

## Методические рекомендации по подготовке к дифференцированному зачету

Дисциплина: ОБЖ

**СОГЛАСОВАНО**  
на заседании ЦМК  
общеобразовательных дисциплин  
протокол № 1 от  
"    "    2020 г.  
Председатель ЦМК  
           /Нигаи Л.С.

Разработала:  
Франц Т.И.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации по подготовке к дифференцированному зачету адресованы студентам очной формы обучения и включают в себя пояснительную записку, критерии оценивания, перечень вопросов, изучаемых тем, рекомендуемую литературу и интернет – ресурсы.

Созданы для проверки собственных знаний и успешной сдачи дифференцированного зачета.

Приступая к подготовке к дифференцированному зачету, Вам необходимо ответить на вопросы для закрепления теоретического материала. Вопросы подготовлены по пройденным темам дисциплины.

Для допуска сдачи дифференцированного зачета по дисциплине Вам необходимо предоставить в указанный преподавателем срок отчеты по выполненным в межсессионный период самостоятельным работам.

Данные методические рекомендации позволят Вам лучше организовать работу по повторению изученных тем программы, успешно подготовиться к сдаче дифференцированного зачета.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  | Стр. |
|--|------|
| 1. Пояснительная записка   |      |
| 1. <b><i>Раздел 1 Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</i></b>  | 7    |
| 1. <b><i>Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни</i></b>  | 7    |
| 1. Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету   | 7    |
| 1. <b><i>Раздел 2 Государственная система обеспечения безопасности населения</i></b>                                   | 8    |
| 1. <b><i>Тема 2.1 Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера</i></b>      | 8    |
| 1. Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету   | 8    |
| 1. <b><i>Тема 2.2 Гражданская оборона как система мер по защите населения в военное время</i></b>                      | 9    |
| 1. Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету   | 9    |
| 1. <b><i>Тема 2.3 Основные мероприятия РСЧС и Гражданской обороны по защите населения в мирное и военное время</i></b> | 9    |
| 1. Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету   | 9    |
| 1. <b><i>Раздел 3 Основы медицинских знаний</i></b>  | 9    |
| 1. <b><i>Тема 3.1 Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи</i></b>                                   | 9    |
| 1. Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету   | 9    |
| 1. <b><i>Тема 3.2 Основные инфекционные болезни</i></b>  | 10   |
| 1. Вопросы для подготовки к зачету   | 10   |
| 1. <b><i>Раздел 4 Основы военной службы</i></b>  | 10   |
| 1. <b><i>Тема 4.1 Вооруженные силы российской Федерации-защитники нашего Отечества</i></b>                             | 10   |
| 1. Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету   | 10   |
| 1. <b><i>Тема 4.2 Воинская обязанность</i></b>   | 10   |
| 1. Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету   | 10   |
| 1. <b><i>Тема 4.3 Боевые традиции Вооруженных сил России. Символы воинской чести</i></b>                               | 11   |
| 1. Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету   | 11   |

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ**

**Цель** данной методических рекомендаций – подготовка и успешная сдача дифференцированного зачета по дисциплине Основы безопасности жизнедеятельности.

Успешная сдача дифференцированного зачета по дисциплине Основы безопасности жизнедеятельности *обеспечивает освоение учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности и достижение следующих результатов:*

**личностных:**

- *развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;*
- *готовность к служению Отечеству, его защите;*
- *формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;*
- *исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);*
- *воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;*
- *освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;*

**метапредметных:**

- *овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;*
- *овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;*
- *формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;*
- *приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;*
- *развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;*

- *формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;*
- *формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;*
- *развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;*
- *формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;*
- *развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;*
- *освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;*
- *приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;*
- *формирование установки на здоровый образ жизни;*
- *развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;*

**предметных:**

- *сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;*
- *получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;*
- *сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;*
- *сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;*
- *освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;*
- *освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;*
- *развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;*

- *формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;*
- *развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;*
- *получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;*
- *освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;*
- *владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.*

Дифференцированный зачет проводится в тестовой форме.

Тестовые вопросы будут размещены на компьютерах в компьютерных аудиториях колледжа.

Тесты формируются из вопросов по каждой теме соответствующего раздела учебной дисциплины.

Обратите внимание, что всего сформулировано 98 вопросов по всем темам дисциплины; правильным ответом может быть только один ответ из 4 предложенных.

Если при подготовке к дифференцированному зачету у Вас возникли затруднения, попробуйте разделить все вопросы по степени сложности:

1 группа – вопросов, на которые Вы можете ответить достаточно легко самостоятельно и вопросы, которые вызывают у Вас незначительные затруднения;

2 группа – вопросы, на которые Вы не знаете ответа, в этом случае Вам необходимо обратиться к преподавателю за консультацией.

Вы можете получить «зачет-автомат», если успешно освоили курс учебной дисциплины и активно участвовали на аудиторных занятиях. Отметка «зачет-автомат» объявляется Вам преподавателем до сдачи дифференцированного зачета.

Студенты, получившие на дифференцированном зачете неудовлетворительную отметку, сдают дифференцированный зачет повторно в срок, установленный положением № 027. О перезачете учебных дисциплин МДК, ПМ и практик (допуск на передачу получают в учебной части).

**Внимание! Вам необходимо знать критерии оценки дифференцированного зачета**

Зачет оценивается дифференцированно, по пятибалльной системе:

- выполнено без ошибок 90-100% от общего объема тестовых заданий – выставляется отметка «отлично»;

- выполнено без ошибок 79-89% от общего объема тестовых заданий – выставляется отметка «хорошо»;
- выполнено без ошибок 55-75% от общего объема тестовых заданий – выставляется отметка «удовлетворительно»;
- выполнено без ошибок менее 55% от общего объема тестовых заданий выставляется отметка «неудовлетворительно».

***Выставление отметок на зачете осуществляется на основе принципов справедливости, объективности, всестороннего анализа Ваших знаний.***

## **ВОПРОСЫ ПО ПОДГОТОВКЕ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ**

### ***РАЗДЕЛ 1 ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ***

#### ***Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни***

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. Под режимом жизнедеятельности человека понимается:
3. Под социальной позицией человека понимается:
4. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?
5. Активные действия человека по формированию, сохранению и укреплению своего здоровья - это:
6. Для развития выносливости рекомендуется выполнять следующие упражнения:
7. Какие из приведенных ниже факторов особенно разрушающе воздействуют на здоровье человека?
8. Наиболее сильное отрицательное воздействие на организм человека при курении оказывает сильный яд:
9. Под здоровым образом жизни понимают:
10. Занятия, какими видами спорта наилучшим образом подходят для оздоровления организма?
11. Основными составляющими тренированности организма человека являются:
12. Укажите субъективные показатели самоконтроля в индивидуальной системе здорового образа жизни.
13. Укажите упражнения, рекомендуемые для развития быстроты:
14. Особенно пагубно, приводя к развитию хронического гепатита и цирроза, алкоголь влияет на:
15. Какое из указанных ниже вредных веществ, содержащихся в табачном дыме, наиболее опасно, так как является сильным ядом и практически мгновенно поступает в кровь?

### ***РАЗДЕЛ 2 ГОСУДАРСТВЕННАЯ СИСТЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ***

#### ***Тема 2.1 Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера***

1. Выберите среди перечисленных причины, приводящие к вынужденному автономному существованию в природных условиях:

2. В каких условиях целесообразно использовать метод движения по азимутам?
3. Укажите среди перечисленных, правила безопасного поведения на улице:
4. К преступлениям средней тяжести согласно Уголовному Кодексу Российской Федерации относят умышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает:
5. Если землетрясение застало человека дома, то ему необходимо:
6. Что делать человеку, оказавшемуся в зоне лесного пожара?
7. Каким законом определены права и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций?
8. В каком случае при аварии транспортного средства люди должны остаться на месте и ожидать помощи?
9. Укажите тот способ ориентирования, который позволяет лишь приблизительно определить расположение сторон горизонта.
10. При нахождении в общественном месте рекомендуется выполнять следующие правила безопасного поведения:
11. Несовершеннолетними признаются лица, которым ко времени совершения преступления:
12. Если землетрясение застало на улице, необходимо:
13. Какие из перечисленных мероприятий надо выполнить при пожаре в здании?
14. Укажите закон, закрепляющий правовые основы обеспечения безопасности личности, общества и государства.

## ***Тема 2.2 Гражданская оборона как система мер по защите населения в военное время***

1. Гражданская оборона - это:
2. Основными задачами обучения населения в области гражданской обороны являются:
3. В соответствии с Федеральным законом «О гражданской обороне» ведение гражданской обороны на территории Российской Федерации или в отдельных ее местностях начинается:
4. Ядерное оружие - это:
5. Укажите наиболее эффективное коллективное средство защиты от всех поражающих факторов ядерного оружия:
6. Признаками применения химического оружия являются:
7. Возбудителей каких заболеваний, как правило, используют для снаряжения бактериологического (биологического) оружия?
8. Какие из перечисленных средств относятся к высокоточному оружию?
9. Кто осуществляет руководство гражданской обороной в Российской Федерации?
10. Выберите из приведенных ниже задач те, которые являются основными в области гражданской обороны.

11. Каждый учащийся образовательного учреждения в области гражданской обороны должен уметь:
12. Какой из поражающих факторов ядерного взрыва приводит к большинству разрушений и повреждений зданий?
13. Какой из ниже перечисленных материалов обладает наибольшей степенью надежности защиты от воздействия гамма-лучей?
14. Боевые токсичные химические вещества - это:
15. Бактериологическое (биологическое) оружие - это:
16. Эффективность поражения малоразмерных целей высокоточным оружием достигается:

### ***Тема 2.3 Основные мероприятия РСЧС и Гражданской обороны по защите населения в мирное и военное время***

1. Под оповещением о чрезвычайной ситуации понимают:
2. Какие средства защиты относятся к коллективным?
3. Какие из перечисленных средств индивидуальной защиты предназначены для защиты кожи?
4. По принципу защитного действия противогазы подразделяются следующим образом:
5. К системе оповещения города, района относятся:
6. Противорадиационное укрытие обеспечивает защиту людей:
7. Укажите средства индивидуальной защиты органов дыхания:
8. Укажите, какие из приведенных ниже средств защиты кожи следует отнести к простейшим.

## ***РАЗДЕЛ 3 ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ***

### ***Тема 3.1 Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи***

1. Укажите последовательность остановки кровотечения из сосудов нижних конечностей.
2. Укажите последовательность оказания первой медицинской помощи при ушибах.
3. Укажите последовательность оказания первой медицинской помощи при разрывах связок и мышц.
4. Укажите последовательность оказания первой помощи при травмах головы.
5. Укажите последовательность наложения давящей повязки на место кровотечения:
6. Укажите последовательность оказания первой медицинской помощи при вывихе.
7. Укажите последовательность оказания первой медицинской помощи при растяжении связок:

8. Укажите последовательность оказания первой медицинской помощи при подозрении на сотрясение головного мозга.

### **Тема 3.2 Основные инфекционные болезни**

1. Какие из указанных ниже заболеваний передаются контактно-бытовым путем?
2. Инфекционные заболевания передаются человеку следующими путями:

## **РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ**

### *Тема 4.1 Вооруженные силы российской Федерации-защитники нашего Отечества*

1. В результате каких из перечисленных ниже реформ в России были созданы регулярные армия и флот, занимающие в Европе ведущее место по организации, вооружению и боевой подготовке?
2. Какие рода авиации входят в состав Военно-воздушных сил?
3. В задачи, каких войск входит обнаружение стартов баллистических ракет и предупреждение о ракетном нападении?
4. Наиболее важную роль в укреплении нашего государства сыграли военные реформы, проведенные:
5. Военно-Морской Флот включает несколько родов сил:
6. Военная служба, как особый вид федеральной государственной службы, исполняется не только в Вооруженных Силах Российской Федерации, но и в других войсках. Укажите в каких.

### **Тема 4.2 Воинская обязанность**

1. Воинский коллектив - это:
2. Какими законами определено правовое положение (статус) военнослужащих?
3. Система воинских званий для всех составов военнослужащих установлена:
4. Наиболее важными морально-этическими качествами российских воинов являются:
5. К дисциплинарной ответственности привлекают военнослужащих:
6. Основными предметами боевой подготовки являются:
7. Современную воинскую деятельность условно можно подразделить на три вида:
8. Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, могут быть направлены для выполнения задач в зоны военных конфликтов («горячие» точки):
9. Красный крест и красный полумесяц на белом фоне, во время вооруженных конфликтов предназначены для защиты:

10. Для эвакуации раненых или потерпевших кораблекрушение, а также гражданских лиц из зоны боевых действий необходимо использовать:
11. Морально-правовая норма взаимоотношений между военнослужащими в воинском коллективе, непосредственно влияющая на его сплоченность и боеспособность, - это:
12. Каким законом определены права, свободы, обязанности и ответственность военнослужащих?
13. Присвоение воинских званий высших офицеров (генералов и адмиралов) производит:
14. Направленность личности человека - это:
15. Наиболее важными морально-этическими качествами российского солдата являются:
16. Военнослужащих привлекают к административной ответственности:
17. Главная цель боевой подготовки войск:
18. Главные общие требования, которые воинская деятельность предъявляет к каждому военнослужащему, - это высокий уровень:
19. Кто подлежит призыву на военную службу?
20. Для обозначения объектов, нападение на которые может вызвать высвобождение опасных сил из-под контроля и последующие тяжелые потери среди гражданского населения (плотины, дамбы, атомные электростанции), используют специальный отличительный знак:
21. Эмблемы красного креста и красного полумесяца запрещается применять для защиты:

#### **Тема 4.3 Государственная и воинская символика. Боевые традиции Вооруженных сил России. Символы воинской чести**

1. Боевые традиции - это:
2. Государственные символы:
3. Морально-психологическое и боевое качество воина, характеризующее его способность устойчиво переносить длительные физические нагрузки, психическое напряжение и сохранять при этом присутствие духа, а в опасных ситуациях проявлять высокую боевую активность - это:
4. Боевое знамя воинской части - это:
5. Какие из приведенных ниже воинских ритуалов относят к ритуалам боевой деятельности?
6. Воинская честь - это:
7. Совершение выдающихся по значению действий, отвечающих интересам общества и требующих от человека личного мужества, стойкости, готовности к самопожертвованию - это:
8. Государственные награды за воинские и другие отличия и заслуги - это:

9. Какие из приведенных ниже воинских ритуалов следует отнести к ритуалам учебно-боевой деятельности?

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Основные источники:

1. Арустамов, Э.А. Безопасность жизнедеятельности [Текст]: учебник для студентов средних учебных заведений / Э.А. Арустамов. – 2-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2010.-176с.

### Дополнительные источники:

1. Латчук, В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: учебник для общеобразоват. Учреждений / В.В. Марков, В.Н. Латчук, С.К. Миронов. –10 кл. – 5-е изд., стер. – М.: Дрофа, 2005.
2. Латчук, В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: учебник для общеобразоват. учреждений / В.В. Марков, В.Н. Латчук, С.К. Миронов. – 11 кл. – 5-е изд., стер. – М.: Дрофа, 2005.
3. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: учебник для учащихся 10 класса общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев. – М.: Издательский дом «Дрофа», 2003.
4. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: учебник для учащихся 11 класса общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев. – М.: Издательский дом «Дрофа», 2003.
5. Смирнов, А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: учебник для 10–11 классов / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, П.В. Ижевский. – М.: Просвещение, 2002.
6. Гражданский кодекс РФ (Ч. 1) (утвержден Федеральным законом от 30.11.94 № 51-ФЗ (в ред. от 11.02.2013, с изм. и доп. от 01.03.2013) // СЗ РФ. – 1994. - № 32 (Ч. 1). - Ст. 3301.
7. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных федеральными конституционными законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ) // СЗ РФ. – 2009. – № 4. – Ст. 445.
8. Семейный кодекс Российской Федерации (утвержден Федеральным законом от 29.12.1995 № 223-ФЗ) (в ред. от 12.11.2012) // СЗ РФ. - 1996. - № 1. - Ст. 16.
9. Уголовный кодекс Российской Федерации (утвержден Федеральным законом от 13.06.1996 № 63-ФЗ) (в ред. от 07.12.2011; с изм. и доп., вступающими в силу с 05.04.2013) // СЗ РФ. - 1996. - № 25. - Ст. 2954.
10. Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (в ред. от 11.02.2013) // СЗ РФ. - 1994. - № 35. - Ст. 3648.
11. Федеральный закон от 25.07.2002 № 113-ФЗ «Об альтернативной гражданской службе» (в ред. от 30.11.2011) // СЗ РФ. - 2002. - № 30. - Ст. 3030.
12. Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» (в ред. от 04.03.2013, с изм. от 21.03.1013) // СЗ РФ. - 1998. - № 13. - Ст. 1475.

13. Федеральный закон от 31.05.1996 № 61-ФЗ «Об обороне» (в ред. от 05.04.2013) // СЗ РФ. - 1996. - № 23. - Ст. 2750.

**Интернет – ресурсы:**

1. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://obz-bzd-npt.narod.ru> - материалы для самостоятельного изучения курсов ОБЖ и БЖД.
2. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.edu.ru> - обширное собрание материалов по тематике безопасности жизнедеятельности: нормативные документы, книги и учебные пособия, методические материалы по преподаванию курсов ОБЖ и БЖД, архив избранных статей журнала «ОБЖ. Основы безопасности жизнедеятельности».
3. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.kbzhd.ru> - культура безопасности жизнедеятельности.