовых лучей (УВЧ) на иммунную систему организма: 1. улучшают ее функцию;

2. нарушают;
3. не изменяют;
4. разрушают.

№ 13. Зимнее купание (моржевание) - чрезвычайно интенсивный раздражитель, вызывающий напряженную реакцию (стресс) какой системы организма:

1. пищеварительной;
2. нейроэндокринной;
3. дыхательной;
4. сердечно-сосудистой.

№ 14. Белкам принадлежит наиболее важная роль. Они служат источником незаменимых аминокислот. Что зависит от уровня снабжения белками:

1. адаптация организма;
2. состояние здоровья, физическое и умственное развитие;
3. акклиматизация;
4. закаливание.

№ 15. В дневном рационе школьника количество белка должно составлять:

1. 15-17 % от всей калорийности суточного рациона;
2. 10-12 % от всей калорийности суточного рациона;
3. 20-25 % от всей калорийности суточного рациона;
4. 5-7 % от всей калорийности суточного рациона.

№ 16. Какие продукты служат источниками растительных жиров:

1. сало;
2. сливки;
3. соевое масло;
4. сыр.

№ 17. Углеводы - основной источник энергии организма. Они обеспечивают до:

1. 30% энергетической ценности суточного рациона;
2. 40% энергетической ценности суточного рациона;
3. 55% энергетической ценности суточного рациона;
4. 70% энергетической ценности суточного рациона.

№ 18. Для школьников суточные нормы потребления углеводов увеличивается до:

1. 200 г;
2. 400 г;
3. 500 г;
4. 700 г.

№ 19. Что развивается у человека, не получающего достаточного количества витаминов:

1. гипотериоз;
2. гиповитаминоз;
3. гипокинезия;
4. гипотермия

№ 20. В каждом возрасте наблюдаются определенные изменения показателей роста, массы тела, объема грудной клетки и т.п. Необходимо регулярно проводить:

1. энерго метрические измерения;
2. антропометрические;
3. антропогенные;
4. эрго графические.

№ 21. Показатели деятельности сердца, такие как, систолический и минутный объемы крови с возрастом: 1. снижаются;

2. повышаются;
3. не изменяются;
4. возникают нарушения сердечно-сосудистой деятельности.

№ 22. Чему способствуют систематические занятия спортом в школьном возрасте:

1. снижению темпов роста;
2. укреплению здоровья;
3. снижению устойчивости организма;
4. утомлению.

№ 23. Какую роль в подготовке школьников играют соревнования? Они содействуют:

1. травматизму;
2. нервно-эмоциональному напряжению;
3. физическому развитию и росту спортивных достижений;
4. бессоннице.

№ 24. Для лиц среднего и пожилого возраста наиболее важны гимнастические упражнения, направленные на:

1. улучшения зрения;
2. поддержания гибкости и подвижности позвоночника и суставов;
3. глубокое дыхание;
4. снижение аппетита.

№ 25. Гипокинезия - это:

1. сумма движений, выполняемая человеком в процессе жизнедеятельности;
2. постоянство внутренней среды;
3. дефицит движений;
4. нарушение координации движений.

№ 26. Формы производственной гимнастики следующие:

1. тренировка;
2. уроки физической культуры;
3. вводная гимнастика;
4. аэробика.

Указания: Все задания имеют 4 варианта ответа, из которых один или несколько правильных. Номера выбранных Вами ответов укажите рядом с номером вопроса в бланке для ответов.

Вариант № 4

№ 1. Санитарно-эпидемиологические службы осуществляют:

1. медицинский осмотр;
2. пропаганду здорового образа жизни;
3. текущий санитарный надзор;
4. разработку мероприятий направленных на охрану здоровья.

№ 2. Что входит в состав атмосферного воздуха (химический состав):

1. окись углерода;
2. двуокись азота;
3. кислород;
4. сернистый газ.

№ 3. Жесткость воды определяется содержанием в ней солей:

1. калия и натрия;
2. марганца и никеля;
3. меди и цинка;

4. кальция и магния.

№ 4. Наиболее неблагоприятные условия создаются при сочетании:

1. высокой температуры, низкой влажности и безветрии;
2. высокой температуры, большой влажности и отсутствии ветра;
3. низкой температуры, низкой влажности и безветрии;
4. высокой температуры, низкой влажности и сильном ветре.

№ 5. Спортивное сооружение - это:

1. физкультурно-оздоровительный центр;
2. детские и подростковые клубы по месту жительства;
3. специально построенное и соответственно оборудованное сооружение крытого или открытого типа;
4. парки культуры и отдыха.

№ 6. Эффективность работы вентиляционных систем оценивается по обеспечению для каждого занимающегося необходимо объема воздуха (воздушный клуб) и его

регулярной сменой с наружным воздухом (объем вентиляции). В соответствии с гигиеническими требованиями в спортзалах:

1. воздушный клуб – 50 м³, объем вентиляции 150 м³ на 1 человека в час;
2. воздушный клуб – 30 м³, объем вентиляции 90 м³ на 1 человека в час;
3. воздушный клуб – 40 м³, объем вентиляции 120 м³ на 1 человека в час;
4. воздушный клуб – 20 м³, объем вентиляции 60 м³ на 1 человека в час. 45

№ 7. Табакокурение - это одна из самых распространенных вредных привычек, которая может привести к:

1. урежению сердцебиений и дыхания;
2. снижению артериального давления;
3. возникновению злокачественных опухолей гортани, бронхов, легких;
4. повышению тембра и звонкости голоса.

№ 8. При закаливании холодом в реакции организма на действие температурного раздражителя (воздушная или водная процедура) сколько выделяется фаз:

1. одна;
2. три;
3. две;
4. пять.

№ 9. Наиболее интенсивны из водных процедур - купание и плавание. Купание летом в открытых водоемах начинается при температурах воды и воздуха:

1. +140 С, +160 С воды и воздуха +160 С, +180 С;
2. +160 С, +200 С воды и воздуха +180 С, +200 С;
3. +180 С, +220 С воды и воздуха +200 С, +220 С;
4. +240 С, +260 С воды и воздуха +260 С, +280 С.

№ 10. Сауна - хорошее средство восстановления спортивной работоспособности. Что происходит под ее влиянием:

1. отрицательные сдвиги в сердечно-сосудистой системе;
2. усиливается потоотделение и выведение с потом продуктов метаболизма;
3. ухудшается микроциркуляция;
4. замедляются окислительно-восстановительные процессы.

№ 11. Длительная белковая недостаточность может привести к:

1. улучшению функций пищеварительной системы;
2. улучшению функций эндокринной системы;
3. улучшению функций кровяной и других систем организма;
4. к ослаблению работоспособности, снижению сопротивляемости инфекциями.

1.

№ 12. Белки повышают возбудимость нервной системы организма. Поэтому содержание белков должно быть до 16-20 % от всей калорийности в рационе представителей видов спорта:

1. гимнастика;
2. теннис;
3. фигурное катание;
4. легкая атлетика, тяжелая атлетика, борьба, бокс.

№ 13. В жирах содержатся насыщенные и поли ненасыщенные жирные кислоты. Какие продукты являются источниками поли ненасыщенных жирных кислот:

- яйца;
 - оливковое масло;
 - колбасы;
4. молочные продукты.

№ 14. Углеводы делятся на усвояемые организмом человека и на не усвояемые, так называемые балластные вещества, которые содержатся в:

1. белом хлеба;
2. бананах;
3. отрубях, свекле, редьке;
4. огурцах.

№ 15. Минеральные вещества в зависимости от их содержание в организме и пищевых продуктах подразделяют на макро элементы и микроэлементы. Что относится к макро элементам:

1. медь, йод;
2. никель;
3. кальций, фосфор, калий;
4. железо, фтор.

№ 16. Для выполнения длительных нагрузок требующих от спортсменов высокой выносливости (бег на длинные дистанции, плавание, велоспорт, лыжные гонки) требуется:

1. большое количество белков и витаминов Д и С;
2. углеводов и витаминов В и С;
3. жиров и витаминов

№ 17. В восстановительном периоде питание школьников является одним из ведущих факторов ускорения восстановительных процессов и борьбы с утомлением. Пища должна содержать большое количество чего:

1. жиров, витаминов, минеральных солей;
2. углеводов, витаминов и микроэлементов;
3. белков, витаминов и микроэлементов;
4. жиров, белков, витаминов, микроэлементов.

1.

№ 18. В каком возрасте завершается окостенение позвоночника:

1. 15-18 лет;
2. 10-12 лет;
3. 18-25 лет;
4. 12-15 лет.

№ 19. Показатель внешнего дыхания - как, например, частота дыхания с возрастом:

1. учащается;
2. не изменяется;
3. урежается;
4. становится неритмичным.

№ 20. В чем заключается основное гигиеническое требование к уроку физической культуры:

1. на одном занятии целесообразно развивать только одно физическое качество;
2. уроки физкультуры проводить на открытом воздухе и в любую погоду;
3. принцип соответствия физических нагрузок возрастным функциональным возможностям растущего организма;
4. степень утомления у школьников должно быть значительной.

№ 21. Каким образом меняется суточная калорийность питания детей школьного возраста при систематических занятиях физической культурой:

1. уменьшается;
2. увеличивается;
3. не изменяется;
4. витаминизируется больше.

№ 22. В ходе кардио тренировки (бег, плавание, езда на велосипеде) важно достичь предела выносливости, но не превысить его. Как определить границы собственных возможностей.

1. измерять пульс до начала, в середине и в конце тренировки;
2. частоту дыхания;
3. рост, вес;
4. остроту зрения.

№ 23. Гиперкинезия - это:

1. биологическая потребность организма в движениях;
2. дефицит движений;
3. чрезмерная двигательная активность;
4. саморегуляция двигательной активности.

1.

Указания: Все задания имеют 4 варианта ответа, из которых один или несколько правильных. Номера выбранных Вами ответов укажите рядом с номером вопроса в бланке для ответов.

Вариант № 5

№ 1. Валеологии» используют методики гигиенических исследований:

1. метод электрокардиографии;
2. физиометрии;
3. методика санитарно-гигиенического описания;
4. хронорефлексометрии.

№ 2. Химический состав атмосферного воздуха имеет огромное гигиеническое значение. Он влияет на: 1. акустическую комфортность;

2. дыхание;
3. питание;
4. психо эмоциональную сферу.

№ 3. Чем может загрязнять воздушная среда:

1. природными осадками;
2. вредными газообразными примесями;
3. ионизацией воздуха;
4. плесневыми грибами.

№ 4. Постоянная принудительная циркуляция воды в бассейне через различные фильтры, системы обеззараживания и подогрева позволяют поддерживать состояние воды, соответствующее каким гигиеническим требованиям: температура воды для плавания не ниже 200 С;

уровень остаточного хлора в воде должен быть не менее 0,2 - 0,4 мл/л;

уровень прозрачности воды должен быть таким, чтобы нельзя было видеть белый диск в любом месте дна;

4. искусственное освещение - не менее 50 лк.

№ 5. Наиболее благоприятные условия создаются при сочетаниях температуры, влажности и движения воздуха:

1. высокой температуре, большой влажности и безветрии;
2. низкой температуре, большой влажности и ветре;
3. низкой температуре, большой влажности и безветрии;
4. высокой температуре, низкой влажности и ветре.

№ 6. Наркомания - это заболевание, возникающее в результате злоупотребления наркотическими средствами, к которым относятся:

- 1.

1. промедол, димедрол;
2. элениум, реланиум;
3. опий, морфий, кокаин;
4. гексобарбитал, циклобарбитал.

№ 7. Гигиенические ванны стимулируют физические функции:

1. иммунной системы;
2. пищеварительной; 3. дыхательной;
4. кожи.

№ 8. Русская баня издавна считается эффективным гигиеническим, профилактическим, восстановительным и лечебным средством. На какие системы организма благотворно влияет русская баня:

1. на функцию кожи, увеличивающее потоотделение, усиливающее обмен веществ;
2. небольшие изменения функции сердца и сосудов;
3. баней пользуются для наращивания веса;
4. систематические посещения бани снижают терморегуляторные реакции организма.

№ 9. Сбалансированное питание подразумевает снабжение организма пищевыми веществами в определенных соотношениях: Так, соотношение между белками, жирами и углеводами в норме принято:

1. 1:2:3;
2. 4:3:2;
3. 1:1:4;
4. 3:4:1.

№ 10. Все белки делятся на полноценные и на неполноценные. Какие из продуктов служат источником полноценных белков:

1. макарон, хлеб;
2. кукуруза, картофель; 3. яйца, мясо, рыба;
4. орехи, семечки.

№ 11. Главная функция жиров заключается в доставке энергии. При окислении 1г жиров организм человека получает:

1. 4,1 ккал;
2. 6 ккал;
3. 9,3 ккал;
4. 10 ккал.

№ 12. Физиолого-гигиеническая суточная норма жиров зависит от:

1. климатических условий;
2. двигательной активности;

1.

3. возраста, пола, профессиональной деятельности;
4. состояния здоровья.

№ 13. Углеводы - основной источник энергии организма. Углеводы необходимы для:

1. нормальной деятельности органов дыхания;
2. мышц, сердца, печени, центральной нервной системы и др.;
3. зрительного анализатора;
4. органов выделения.

№ 14. Источниками углеводов служат:

1. морская рыба;
2. зернобобовые, фрукты, ягоды;
3. яйца, мясо;
4. молочные продукты.

№ 15. Минеральные вещества в зависимости от их содержания в организме и пищевых продуктах подразделяют на макроэлементы и микроэлементы, к которым относятся:

1. натрий;
2. фосфор;
3. никель;
4. калий.

№ 16. Чем отличается организм детей и подростков от организма взрослых:

1. более низкой интенсивностью обменных процессов;
2. непрерывным ростом и развитием;
3. высокой работоспособностью;
4. лучшей адаптацией к окружающей среде.

№ 17. Физическому и умственному развитию человека свойственны определенные критические периоды, в которые соответствующие функции развиваются особенно быстро. С чем связано, что мышечная сила развивается в возрасте 13-16 лет:

1. с быстрым ростом мышечной массы тела;
2. ростом тела в длину;
3. увеличением жизненной емкости легких;
4. бурно формируются нервно-мышечные системы.

№ 18. К важнейшим гигиеническим факторам, формирующим привычную двигательную активность школьников относятся:

1. учебная перегрузка в школе и дома;
2. наличие вредных привычек;
3. рациональный суточный режим;
4. плохая организация физического воспитания.

1.

№ 19. Для подготовки организма к выполнению интенсивных физических нагрузок на разминке нужно повысить функцию:

- анаэробной системы обеспечения обмена веществ;
- аэробной; анаэробной
- аэробной;

4. в зоне низкой интенсивности.

№ 20. В чем заключается гигиеническое значение рационального суточного режима школьника:

1. способствует снижению работоспособности;
2. нарушению осанки;
3. укреплению и сохранению здоровья;
4. сокращению времени для помощи родителям.

№ 21 Для лиц зрелого и пожилого возраста рекомендуются физкультурно-оздоровительные занятия: 1. посещение тренажерного зала;

2. утренняя гигиеническая гимнастика; 3.
- игра в футбол;
4. в теннис.

№ 22. Формами физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства является:

1. культурно-спортивные комплексы;
2. детские и подростковые клубы;
3. спортивные клубы;
4. самостоятельные занятия.

№ 23. Формами после рабочего восстановления являются:

1. физкульт-пауза;
2. микро пауза активного отдыха; 3. восстановительная гимнастика;
4. отдых.

Варианты итогового теста

1.

Вариант 1

1. Гигиена классной комнаты оценивается по следующим параметрам
 - а) влажность
 - б) температура
 - в) освещенность
 - г) размеры
 - д) состояние мебели
2. Для люминесцентных ламп достаточной считается общая мощность:
 - а) 300 вт
 - б) 500 вт
 - в) 1040 вт
3. Гормоны щитовидной железы
 - а) регулируют процессы роста и развития организма
 - б) регулируют работу зрительного анализатора
 - в) регулируют работу желудочно-кишечного тракта
4. Незаменимые аминокислоты
 - а) необходимы только в период роста и развития организма
 - б) необходимы в любом возрасте

- в) без последствий для организма могут отсутствовать в рационе питания
5. Особенность высшей нервной деятельности детей:
- повышенная скорость выработки условных рефлексов
 - пониженная скорость выработки условных рефлексов
 - пониженная устойчивость внимания
 - неуравновешенность психофизиологических функций
6. Главные факторы, учитываемые при оценке освещенности класса
- цвет стен и мебели;
 - абсолютные размеры окон;
 - абсолютная мощность ламп;
 - мощность ламп в ваттах на 1 м²;
 - расположение здания
7. К болезням сердечно-сосудистой системы относятся
- атеросклероз
 - пневмония
 - ишемическая болезнь сердца
 - гипертоническая болезнь
 - пиелонефрит
8. Критические периоды роста и развития характеризуются
- относительной устойчивостью организма
 - повышенной устойчивостью организма к внешним воздействиям
 - пониженной устойчивостью организма к внешним воздействиям
9. Главными факторами, влияющими на рост и развитие являются
- психо-эмоциональная обстановка в семье
 - питание
 - погодные условия
 - освещенность классной комнаты
10. Главные факторы, учитываемые оценке при освещенности класса
- цвет стен и мебели
 - абсолютные размеры окон
 - абсолютная мощность ламп
 - мощность ламп на 1 м²
 - расположение здания
11. К гигиеническим принципам расписания уроков относятся
- чередование трудных и легких предметов
 - учет динамики работоспособности учащихся
 - учет времени года
 - учет учебной четверти
12. Главными признаками полового развития являются
- степень развития первичных половых признаков
 - степень развития вторичных половых признаков
 - мышечная сила
 - пропорциональность частей тела
13. К заболеваниям желудочно-кишечного тракта относят
- гастрит
 - гипертоническая болезнь
 - язвенная болезнь
 - пневмония
14. Под юношеской гипертонией понимают
- стойкое повышение артериального давления у подростков
 - стойкое понижение артериального давления
 - временное повышение артериального давления
15. В течение дня работоспособность
- наивысшая на первом уроке
 - наивысшая на 2-3 уроках
 - снижается в первой половине рабочего дня
 - практически не изменяется
16. Острота зрения в онтогенезе до 15 лет
- не изменяется
 - постепенно уменьшается

- в) постепенно возрастает
- г) в начале возрастает, а затем стабилизируется
- д) вначале уменьшается, а затем стабилизируется

17. Иммунитет - это

- а) механизмы защиты организма от чужеродных агентов
- б) способность эритроцитов к фагоцитозу
- в) выработка антител на антигены

18. Глазные гигиенические требования к классной мебели

- а) дизайн
- б) размеры
- в) цвет

19. Правильную посадку учащихся обеспечивает

- а) выбор размера мебели
- б) выбор цвета мебели
- в) подбор стула к массе тела
- г) контроль учителя

20. Каково значение гормонов

- а) регуляция функций органов
- б) рост организма
- в) развитие организма
- г) регуляция обмена веществ

21. Сколько пар ребер прикрепляются к грудине?

- а) 8
- б) 10
- в) 12
- г) 15

22. Плоские кости - это:

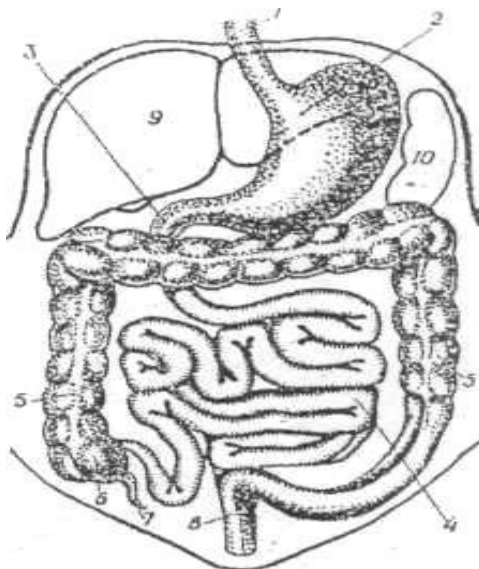
- а) ребра
- б) лучевая
- в) лопатка
- г) височная
- д) тазовые
- е) позвонки

23. Зубы состоят из:

- а) эмали
- б) цемента
- в) алебастра
- г) периодонта
- д) дентина
- е) губчатого вещества

24. Укажите названия частей 1-10 на рисунке «Строение пищеварительной системы».

Какая пищеварительная железа не обозначена?



25. Какая из желез внутренней секреции управляет всеми гормональными процессами организма?

- а) щитовидная
- б) паращитовидная
- г) гипофиз
- в) поджелудочная

- в) надпочечники
26. Какая из желез внутренней секреции управляет всеми гормональными процессами организма?
- а) щитовидная г) гипофиз
 б) паращитовидная в) поджелудочная
 в) надпочечники
27. Какие из названных костей длинные трубчатые?
- а) ребра г) скуловая ж) фаланги к) ключица
 б) лопатка д) бедренные з) пальцев
 в) затылочная е) локтевые и) берцовые
28. Общие суточные энергозатраты у человека складываются из
- а) рабочей прибавки к основному обмену
 б) основного обмена
 в) катаболизма и анаболизма
 г) ассимиляции и диссимиляции
 д) поправки на неполное усвоение пищи и ее специфическое динамическое действие, ночного сна
29. Каково значение гормонов?
- а) регуляция функций органов в) развитие организма
 б) рост организма г) регуляция обмена веществ
30. Кости черепа у новорожденного ребенка соединены
- а) подвижно в) совсем не соединены
 б) неподвижно г) полуподвижно
31. Где расположен дыхательный центр?
- а) легкие в) продолговатый мозг
 б) мозжечок г) кора больших полушарий
- Длинные трубчатые кости:
- а) ребра в) локтевые д) фаланги пальцев
 б) бедренные г) берцовые
32. Роль кровообращения:
- а) транспорт O₂ и CO₂ г) образование тканевой жидкости
 б) перенос питательных веществ д) защита от микроорганизмов
 в) выведение продуктов распада е) перенос гормонов
33. Дыхательные движения осуществляются под влиянием:
- а) сознания в) вегетативной нервной системы
 б) концентрации O₂ в крови г) концентрации CO₂ в крови
34. В каком отделе пищеварительного тракта всасывается основная масса воды
- а) желудок в) толстая г) прямая
 б) тонкие кишки кишка кишка
35. Какие гаметы вырабатывают половые железы у женщин?
- а) фолликулы г) сперматозоиды
 б) яичники д) яйцеклетки
 в) семенники е) зиготу
36. Пучок нервных волокон, покрытых сверху общей соединительной оболочкой? а) аксон
 б) нейрон г) рецептор

в) нерв

д) спинной мозг

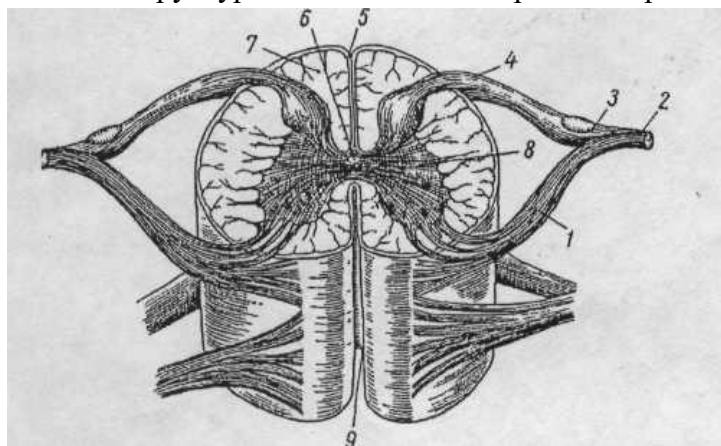
37. Какова роль соматической нервной системы

а) управление движениями

г) желудка

б) управление органами чувств д) управление высшей нервной деятельностью в) управление работой сердца

38. Обозначьте структурные элементы поперечного среза спинного мозга:



39. Какие гаметы вырабатывают половые железы у мужчин

а) яичники

г) семенники

б) сперматозоиды

д) фолликулы

в) яйцеклетки

40. Реакция организма, осуществляемая нервной системой в ответ на воздействие внешних или внутренних раздражителей

а) торможение б) возбуждение в) рефлекс г) нервный импульс

41. Из чего состоит белое вещество ЦНС?

а) нервные клетки

в) нейрофибриллы

б) их отростки-нервные волокна

г) клетки нейроглии

42. Установите соответствие:

Дельтовидная мышца

мышцы шеи

Большая грудная мышца

мышцы туловища

Портняжная мышца

мышцы спины

Передняя зубчатая мышца

мышцы нижних конечностей

Грудино-ключично-сосцевидная мышца

мышцы туловища

Двуглавая мышца

мышцы нижних конечностей

Плечелучевая мышца

мышцы груди

Трапецевидная мышца

мышцы живота

Широчайшая мышца спины

мышцы спины

Икроножная мышца

мышцы верхних конечностей

Скуловая мышца

мышцы шеи

43. Достаточным считается уровень освещенности рабочего места не менее:

- а) 150 люкс б) 300 люкс в) 500 люкс г) 1000 люкс
44. Отношение площади застекленной части окон к площади помещения характеризует: а) КЕО - коэффициент естественной освещенности
- б) СК - световой коэффициент горизонтали от заднего края
- в) КЗ - коэффициент заглубления крышки парты до спинки сиденья
- г) КА - коэффициент аэрации 45. Расстояние по называется:
- а) дистанцией сиденья г) высотой сиденья
- б) дифференцией д) глубиной сиденья
- в) дистанцией спинки
46. Для достаточной аэрации площадь открываемой части окна должна составлять не менее:
- а) 1/20 площади пола г) 1/50 площади пола
- б) 1/2 площади пола д) 1/10 площади пола

Вариант 2

1. К принципам рационального питания относятся следующие
- а) соответствие калорийности рациона энерготратам организма
- б) вкус и внешний вид пищи
- в) обеспеченность пищи витаминами, минеральными веществами, водой.
2. Гормоны поджелудочной железы
- а) регулируют работу глаза
- б) регулируют работу желудочно-кишечного тракта
- в) регулируют рост и развитие эмбриона
3. Незаменимые аминокислоты
- а) содержатся только в растительной пище
- б) содержатся только в животной пище
- в) содержатся в обеих группах, но в разных количествах
- г) синтезируются в организме
- д) не синтезируются в организме
4. К практически здоровым относятся
- а) лица, не имеющие никаких отклонений в состоянии здоровья
- б) лица с незначительными жалобами, без выраженных проявлений заболевания
- в) лица, имеющие вялотекущие хронические заболевания
5. Правильную посадку учащихся обеспечивают
- а) выбор размера мебели в) подбор стула к массе тела
- б) выбор цвета мебели г) контроль учителя
6. Минимальная норма двигательной активности
- а) 3 км\сут ходьбы средним темпом
- б) 8 км\сут ходьбы средним темпом
- в) 1 час аэробики в неделю
7. Под аккомодацией понимают
- а) способность глаза к четкому видению разно удаленных предметов
- б) способность к определению глубины пространства

19. Главные факторы, учитываемые при оценке освещенности класса

- а) цвет стен и мебели
- б) абсолютные размеры окон
- в) абсолютная мощность ламп
- г) мощность ламп в ваттах на 1 м²
- д) расположение здания

20. Какие болезни развиваются при недостатке гормона щитовидной железы

- а) микседема
- б) базедова болезнь
- в) гигантизм
- г) кретинизм

21. Сколько свободных ребер

- а) 1
- б) 2
- в) 3
- г) 4

22. В каком отделе пищеварительного тракта всасывается основная масса воды?

- а) желудок
- б) тонкий кишечник
- в) толстый кишечник
- г) печень
- д) прямая кишка

23. Какие витамины нерастворимы в воде?

- а) А
- б) В
- в) С
- г) Д
- д) Е

24. Что контролирует работу скелетных мышц?

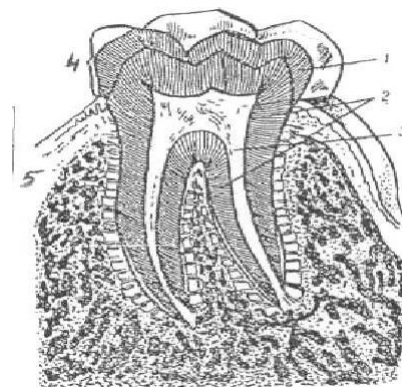
- а) спинной мозг
- б) головной мозг
- в) вегетативная нервная система
- г) наше сознание
- д) соматическая нервная система

25. Какая пищеварительная железа выполняет следующие функции: очищает кровь от вредных веществ, превращает глюкозу в гликоген, аммиак - в мочевины, выводит из крови разрушившийся гемоглобин, создает щелочную среду в кишечнике?

- а) желудок
- б) печень
- в) поджелудочная железа
- г) слюнная железа

26. У каждого зуба различают

- а) коронку
- б) клык
- в) резец
- г) шейку
- д) пульпу
- е) корень
- ж) черешок



27. Что обозначено цифрами 1-5 на схеме строения зуба?

28. Какие болезни развиваются при недостатке гормона щитовидной железы?
- а) микседема
 б) базедова болезнь
 в) гигантизм
 г) кретинизм
29. Плоские кости это:
- а) ребра
 б) лучевая
 в) лопатка
 г) височная
 д) тазовые
30. Где происходит газообмен в малом круге кровообращения?
- а) клетки тела
 б) клетки кожи
 в) легкие
31. Какая из желез внутренней секреции управляет всеми гормональными процессами организма?
- а) щитовидная
 б) паращитовидная
 в) надпочечники
 г) гипофиз
 д) поджелудочная
32. Лимфатические протоки впадают в
- а) правое предсердие
 б) аорту
 в) полые вены
 г) воротную вену печени
 д) воротную вену почек
33. Кислород усваивается
- а) носоглоткой
 б) легкими
 в) эритроцитами крови
 г) митохондриями клеток
34. При диссимиляции углеводов в процессе дыхания образуется:
- а) ряд органических кислот
 б) АТФ
 в) вода
 г) теплота
 д) O₂
 е) CO₂
35. В состав центральной нервной системы входят:
- а) спинной мозг
 б) мозжечок
 в) седалищный нерв
 г) головной мозг
 д) нервные узлы-ганглии
 е) нервные волокна
36. Способность возбудимой ткани отвечать максимальным числом потенциалов действия на определенную частоту раздражений называется:
- а) потенциал действия
 б) рефрактерность
 в) лабильность
 г) реполяризация
37. Из чего состоит серое вещество ЦНС?
- а) нервные клетки
 б) их отростки
 в) нервные волокна
 г) ядра нервных клеток
 д) нейроглия
38. Какое число хромосом у яйцеклеток и сперматозоидов человека
- а) 23 пары
 б) 46 пар
 в) 23
 г) 46
 д) 48
 е) 48 пар
39. В состав периферической нервной системы входят:
- а) спинной мозг
 б) Варолиев мост
 в) нервы и нервные узлы-ганглии
 г) головной мозг
 д) нервные волокна
40. Регуляция работы внутренних органов осуществляется?

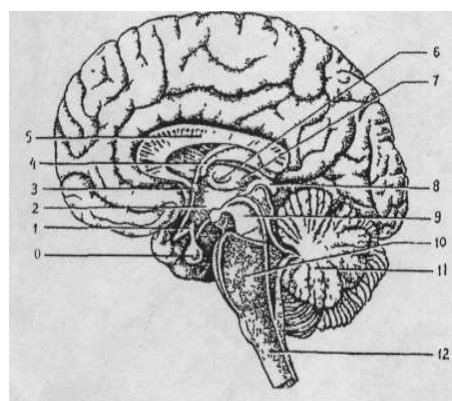
- а) спинномозговыми нервами
- б) черепно-мозговыми нервами

- в) спинным мозгом
- г) вегетативной нервной системой

41. Подпишите рисунок «Саггитальный срез головного мозга»

42. Установите соответствие:

- Дельтовидная мышца
- Большая грудная мышца
- Портняжная мышца
- Передняя зубчатая мышца
- Грудино-ключично-сосцевидная мышца
- Двуглавая мышца
- Плечелучевая мышца
- Трапецевидная мышца
- Широчайшая мышца спины
- Икроножная мышца
- Скуловая мышца



- ностей
- ностей
- мышцы живота
- мышцы спины
- мышцы верхних конечностей
- мышцы шеи

43. Достаточным считается уровень освещенности рабочего места не менее:

- а) 150 люкс
- б) 300 люкс
- в) 500 люкс
- г) 1000 люкс

44. Отношение площади застекленной части окон к площади помещения характеризует:

- а) КЕО - коэффициент естественной освещенности
- б) СК - световой коэффициент
- в) КЗ - коэффициент заглубления
- г) КА - коэффициент аэрации

45. Расстояние по горизонтали от заднего края крышки парты до спинки сиденья называется:

- а) дистанцией сиденья
- б) дифференцией
- в) дистанцией спинки
- г) высотой сиденья
- д) глубиной сиденья

46. Для достаточной аэрации площадь открываемой части окна должна составлять не менее:

- а) 1/20 площади пола
- б) 1/2 площади пола
- г) 1/50 площади пола
- д) 1/10 площади пола

ТЕСТ для оценки остаточных знаний

Вариант I

1. Периферическая нервная система представлена _____, расположенными _____.
2. Реакция организма, осуществляемая нервной системой в ответ на раздражение, называется (рефлексом, торможением, синапсом, нейроном, возбуждением)
3. Регуляция работы внутренних органов осуществляется (сердцем, печенью, железами внутренней секреции, вегетативной нервной системой, головным или спинным мозгом).
4. Регуляция всех функций организма осуществляется _____ и _____ системами.
5. За перенос кислорода кровью отвечают белки (пепсин, миозин, гаммаглобулин, фибрин, гемоглобин, актин).
6. Пищеварительная система человека представлена: ротовой полостью, _____, _____, печенью, _____ железой, _____ и _____ кишечником, _____ отверстием.
7. Роль кровообращения состоит в: (транспорте O_2 и CO_2 , переносе питательных веществ, выделении продуктов распада, образовании тканевой жидкости, переносе гормонов, защите от инфекций, переваривании жиров, белков и углеводов пищи).
8. Газообмен между артериальной кровью и тканевой жидкостью происходит в (капиллярах большого круга кровообращения, левом предсердии, эритроцитах крови, легочной артерии, венозной крови).
9. Отличие акцелерации от ретардации развития состоит в _____
10. Общие суточные энергозатраты у человека включают (анаболизм, катаболизм, ассимиляцию, диссимиляцию, основной обмен, рабочую прибавку, поправку на неполное усвоение пищи).
11. В состав крови входят: (красный костный мозг, остеобласты, эритроциты, тромбоциты, плазма, сердце, лейкоциты).

12. Перечислить основные этапы онтогенеза: новорожденность, _____, раннее детство, _____, _____, юношеский период, взрослое состояние (зрелый возраст), _____.

Вариант II

1. Центральная нервная система человека представлена _____, расположенными в полости _____ и _____.
2. Нервная ткань состоит из (головного и спинного мозга, нейронов, лейкоцитов, нейронов, нейрофибрилл, нейроглии).
3. Пучок нервных волокон, покрытых сверху общей соединительной оболочкой (рецептор, спинной мозг, нерв, нейрон, аксон).
4. К железам внутренней секреции относятся: (головной мозг, околощитовидные, желудок, печень, зобная, щитовидная, надпочечники, гипофиз, эпифиз, слюнные, потовые).
5. Какие из названных костей длинные трубчатые (ребра, лопатка, затылочная, скуловая, бедренная, ключица, локтевая, берцовая, тазовая)?

6. Очищение крови от вредных веществ, превращение глюкозы в гликоген, выведение из крови разрушившегося гемоглобина, выделение желчи. Это функции (желудка, печени, поджелудочной железы, крови, сердца).
7. Для артерий характерны (толстые стенки, низкое давление, тонкие стенки, высокое давление, наличие клапанов, ветвление на капилляры, отсутствие клапанов, неразветвленность на капилляры).
8. Газообмен между венозной кровью и атмосферным воздухом происходит в (альвеолах легких, левом предсердии, эритроцитах крови, капиллярах малого круга кровообращения, легочной вене).
9. Закономерности роста и развития ребенка следующие: _____
10. Внутренние органы репродукции у женщин представлены (яйцеклетками, сперматозоидами, влагалищем, маточными трубами, молочными железами, яичниками, шейкой матки, фолликулами).
11. Органы дыхания человека включают (диафрагму, ребра, носовую полость, гортань, зубы, трахею, бронхи, аденоиды, легкие.).
12. Какие органы выделяют продукты обмена веществ – шлаки (кожа, легкие, почки, печень, желудок, кишечник)?

Стихийные бедствия Из

предложенных ответов, выберите правильный:

1. Какие признаки характерны для приближающегося землетрясения:

- а) резкое изменение погодных условий, самовоспламенение и самовозгорание горючих веществ и материалов, выпадение обильных осадков в виде дождя или снега;**
- б) короткое замыкание электросети, непонятный гул, качание люстры и дрожание стекол на окнах;**
- в) голубоватое свечение внутренней поверхности домов, искрение близко расположенных (но не соприкасающихся) электрических проводов, запах газа в районах, где раньше этого не отмечалось, вспышки в виде рассеянного света зарниц;**
- г) сползание грунтовых масс и горных пород вниз по склонам гор и оврагов.**

2. Какие места являются безопасными для укрытия при землетрясении:

- а) места под прочно закрепленными столами, рядом с кроватями, у колонн, проемы в капитальных внутренних стенах, углы, образованные капитальными внутренними стенами, дверные проемы;**
- б) места под подоконником, внутри шкафов, комодов, гардеробов, углы, образованные внутренними перегородками;**
- в) вентиляционные шахты и короба, балконы и лоджии, места внутри кладовок и встроенных шкафов;**
- г) самое безопасное место – это центр комнаты.**

3. Что необходимо попытаться сделать при землетрясении:

- а) забить окна, попытаться быстро покинуть здание и поехать (пойти) домой;**
- б) отключить электричество, эвакуироваться из здания, занять место вдали от строений и линий электропередачи;**
- в) успокоить домашних животных, быстро занять место на балконе или подальше от капитальных стен;**
- г) взять личные документы и подняться на крышу дома.**

4. В какой последовательности вы постараетесь действовать, если, находясь дома, неожиданно почувствовали толчки, дребезжание стекла, посуды, а времени, чтобы выбежать из здания, нет:

- а) закрыть окна, стекла заклеить крест накрест, взять медикаменты и лечь в центр комнаты;
- б) позвонить в аварийную службу, отключить электричество, газ, воду, занять место у окна;
- в) закрыть окна и двери и занять безопасное место в шкафу;
- г) отключить электричество, газ, воду, отойти от окон и предметов мебели, которые могут упасть, занять безопасное место в проеме дверей.

5. Какие причины возникновения селей:

- а) подвижки земной коры или землетрясения, естественный процесс разрушения гор, извержение вулканов, хозяйственная деятельность человека;
- б) наводнения, вызванные авариями на гидросооружениях, лесные и торфяные пожары, прямое воздействие солнечных лучей на ледники;
- в) нарушение почвенного покрова в результате хозяйственной деятельности человека, отсутствие растительности на горных склонах, массовая миграция животных в осенне-зимний период; г) сильные порывы ветра

6. Какие бывают последствия оползней, селей, снежных лавин:

- а) извержение вулканов, усиление сейсмической активности, повышение уровня воды в реках и водоемах;
- б) лесные пожары, изменение климата и погодных условий, гибель людей и животных;
- в) перекрытие русел рек, изменение ландшафта, гибель людей и животных, разрушение зданий и сооружений, сокрытие их толщами пород;
- г) вызывают огромные волны высотой 12 метров и более, повреждают и топят корабли;

7. Какие места являются наиболее безопасными при сходе лавин, селей, оползней:

- а) возвышенности, расположенные с противоположной стороны селеопасного направления, склоны гор и возвышенностей, не расположенные к оползневому процессу;
- б) склоны гор, где оползневые процессы не очень интенсивны, ущелья и выемки между горами;
- в) долины между гор с селе- и лавиноопасными участками, большие деревья с толстыми стволами, большие камни, за которыми можно укрыться; г) в лесах под низкими деревьями с широкой кроной.

8. Находясь дома в селеопасном районе, вы услышали по радио сообщение об угрозе схода селя. У вас в запасе 30 минут. Ваши действия:

- а) соберете все ценное имущество во дворе и укроете его в помещении, сами укроетесь в погребе;
- б) выйдете из здания и направитесь в безопасное место, предупредите соседей об угрозе селя, будете выходить на склон горы, находящийся на селебезопасном направлении;
- в) плотно закроете вентиляционные и другие отверстия, закроете все двери, окна, будете выходить на склон горы через ущелье или небольшую долину; г) выройте ров возле дома и облейте его водой.

9. Во время прохождения лавиноопасного участка в горах вы с группой туристов увидели внезапный сход снежной лавины. Опасность попадания в лавину велика. Ваши действия:

- а) укроетесь за скалой или ее выступом, ляжете и прижметесь к земле, закрыв голову руками;

- б) быстро начнете организованный выход из лавиноопасного места;
- в) разделитесь на несколько групп, каждая из которых начнет самостоятельно спускаться в долину;
- г) при помощи веревок закрепитесь за большие камни.

10. Что необходимо сделать при заблаговременном оповещении об угрозе ураганов, гроз:

- а) выйти из дома и укрыться под ближайшим большим деревом;
- б) открыть все окна и двери;
- в) включить телевизор, радио и выслушать рекомендации;
- г) упаковать личные документы и ценные вещи в непромокаемый пакет.

11. Что является безопасным естественным укрытием на улице во время урагана:

- а) овраг;
- б) большое дерево;
- в) крупный камень;
- г) скамейка.

12. Что необходимо сделать при заблаговременном оповещении о наводнении:

- а) убрать опавшую листву и хвою с крыш;
- б) открыть окна и двери нижних этажей;
- в) перенести на нижние этажи ценные вещи;
- г) включить телевизор, радио, выслушать сообщения и рекомендации.

13. Что необходимо сделать при внезапном наводнении до прибытия помощи:

- а) быстро занять ближайшее возвышенное место и оставаться там до схода воды, при этом подавать сигналы, позволяющие вас обнаружить;
- б) оставаться на месте и ждать указаний по телевидению (радио), при этом вывесить белое или цветное полотнище;
- в) спуститься на нижний этаж здания и подавать световые сигналы;
- г) убрать все горючие предметы со двора в дом.

14. Что необходимо сделать, если ваша одежда вся в огне:

- а) бежать к водоему;
- б) упасть на землю и валяться;
- в) звать на помощь;
- г) быстро занять ближайшее возвышенное место.

15. Что является основным поражающим фактором человека при снежных заносах и обвалах?

- а) воздействие снега;
- б) воздействие низких температур;
- в) состояние самого человека;
- г) состояние окружающей среды.

«ЧС техногенного характера»

Внимательно прочитайте текст теста, выберите правильный ответ:

1. Как называется максимальная концентрация аварийно химически опасных веществ (АХОВ), не оказывающая вредного влияния на здоровье человека? а) допустимая концентрация (ДК);
б) максимальная концентрация (МК);
в) разумно допустимая концентрация (РДК);
г) предельно допустимая концентрация (ПДК).
2. Что представляет собой хлор как аварийно химически опасное вещество?

- а) газ сине-зелёного цвета без запаха;
 - б) газ жёлто-зелёного цвета с резким запахом;
 - в) газ жёлто-коричневого цвета с резким запахом;
 - г) газ синего цвета с неприятным запахом.
3. Что не происходит с хлором при выходе (разливе) из неисправных ёмкостей? а) «шипит»;
- б) «дымит»;
 - в) скапливается в низинных участках местности;
 - г) проникает в нижние этажи и подвальные помещения зданий.
4. В чём проявляется воздействие хлора на человека?
- а) вызывает расстройство желудка;
 - б) вызывает раздражение верхних и глубоких дыхательных путей;
 - в) не вызывает отёк лёгких;
 - г) может вызвать болезнь «куриная слепота».
5. Что происходит с человеком при воздействии на него повышенной концентрации хлора? а)
- через 3-5 минут останавливается дыхание;
 - б) через 5-25 минут останавливается дыхание;
 - в) через 25-55 минут останавливается дыхание;
 - г) происходит ожог лёгких.
6. Что не происходит с человеком при отравлении хлором высокой концентрации?
- а) пострадавший испытывает боль в области грудины,
 - б) пострадавший испытывает жжение и резь в глазах, слезотечение;
 - в) пострадавший испытывает трудности с кишечной непроходимостью;
 - г) пострадавший испытывает сухость во рту, кашель, может быстро умереть.
7. Что представляет собой аммиак?
- а) газ буроватого цвета с резким запахом горького миндаля;
 - б) бесцветный газ с резким запахом нашатырного спирта;
 - в) бесцветный газ с резким запахом прелого сена;
 - г) бесцветный газ без запаха.
8. Каковы свойства аммиака?
- а) аммиак легче воздуха, но легко вступает в химические реакции с агрессивными кислотами и щелочами;
 - б) аммиак легче воздуха, поэтому поиск его затруднён;
 - в) аммиак легче воздуха, поэтому довольно быстро улетучивается;
 - г) аммиак тяжелее воздуха, поэтому скапливается в низинах, подвалах жилых домов.
9. В чём заключается воздействия аммиака на человека?
- а) прямое воздействие, как правило, отсутствует;
 - б) раздражает преимущественно желудочно-кишечный тракт;
 - в) раздражает преимущественно верхние дыхательные пути;
 - г) раздражает преимущественно кожные покровы.
10. Какое воздействие на человека не оказывает аммиак при небольших концентрациях?

- а) наблюдается на теле красноватая сыпь;
- б) наблюдается легкое раздражение глаз;
- в) наблюдаются лёгкое раздражение слизистой оболочки носа и чихание;
- г) наблюдаются слюнотечение, лёгкая тошнота и головная боль, позывы на мочеиспускание.

11. Каково воздействие на человека аммиака при высоких концентрациях?

- а) тело покрывается ярко-красными прыщами;
- б) повышается давление;
- в) возбуждается центральная нервная система, появляются судороги;
- г) понижается давление.

12. Что представляет собой синильная кислота (или цианистый водород)?

- а) жидкость сиреневого цвета с запахом прелого сена;
- б) жидкость фиолетового цвета с запахом нашатырного спирта;
- в) бесцветная жидкость с запахом горького миндаля;
- г) бесцветная жидкость с запахом горчицы.

13. Каково воздействие паров синильной кислоты на человека?

- а) появляется тошнота и рвота, появляется общая слабость и головокружение;
- б) появляется звон в ушах;
- в) появляется мания преследования;
- г) кожа приобретает фиолетовый оттенок

14. Что не происходит с человеком, находящимся на начальной стадии поражения синильной кислотой в случае продолжения этого воздействия? а) усиление болей;

- б) расширение зрачков, дыхание и пульс замедляются;
- в) поражение слизистых оболочек, кожа приобретает ярко-розовую окраску;
- г) усиливаются боли в сердце, нарастает одышка, возможна потеря сознания и смерть.

15. Что представляет собой фосген?

- а) газ синеватого цвета;
- б) газ оранжевого цвета, не очень ядовит;
- в) бесцветный, очень ядовитый газ;
- г) газ без цвета и запаха.

16. Что представляет собой сероводород?

- а) газ жёлтого цвета с резким запахом нашатырного спирта;
- б) газ синего цвета с резким запахом миндаля;
- в) бесцветный газ с резким неприятным запахом;
- г) бесцветный газ с резким запахом прелого сена.

17. Каковы свойства сероводорода?

- а) легче воздуха;
- б) тяжелее воздуха;
- в) при аварии быстро улетучивается;
- г) при аварии стелется по земле, заполняет низинные места, балки, овраги, затекает в подвалы, погреба, первые этаж зданий.

18. Каким образом сероводород воздействует на человека?

- а) раздражает слизистые оболочки;
- б) раздражает верхние и нижние конечности;
- в) раздражает преимущественно верхние дыхательные пути;
- г) вызывает помутнение роговицы глаз.

19. Какие способы защиты населения от аварийно химически опасных веществ (АХОВ) не являются эффективными?

- а) экстренная временная эвакуация из опасных мест;
- б) укрытие в загерметизированных жилых (служебных) помещениях;
- в) пребывание на открытой заражённой местности в маскировочном костюме;
- г) строгое ограничение времени пребывания на открытой местности и использование средств индивидуальной защиты.

20. Что не следует делать человеку, получив информацию об аварии и опасности химического заражения?

- а) следует немедленно принять горячего напитка;
- б) следует надеть средства индивидуальной защиты органов дыхания;
- в) следует надеть простейшие средства защиты кожи (плащи, накидки);
- г) следует укрыться в ближайшем убежище или покинуть район возможного химического заражения.

21. Почему специалисты не рекомендуют укрываться на первых этажах многоэтажных зданий, а также в подвальных и полуподвальных помещениях при опасности химического заражения местности?

- а) в связи с тем, что возможны более эффективные меры защиты;
- б) в связи с тем, что существуют эвакупункты;

в)

в связи с тем, что многие аварийно химически опасные вещества (хлор, фосген, сероводород) легче воздуха;

г) в связи с тем, что многие аварийно химически опасные вещества (хлор, фосген, сероводород) тяжелее воздуха и заполняют низинные места, балки, овраги, первые этажи в доме, а также подвалы и погреба.

22. Что не следует делать человеку, при подготовке к выходу из убежища в зону химического заражения?

а) следует использовать одежду ярких цветов;

б) следует надеть плотную верхнюю одежду, лучше плащ, застегнуть его на все пуговицы;

в) следует на ноги надеть резиновые сапоги, на голову шапку, шею обвязать шарфом;

г) следует рот и нос прикрыть ватно-марлевой повязкой (носовым платком, куском материи), предварительно смочив ее водой или раствором питьевой соды (при хлоре), или раствором лимонной кислоты (при аммиаке).

23. Как необходимо преодолевать зону возможного химического заражения?

а) следует преодолевать быстро по удобному пути;

б) следует преодолевать в направлении параллельном направлению ветра;

в) следует преодолевать в направлении, перпендикулярном направлению ветра;

г) следует преодолевать в направлении, наиболее удобном для этой цели.

24. Что не следует делать человеку, которому не удалось укрыться в убежище или выйти зоны заражения?

а) следует выйти на улицу;

б) следует защитить органы дыхания с помощью ватно-марлевой повязки или другого материала, смоченного содовым раствором;

в) следует загерметизировать помещение;

г) следует включить радио и внимательно слушать объявления штаба гражданской обороны о дальнейших действиях.

25. Что не следует делать школьникам, находящимся в школе при объявлении угрозы химического заражения?

а) не следует паниковать;

б) следует быстро покинуть школу и бежать домой;

в) следует выполнять все указания администрации;

г) следует выполнять все указания классного руководителя или учителя.

26. Что необходимо делать человеку, находящемуся в общественном месте в момент объявления угрозы химического заражения?

а) следует как можно быстрее попасть домой;

б) следует выполнять указания администрации;

в) следует спрятаться в подвале здания;

г) следует узнать прогнозы специалистов.

27. Что необходимо предпринять человеку, если сигнал о возможном химическом заражении «Внимание всем!» застал на улице?

а) не следует терять время и направиться домой;

- в)
б) следует посоветоваться с прохожими людьми;
в) следует забежать за продуктами;
г) следует двигаться перпендикулярно направлению ветра и выйти из района возможного химического заражения.

28. Каким образом должна быть оказана первая помощь пострадавшему при отравлении хлором?

- а) следует дать пострадавшему стабильный йод;
б) следует надеть на пострадавшего противогаз или ватно-марлевую повязку, предварительно смочив её водой или 2%-ным раствором питьевой соды;
следует сделать пострадавшему непрямой массаж сердца;
г) следует оставить пострадавшего в зоне химического заражения.

29. В чём заключается первая помощь пострадавшему при отравлении аммиаком?

- а) следует сделать пострадавшему искусственное дыхание;
б) следует надеть на пострадавшего противогаз или ватно-марлевую повязку, предварительно смочив её 5%-ным раствором лимонной кислоты, вывести из зоны заражения; в) следует сделать пострадавшему искусственную вентиляцию лёгких;
г) следует оставить пострадавшего в зоне химического заражения.

30. Что не следует делать пострадавшему в первую очередь после выхода из зоны химического заражения?

- а) следует рассказать о случившемся другим;
б) следует открытые участки кожи и слизистые оболочки обильно в течение 15 минут промывать водой, глаза — 1%-ным раствором борной кислоты;
в) следует принять обильное тёплое питьё (чай, молоко);
г) следует обратиться в лечебное учреждение.

31. Что не является радиационно-опасным объектом?

- а) объект хозяйства, где используется солнечная радиация;
б) объект, на котором при аварии или разрушении может произойти радиоактивное загрязнение хозяйственных объектов, а также окружающей природной среды;
в) объект, на котором при аварии или разрушении может произойти облучение ионизирующим излучением;
г) объект, на котором хранят, используют или на который транспортируют радиоактивные вещества.

32. Какую защиту получает человек при употреблении стабильного йода в начале радиоактивного облучения?

- а) через 2 часа радиоактивное облучение человека снижается наполовину;
б) через 4 часа радиоактивное облучение человека снижается наполовину;
в) через 6 часов радиоактивное облучение человека снижается наполовину;
г) через 8 часов радиоактивное облучение человека снижается наполовину.

33. Где должны выдаваться таблетки (порошки) йодистого калия?

- а) в образовательных учреждениях;

- в)
б) на объектах экономики;
в) в органах власти;
г) в лечебно-профилактических учреждениях.
34. В чём заключается йодная профилактика человека?
а) в нанесении йодной сетки;
б) в пресыщении щитовидной железы стабильным йодом; |
в) в насыщении щитовидной железы стабильным йодом;
г) в подпитке щитовидной железы стабильным йодом.
35. Как часто необходимо принимать стабильный йод профилактических целях?
а) каждые три часа в течении пяти дней;
б) 2 раза в день в течении пяти дней; 64
в) ежедневно по одной таблетке в течение семи дней; г) ежедневно по две таблетки в течение семи дней.
36. Что необходимо сделать человеку, чтобы защитить органы дыхания от радиоактивных веществ в случае нахождения на улице?
а) не следует делать глубоких вдохов: дыхание должно быть поверхностным;
б) следует использовать промокательную бумагу;
следует использовать самые простые средства: носовые платки, бумажные салфетки, марлевые повязки смоченные в воде;
г) следует использовать раствор марганцовки.
37. В каком случае проводится эвакуация людей при радиоактивном заражении местности? а) в любом случае;
б) в случаях наличия мест для эвакуации;
в) в случае наличия транспортных средств;
г) если по условиям радиационной обстановки дальнейшее пребывание людей в данной местности небезопасно.
38. Что является необходимой процедурой для всех эвакуированных, после прибытия в безопасный район?
а) прохождение частичной санитарной обработки;
б) прохождение полной санитарной обработки и дозиметрического контроля ;
в) прохождение этнографического контроля;
г) принятие пищи.
39. Что не является правилом для предупреждения и ослабления воздействия на организм человека радиоактивных веществ?
а) следует максимально ограничить пребывание на открытой территории, при выходе из помещений необходимо использовать средства индивидуальной защиты (респиратор, повязку, плащ, резиновые сапоги);
б) следует перед входом в помещение вымыть обувь, верхнюю одежду вытряхнуть и почистить влажной щёткой, строго соблюдать правила личной гигиены;

в)

в) следует минимально ограничить пребывание на открытой территории, при выходе из помещений по желанию можно использовать средства индивидуальной защиты;

г) следует принимать пищу только в закрытых помещениях, тщательно мыть руки с мылом перед едой и полоскать рот | слабым раствором пищевой соды.

«Гражданская оборона»

Внимательно прочитайте текст теста, выберите правильный ответ:

1. Какие способы защиты населения не используют при угрозе чрезвычайных ситуаций?

а) использование населением новейших достижений медицины;

б) использование населением средств индивидуальной защиты, а также средств медицинской профилактики;

в) применение коллективных средств защиты (защитные сооружения);

г) эвакуация населения.

2. Из-за чего не может быть достигнута высокая степень надёжности защиты убежищ?

а) за счёт прочности ограждающих конструкций и их перекрытий;

б) за счёт создания санитарно-гигиенических условий, обеспечивающих нормальную жизнедеятельность людей; в) за счёт их маскировки;

г) за счёт хорошего обеспечения продовольствием, противопожарным, санитарным и другим имуществом.

3. От каких угроз спасают население защитные сооружения?

а) от проливного дождя;

б) в случае аварий на радиационно-опасных объектах, сопровождающихся выбросом радиоактивных веществ;

в) в случае угрозы грязевых потоков;

г) в случае сильного снегопада.

в)

4. Кто обслуживает защитные сооружения (убежища, противорадиационные укрытия)?

- а) добровольцы из числа учащихся ближайшей школы;
- б) студенты техникумов или вузов;
- в) специальные формирования;
- г) специалисты в области транспорта и связи.

5. Каково одно из главных условий надёжной защиты укрываемых в защитных сооружениях? а) соблюдение субординации;

- б) соблюдение установленного режима и порядка;
- в) соблюдение абсолютной тишины;
- г) соблюдение правил личной гигиены

.

6. Для чего не предназначены средства индивидуальной защиты человека?

- а) для защиты чести и достоинства;
- б) для защиты от попадания внутрь организма, на кожные покровы и одежду радиоактивных веществ;
- в) для защиты от попадания внутрь организма, на кожные покровы и одежду отравляющих веществ;
- г) для защиты от попадания внутрь организма, на кожные покровы и одежду бактериальных средств, а также различных вредных примесей, присутствующих в воздухе.

7. Как называются средства защиты органов дыхания человека?

- а) индивидуальная повязка;
- б) противогаз;
- в) маска;
- г) защитно-фильтрующий костюм.

8. Что представляют собой средства защиты кожи человека?

- а) индивидуальная аптечка;
- б) специальные рулоны;
- в) специальная защитная одежда;
- г) бинты и пластыри.

9. На чём основан принцип действия фильтрующего противогаза?

- а) на принципе замены воздуха;
- б) на очищении выдыхаемого человеком воздуха от вредных примесей;
- в) на очищении вдыхаемого человеком воздуха от вредных примесей;
- г) на переменной работе защитного фильтра.

10. От чего спасают человека противопыльные тканевые маски (ПТМ-1) и ватно-марлевые повязки?

- а) защищают органы дыхания человека от избытка озона;
- б) защищают органы дыхания человека от капельно-жидких отравляющих веществ;

в)

- в) защищают органы дыхания человека от радиоактивных веществ;
- г) защищают органы дыхания человека от инородных тел.

11. Из какого материала изготавливаются изолирующие средства защиты кожи?

- а) из высококачественной шерсти;
- б) из водонепроницаемых материалов;
- в) из хлопчатобумажных материалов;
- г) из специальной эластичной и морозостойкой прорезиненной ткани,

12. Что относят к подручным средствам защиты кожи человека?

- а) одежду из синтетических материалов;
- б) одежду из натуральных тканей;
- в) производственную одежду (спецовки из брезента);
- г) бытовую одежду (плащи с капюшоном, накидки из прорезиненной ткани), резиновые сапоги и перчатки.

13. От чего не защищают человека герметичные средства защиты? а) от насекомых;

- б) от отравленного воздуха;
- в) от паров отравляющих веществ;
- г) от капель отравляющих веществ.

14. От чего защищают человека негерметичные средства защиты? а) от ветра;

- б) от влаги;
- в) от паров отравляющих веществ;
- г) от капель отравляющих веществ.

15. Для чего предназначены медицинские средства индивидуальной защиты?

- а) для санобработки помещений;
- б) для профилактики скота, оставленного на территории, занятой противником;
- в) для оказания помощи только детям;
- г) для оказания медицинской помощи населению, пострадавшему в чрезвычайной ситуации.

16. Что не относят к медицинским средствам защиты населения?

- а) сумочку с медикаментами;
- б) аптечку индивидуальную (АИ-2);
- в) индивидуальный противохимический пакет;
- г) пакет перевязочный индивидуальный.

17. Что такое эвакуация?

- а) обеспечение населения всем необходимым на случай длительной осады;
- б) организованный совет с участием гражданского населения;
- в) оказание медицинской помощи населению;
- г) организованный вывоз населения из угрожаемых районов в безопасную зону.

18. Где, как правило, не размещают сборные эвакуационные пункты? а) в кинотеатрах;

- в)
- б) в школах;
- в) на природе;
- г) в общественных зданиях вблизи железнодорожных станций и платформ, портов и пристаней.

Безопасность и ее виды

Выберите правильный ответ:

1. ЧС, вызывающие тяжелые последствия (многочисленные человеческие жертвы и значительный материальный ущерб):

- а) техногенные;
- б) социальные;
- в) экологические;
- г) биологические.

2. Авария — это:

- а) нарушение технологического процесса на производстве;
- б) повреждение механизмов, станков, машин и гибель человека;
- в) выход из строя, повреждение каких-либо машин, механизмов, устройств, коммуникаций, сооружений, их систем и т.д.;
- г) сбой технических систем и др. события.

3. Катастрофа — это:

- а) крупная авария с большим материальным ущербом;
- б) авария с человеческими жертвами;
- в) авария с материальным ущербом и человеческими жертвами;
- г) внезапное событие, которое возникло в результате действий человека или опасного природного явления,

4. Предупреждение ЧС — это:

- а) мероприятия, проводимые заблаговременно и направленные на уменьшение риска возникновения ЧС;
- б) мероприятия, направленные на снижение размеров ущерба окружающей среде и материальных потерь;
- в) комплекс мероприятий, проводимых заблаговременно и направленных на максимально возможное уменьшение риска возникновения ЧС, а также на сохранение здоровья людей, снижение размеров ущерба окружающей среде и материальных потерь;
- г) мероприятия, направленные на снижение размеров ущерба окружающей среде, а также на сохранение здоровья и жизни людей.

5. Ликвидация ЧС — это :

- а) мероприятия, проводимые при возникновении ЧС, направленные на прекращение действия опасных факторов;
- б) мероприятия, направленные на спасение жизни людей;
- в) мероприятия, направленные на снижение ущерба окружающей среде и материальных потерь;

в)

г) мероприятия, проводимые при возникновении ЧС и направленные на спасение жизни и сохранение здоровья людей, снижение размеров ущерба окружающей природной среде и материальных потерь, а также на локализацию зон ЧС, прекращение действия характерных для них опасных факторов.

6. Идентификация опасности:

- а) процесс установления возможных причин опасностей;
- б) процесс распознавания образа опасности;
- в) процесс установления пространственных и временных координат опасностей;
- г) процесс распознавания образа опасности, установления возможных причин, пространственных и временных координат, вероятности проявления и последствий опасности.

7. Опасности хранят:

- а) все системы;
- б) только помещения
- в) помещения и транспорт
- г) все системы, имеющие энергию, химически или биологически активные, а также характеристики, не соответствующие условиям жизнедеятельности людей.

8. Количество стадий развития ЧС:

- а) 5; б) 7; в) 3; д) 4.

9. Причины возникновения ЧС:

- а) внутренние и внешние;
- б) производственные и бытовые;
- в) военные и спортивные;
- д) дорожно-транспортные.

10. Обстоятельства, приводящие к возникновению ЧС :

- а) наличие источника, фактора риска, а также нахождение в очагах поражения людей и сельскохозяйственных животных и угодий;
- б) наличие источника риска;
- в) нахождение в очаге поражения людей;
- г) наличие в очаге поражения сельскохозяйственных животных и угодий.

11. Вредный фактор — это фактор, воздействие которого на человека в определенных условиях вызывает:

- а). нарушение самочувствия;
- б) смерть;
- в) травму;
- г) снижение работоспособности или заболевание.

12. Вероятность реализации опасностей называется:

- а) ущербом;
- б) риском;
- в) катастрофой;
- д) аварией.

Природные опасности

в)

Выберите правильный ответ:

- 1. Значительное затопление местности в результате подъема уровня воды в реке, озере или море в период снеготаяния, ливней, ветровых нагонов воды, при заторах, зажорах и т.п. - это:**
 - а) наводнение;
 - б) приливы;
 - в) отливы;
 - г) цунами.
- 2. Гравитационные волны очень большой длины, возникающие в результате сдвига вверх или вниз протяженных участков дна при сильных подводных землетрясениях, реже вулканических извержениях, — это:**
 - а) приливы;
 - б) цунами;
 - в) отливы;
 - г) наводнения.
- 3. Атмосферный вихрь, возникающий в грозовом облаке и затем распространяющийся в виде темного рукава или хобота диаметром в десятки и сотни метров, — это:**
 - а) шторм;
 - б) ураган;
 - в) смерч;
 - г) буря.
- 4. Для того, чтобы избежать удара молнии, лучше всего:**
 - а) спрятаться под скальным навесом;
 - б) укрыться возле одиноко стоящего дерева с раскидистой кроной;
 - в) спрятаться в сухой яме, канаве или овраге;
 - г) находиться в воде, а не на суше;
 - д) находится на суше, а не в воде.
- 5. В случае неожиданного повышения уровня воды следует:**
 - а) как можно быстрее покинуть здание;
 - б) плотно закрыть окна, двери и ждать помощи;
 - в) подняться на верхние этажи здания, крышу или любую возвышенность;
 - г) прыгать в воду с подручными плавучими средствами;
 - д) обесточить квартиру, выключить газ.
- 6. Трудно поддаются тушению:**
 - а) торфяные пожары;
 - б) низовые пожары;
 - в) верховые пожары;
 - г) степные пожары.
- 7. Пожар, который практически невозможно потушить:**
 - а) сплошной;
 - б) массовый;
 - в) огненный шторм;
 - г) низовой.

в)

8. С момента первых колебаний до разрушительных толчков во время землетрясения проходит:

- а) 30-40с;
- б) 50-60с;
- в) 15-20с;
- д) 5-10с.

9. Природное явление, возникающее в результате постоянных активных процессов в глубинах земли, - это:

- а) лавина;
- б) оползень;
- в) вулканическая деятельность;
- д) землетрясение.

10. Наибольшую опасность при извержении вулкана, представляют:

- а) взрывная волна и разброс обломков;
- б) водяные и грязевые потоки;
- в) резкое колебание температуры;
- г) тучи пепла и газов («палящая туча»).

11. Действие цунами не опасно:

- а) в открытом океане;
- б) на равнинных побережьях;
- в) на побережьях с пологим берегом;
- г) в открытых бухтах и заливах.

12. Наибольшее количество природных пожаров происходит:

- а) за счет самовозгорания торфяной крошки;
- б) по вине человека;
- в) из-за ударов молнии;
- д) по причине засухи.

13. Если вас застал огонь в лесу, то вы должны двигаться:

- а) в направлении движения ветра;
- б) в любую сторону, где нет огня;
- в) против направления ветра;
- д) только в направлении водоема.

14. Сель представляет собой:

- а) сплошной поток из грязи, камней и воды;
- б) сплошной поток из снега, воды и песка;
- в) движение охлажденной магмы;
- г) смещающиеся горные породы.

15. Укажите явление, не сопровождающее землетрясение:

- а) повышенная концентрация углекислого газа в воздухе;
- б) задымленность горизонта;
- в) хаотическое поведение животных;
- г) выделение метана из земной коры;
- д) движение магмы в земной коре.

16. Сила ветра измеряется с помощью шкалы:

в)

- а) Бофорта;
- б) Рихтера;
- в) Ломоносова;
- г) Менделеева.

17. Разрушительная сила урагана заключается в совместном действии:

- а) воды и атмосферного давления;
- б) ветра и воды;
- в) атмосферного давления и ветра;
- г) ветра и верхнего слоя земли.

18. Если вас накрыла снежная лавина, вы:

- а) будете звать на помощь;
- б) создадите вокруг себя воздушную камеру, утрамбовав снег;
- в) закроете нос и рот руками;
- г) быстрыми движениями попытаетесь выбраться.

19. Причины землетрясений:

- а) столкновение тектонических плит;
- б) разрывы в земной коре ;
- в) понижение атмосферного давления;
- г) деятельность человека.

20. Укажите причины наводнений:

- а) , б), в), г), д)

Экологическая безопасность жилища

Выберите правильный ответ:

1. Перечислите 5 факторов риска экологической безопасности жилища:

2. Анемометром оценивают:

- а) влажность воздуха;
- б) температуру воздуха;
- в) атмосферное давление;
- г) скорость вытяжной вентиляции.

3. Как повысить влажность воздуха в квартире:

- а), б), в), г)

4. Психрометром оценивают:

- а) скорость вытяжной вентиляции;
- б) атмосферное давление;
- в) влажность воздуха;
- д) температуру воздуха.

5. Из грунта в жилое помещение поступает газ:

- а) кислород;
- б) углекислый газ;
- в) метан;
- д) радон.

6. Перечислите внешние источники электромагнитного излучения:

- а), б), в), г)

в)

7. Перечислите внутренние источники электромагнитного излучения:

а), б), в), д) .

8. Наиболее чувствительными к электромагнитным полям являются системы человека:

а) пищеварительная; б) эндокринная; в) мышечная; г) половая; д) нервная;
е) сердечно-сосудистая; ж) иммунная; з) сенсорные (зрительная и слуховая).

9. Перечислите правила обеспечения минимального воздействия магнитного поля на человека:

а), б), в), г),

10. Перечислите правила безопасного пользования сотовым телефоном:

а), б), в), г),

11. Росту колоний грибков и бактерий в квартире способствуют:

а), б), в), г)

12. Воздушная среда помещений может содержать такие вредные токсичные вещества, как:

а), б), в), г)

13. Их вредное действие на организм связано с:

а), б), в), г), д)

Биологические опасности

Особо опасные болезни животных и растений

Выберите правильный ответ:

1. Укажите среди приведенных ниже организмов те, которые используются в качестве бактериологического оружия:

- а) возбудитель чумы;
- б) молочнокислые бактерии;
- в) холерный вибрион;
- г) возбудитель сибирской язвы;
- д) возбудитель гриппа.

2. Инкубационный период — это время, прошедшее:

- а) от начала болезни до выздоровления;
- б) от внедрения инфекции до появления первых признаков болезни;
- в) от начала до разгара заболевания;
- г) от начала лечения до выздоровления.

3. Водный путь передачи инфекции характерен для:

- а) сыпного тифа;
- б) бруцеллеза;
- в) клещевого энцефалита;
- г) холеры.

4. Болезнь, оставляющая после себя рубцы на теле и лице:

- а) ботулизм;
- б) холера;
- в) натуральная оспа;
- г) чума.

в)

- 5. Мероприятие по предотвращению распространения и развития инфекционных болезней, которое бывает профилактическим, текущим и заключительным, называется:** а) дезинфекцией;
б) дератизацией;
в) карантином;
г) дезинсекцией.
- 6. Биологические опасности — это опасности, происходящие от:**
а) бактерией и вирусов;
б) ядовитых растений;
в) хищных животных;
г) любых живых объектов.
- 7. Переносчиками чумы являются:**
а) грызуны;
б) мухи;
в) крупнорогатый скот;
г) вши.
- 8. Широкое распространение инфекционной болезни среди людей — это:** а) эпизоотия;
б) эпидемия;
в) эпифитотия;
д) панфитотия.
- 9. К категориям особо опасных карантинных инфекционных заболеваний человека относится:**
а) чума;
б) чумка;
в) клещевой энцефалит;
д) фитофтороз.

Тестовые задания «Основы безопасности жизнедеятельности»

Техногенные опасности

Внезапное обрушение здания

Выберите правильный ответ:

- 1. Первичными средствами пожаротушения являются:**
а) ящики с песком;
б) пены;
в) огнетушащие порошки;
г) пожарные установки.
- 2. С помощью органов чувств нельзя обнаружить вещества:**
а) химические;
б) радиоактивные;
в) бактериальные;
г) физические.
- 3. Наиболее опасным последствием разрушения плотины является:** а) волна прорыва;
б) разлив химически опасного вещества;

в)

- в) затопление жилого сектора;
- г) радиоактивное загрязнение местности.

4. При радиоактивном загрязнении местности, на которой стоит ваш дом, следует:

- а) загерметизировать свою квартиру;
 - б) тщательно проветрить свою квартиру;
 - в) спуститься из своей квартиры в подвал;
 - г) можно ничего не предпринимать, так как все бесполезно;
- 5. К правилам тушения пожара можно отнести:**

- а) в первую очередь тушить пожар в легкодоступном месте;
- б) тушить пожар нужно в месте наиболее интенсивного горения;
- в) огнегасящими средствами нужно воздействовать не на пламя, а на горящую поверхность;
- г) сначала необходимо локализовать пожар, а потом ликвидировать его.

6. Объекты, на которых пожары приводят к наиболее тяжелым последствиям:

- а) текстильной промышленности;
- б) деревообрабатывающей промышленности;
- в) химической промышленности;
- г) жилого назначения.

7. К поражающим факторам взрыва относятся:

- а) высокая температура и волна прорыва;
- б) осколочные поля и ударная волна;
- в) сильная загазованность местности;
- г) осколочные поля и высокая температура.

8. Для человека наиболее опасными поражающими факторами пожара является:

- а) токсичные продукты;
- б) снижение концентрации кислорода в воздухе;
- в) падающие конструкции;
- г) высокая температура окружающих предметов.

9. Дегазация - это:

- а) уничтожение болезнетворных микробов или их токсинов;
- б) удаление или химическое разрушение отравляющих веществ;
- в) удаление радиоактивных веществ с зараженных поверхностей;
- д) уничтожение переносчиков инфекционных заболеваний.

10. Для защиты от аммиака ватно-марлевую повязку надо смочить:

- а) 2%-ным раствором лимонной кислоты;
- б) 2%-ным нашатырного спирта;
- в) 2%-ным раствором пищевой соды;
- г) алкоголем любой крепости.

11. Наибольшей токсичностью обладает:

- а) хлор;
- б) ртуть;
- в) аммиак;
- г) угарный газ.

в)

12. При утечке хлора необходимо:

- а) остаться в своей квартир на 3 этаже;
- б) подняться на самый верхний этаж здания;
- в) укрыться в подвале;
- д) спуститься на 1 этаж.

13. Выходить из зоны химического заражения следует:

- а) куда дует ветер;
- б) перпендикулярно направлению ветра;
- в) навстречу ветру;
- д) не имеет значения, лишь бы скорее покинуть опасную зону.

14. Наибольшую проникающую способность имеют:

- а) а-лучи;
- б) в-лучи;
- в) нейтроны;
- г) у-лучи.

15. При возникновении радиационной аварии следует:

- а) выйти из помещения и добраться до штаба ГО;
- б) лечь на пол в ванной комнате как наиболее безопасном месте;
- в) тщательно проветрить помещение;
- г) завершить герметизацию квартиры;

16. Находясь в завале, наиболее целесообразным вариантом поведения является:

- а) снять стресс, дав выход отрицательным эмоциям;
- б) попытаться определить, есть ли рядом (вне завала) люди, привлечь их внимание ;
- в) морально подготовиться к самому худшему;
- г) подать, если это возможно, спасателям световой сигнал с помощью зеркала.

17. Поражающим фактором радиационной аварии является:

- а) волна прорыва;
- б) воздушная ударная волна;
- в) внешнее у-нейтронное облучение;
- г) воздействие отравляющего вещества.

18. Радиоактивный стронций накапливается:

- а) в щитовидной железе;
- б) в костях;
- в) в мышцах;
- г) в нервной ткани.

19. При радиационной аварии для щитовидной железы человека наиболее опасен: а)

- а) стронций;
- б) цезий;
- в) йод;
- г) плутоний.

20. Наименьшую проникающую способность имеют:

- а) а-лучи;
- б) в-лучи;
- в) нейтроны;

в)

г) у-лучи.

21. Характерный запах миндаля присущ:

- а) фосгену;
- б) сероводороду;
- в) синильной кислоте;
- г) угарному газу.

A1. Промышленные средства, применяемые для эффективной защиты органов дыхания от радиоактивной и грунтовой пыли

- 1) влажные носовые платки
- 2) ватно-марлевые повязки
- 3) респиратор Р-2
- 4) противопыльная тканевая маска

A4. Ваши действия, если сигнал о возможном химическом заражении «Внимание всем!» застал на улице

- 1) не следует терять время и направиться домой
- 2) следует двигаться перпендикулярно направлению ветра и выйти из района возможного химического заражения
- 3) необходимо позвонить по телефону 04
- 4) срочно отправляться в магазин за продуктами

A2. Произошла железнодорожная катастрофа. Вы находитесь в вагоне поезда, ваши действия 1) срочно начинайте собирать все свои вещи, документы оставьте в вагоне

- 2) во время толчка (удара) постарайтесь ухватиться руками за выступы полок и другие неподвижные части вагона или сгруппируйтесь и прикройте голову руками во избежание травм
- 3) забаррикадируйте двери в купе
- 4) срочно позвоните по телефону 04

A3. У вас в доме загорелся телевизор, ваши действия

- 1) срочно открыть все окна и двери
- 2) выбежать из квартиры
- 3) не обесточивая телевизор, залить его водой
- 4) выдернуть вилку из розетки и накрыть плотной тканью

Экологические опасности

Российская законодательная система экологической безопасности

Выберите правильный ответ:

1. Нижняя часть атмосферы, вся гидросфера и верхняя часть

литосферы Земли, населенные живыми организмами — это: а)

- биосфера;
- б) стратосфера;

в)

- в) ноксосфера;
- г) ноосфера.

2. Газ, который представлен в воздухе в большом процентном выражении: а) кислород;

- б) азот;
- в) аргон;
- г) углекислый газ.

3. Болезни, возникающие по причине недостатка или избытка микроэлементов в почве: а) инфекционные заболевания;

- б) неинфекционные эндемичные заболевания;
- в) неинфекционные заболевания;
- д) кишечные заболевания.

4. Патогенные микроорганизмы, длительно выживающие в почве:

- а) столбняка;
- б) сифилиса;
- в) кори;
- д) скарлатины.

5. Выпуск холодильников привел:

- а) к охлаждению климата;
- б) к уменьшению озонового слоя;
- в) к увеличению кислорода в атмосфере;
- г) к накоплению азота в атмосфере.

6. Основным веществом, вызывающим кислотные дожди, является:

- а) сернистый газ;
- б) углекислый газ;
- в) угарный газ;
- д) азот.

7. Действие человека, которое быстрее всего приведет к гибели озера:

- а) перенаселение видами растений и животных;
- б) смыв фосфора и азота в воду;
- в) разведение в нем пород рыб;
- г) подкормка молоди рыб искусственными кормами.

8. Накопление в атмосфере углекислого газа в результате антропогенного воздействия может вызвать: а) образование

- озоновых дыр;
- б) климатические сдвиги, например парниковый эффект;
- в) усиление образования органических веществ в результате фотосинтеза;
- г) образование полезных организмов.

Безопасность в быту
Выберите правильный ответ

1. Для освобождения человека от электрического провода, находящегося под напряжением, необходимо:

в)

- а) начать освобождать, надев резиновые перчатки;
- б) выключить рубильник и начать освобождать, надев резиновые перчатки;
- в) отбросит палкой провод, не выключая рубильник;
- г) убрать провод рукой и помочь человеку.

2. К основным вредным факторам, действующим на человека во время работы на компьютере, относятся:

- а) сидячее положение в течение длительного времени;
- б) ионизирующее излучение от монитора;
- в) перегрузка позвоночника и суставов кистей;
- г) воздействие электромагнитного излучения;
- д) воздействие ультрафиолетового излучения.

3. Непрерывная работа за компьютером для взрослого человека не должна превышать :

- а) 1 ч;
- б) 2 ч;
- в) 3 ч;
- г) 30 мин.

4. При работе за компьютером расстояние между глазами и плоскостью монитора должно составлять:

- а) 30-40 см;
- б) 50-70 см;
- в) 80-100 см;
- г) 110-150 см.

Гражданская оборона

Сигналы гражданской обороны. Действия населения по сигналам оповещения Выберите правильный ответ:

1. Гражданская оборона — это:

- а) система мероприятий по подготовке и защите населения и ценностей на территории РФ от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, а также от ЧС мирного времени ;
- б) комплекс мер по подготовке и к действиям по защите населения и территории при возникновении ЧС, возникающих при военных действиях или вследствие этих действий;
- в) силы и средства РФ, предназначенные для защиты и ценностей от опасности возникновения вооруженных конфликтов или вследствие этих конфликтов;
- г) система мероприятий по прогнозированию, предотвращению и ликвидации ЧС в военное время.

2. Комиссию по ЧС в школе возглавляет:

- а) директор;
- б) заведующий хозяйством;
- в) преподаватель курса БЖ;
- г) учитель физкультуры.

в)

3. Основная задача РС ЧС:

- а) обеспечение устойчивой работы объектов экономики в условиях ЧС военного времени;
- б) обеспечение устойчивой работы объектов экономики в условиях ЧС мирного и военного времени;
- в) обеспечение устойчивой работы объектов экономики в условиях ЧС мирного времени;
- г) обеспечение устойчивой работы объектов экономики при точечных бомбовых ударах.

4. К СИЗ относятся:

- а) противогазы;
- б) ПРУ;
- в) убежища;
- г) подвалы домов.

5. К СКЗ относятся:

- а) убежища;
- б) респираторы;
- в) ВМП;
- г) противогазы.

6. К медицинским средствам индивидуальной защиты относятся: а) АИ-2;

- б) ВМП;
- в) респиратор «Лепесток-1»;
- г) противогаз.

7. Находясь дома, вы вдруг слышите прерывистые гудки предприятий и машин.

Ваши действия:

- а) немедленно покиньте помещение и спуститесь в бомбоубежище;
- б) плотно закройте все окна и двери;
- в) немедленно включите телевизор, радиоприемник и будете слушать сообщение;
- г) выйдете на улицу и узнаете в чем дело.

8. Количество размеров противогазов:

- а) 5;
- б) 4;
- в) 3;
- г) 6.

9. Современные убежища оборудуются:

- а) системой водоснабжения и канализацией;
- б) системой отопления и освещения (в том числе и автономного);
- в) системой оповещения населения о ЧС;
- д) радио и телефоном.

10. Основная цель создания РС ЧС — это объединение усилий:

- а) для предупреждения ЧС;
- б) в ликвидации ЧС;
- в) в эвакуации населения в ЧС;
- г) в предупреждении и ликвидации ЧС.

в)

11. Человеку, использующему индивидуальный противохимический пакет, следует помнить, что жидкость из него:

- а) абсолютно безвредна;
- б) опасна для глаз;
- в) опасна для жизни;
- г) ядовита.

12. Противорадиационные укрытия защищают человека:

- а) от ударной волны;
- б) от АХОВ;
- в) от радиоактивного заражения;
- д) от бактериального заражения.

13. При поступлении АХОВ в организм человека через дыхательные пути прежде всего необходимо:

- а) провести санитарную обработку;
- б) надеть на пострадавшего противогаз;
- в) вывести пострадавшего из зараженной зоны;
- г) прополоскать пострадавшему рот.

14. Противогаз служит для защиты органов дыхания, лица и глаз от:

- а) отравляющих, радиоактивных веществ и высоких температур внешней среды при пожаре;
- б) отравляющих, радиоактивных веществ и бактериологических средств ;
- в) радиоактивных веществ и бактериологических средств;
- г) отравляющих и радиоактивных веществ.

15. Дезактивация заключается в удалении:

- а) людей с зараженной территории;
- б) радиоактивных веществ с загрязненных поверхностей;
- в) опасных химических веществ из окружающей среды;
- г) ртути и ее соединений с загрязненных

поверхностей; **16. Дегазация — это:**

- а) термическая обработка поверхности с целью удаления микроорганизмов;
- б) способ снижения дозы ионизирующего излучения;
- в) удаление сильнодействующих ядовитых и отравляющих веществ;

г) удаление паров ртути из помещения.

B)