

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования

**«Центральная музыкальная школа –
Академия исполнительского искусства»**
(ЦМШ – Академия исполнительского искусства)

Межфакультетская кафедра общеобразовательных дисциплин



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Экспериментальная образовательная программа
профессионального образования
«Исполнительское искусство»

Специальность:

53.05.01 Искусство концертного исполнительства

Специализация

Фортепиано

Концертные струнные инструменты

Концертные духовые и ударные инструменты

Высшее образование

(специалитет)

Год поступления - 2025

Москва, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» составлена на основании требований ФГОС ВО по специальности **53.05.01 Искусство концертного исполнительства** (уровень специалитета), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.08.2017 г. № 731.

Организация-разработчик: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Центральная музыкальная школа – Академия исполнительского искусства»

Разработчики: преподаватели межфакультетской кафедры общеобразовательных дисциплин

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании межфакультетской кафедры общеобразовательных дисциплин 28 августа 2025 года Протокол №1/25-26

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы:.....	4
4. Объем дисциплины и виды учебной работы	5
5. Содержание дисциплины.....	6
5.1. Тематический план	6
5.2. Содержание курса.....	6
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины	10
8. Фонд оценочных средств	10

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цели и задачи освоения дисциплины:

Цель курса – формирование профессиональной культуры безопасности, под которой понимается готовность и способность личности использовать в профессиональной деятельности приобретенную совокупность знаний, умений и навыков для обеспечения безопасности в сфере профессиональной деятельности, характера мышления и ценностных ориентаций, при которых вопросы безопасности рассматриваются в качестве приоритета.

Задачи курса:

1. приобрести понимание проблем устойчивого развития, обеспечения безопасности жизнедеятельности и снижения рисков, связанных с деятельностью человека;
2. овладеть приёмами рационализации жизнедеятельности, ориентированными на снижение антропогенного воздействия на природную среду и обеспечение безопасности личности и общества;
3. сформировать:
 - культуру безопасности, экологического сознания и рискориентированного мышления, при котором вопросы безопасности и сохранения окружающей среды рассматриваются в качестве важнейших приоритетов жизнедеятельности человека;
 - готовность применения профессиональных знаний для минимизации негативных экологических последствий, обеспечения безопасности и улучшения условий труда в сфере своей профессиональной деятельности;
 - мотивации и способностей для самостоятельного повышения уровня культуры безопасности;
 - способностей к оценке вклада своей предметной области в решение экологических проблем и проблем безопасности.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» входит Блок 1. Обязательная часть. Б1.О.06

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

Компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине в рамках компонентов компетенций
УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при	<i>Знать:</i> теоретические основы жизнедеятельности в системе «человек - среда обитания»; — правовые, нормативные и организационные основы безопасности жизнедеятельности; — основы физиологии человека, анатомо-физиологические последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающих факторов; — современный комплекс проблем — безопасности человека; — средства и методы повышения безопасности; — концепцию и стратегию национальной безопасности

угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	<i>Уметь:</i> — эффективно применять средства защиты от негативных воздействий; — планировать мероприятия по защите населения в чрезвычайных ситуациях и при необходимости принимать участие в проведении спасательных и других неотложных работ; - выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
	<i>Владеть:</i> - навыками оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

Индикаторы компетенций:

УК-8

УК-8.1. Учитывает требования, предъявляемые к безопасности условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и угрозе военных конфликтов и пути обеспечения комфортных условий труда на рабочем месте.

УК-8.2. Обеспечивает безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и угрозе военных конфликтов, комфортные условия труда на рабочем месте; выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте.

УК-8.3. Применяет навыки предотвращения возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа. Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» осваивается на 2 курсе.

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры	
		3-й	4-й
Контактная аудиторная работа	36	16	20
Практические занятия	36	16	20
Контактная внеаудиторная и самостоятельная работа	36	20	16
Вид промежуточной аттестации	зачет	нет	зачет
Общая трудоемкость: Часы	72	36	36
Зачетные единицы	2	1	1

5. Содержание дисциплины

5.1. Тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Аудиторная работа	Самостоятельная работа
3 семестр				
1.	Введение в безопасность. Основные понятия и определения	9	4	5
2.	Человек и техносфера	9	4	5
3.	Идентификация и воздействие на человека вредных и опасных факторов среды обитания	9	4	5
4.	Защита человека и среды обитания от вредных и опасных факторов природного, антропогенного и техногенного происхождения	9	4	5
	Всего за 3 семестр	36	16	20
4 семестр				
5.	Обеспечение комфортных условий для жизни и деятельности человека	9	5	4
6.	Психофизиологические и эргономические основы безопасности	9	5	4
7.	Чрезвычайные ситуации и методы защиты в условиях их реализации	9	5	4
8.	Управление безопасностью жизнедеятельности	8	5	4
	Зачет			
	Всего за 4 семестр	36	20	16
	Итого за курс	72	36	36

5.2. Содержание курса

3 семестр

Тема 1. Введение в безопасность. Основные понятия и определения

- Характерные системы "человек - среда обитания".
- Производственная, городская, бытовая, природная среда.
- Взаимодействие человека со средой обитания.
- Понятия «опасность», «безопасность».
- Виды опасностей: природные, антропогенные, техногенные, глобальные.
- Экологическая, промышленная, производственная безопасности, пожарная, радиационная, транспортная, экономическая, продовольственная и информационная безопасности как компоненты национальной безопасности.
- Вред, ущерб, риск – виды и характеристики.
- Чрезвычайные ситуации -- понятие, основные виды.
- Безопасность и устойчивое развитие.
- Безопасность как одна из основных потребностей человека.
- Значение безопасности в современном мире.
- Причины проявления опасности.
- Роль человеческого фактора в причинах реализации опасностей.
- Аксиомы безопасности жизнедеятельности.
- Постиндустриальное общество как общество риска.

- Концепция общества риска.
- Значение компетенций в области безопасности для обеспечения устойчивого развития социума.
- Безопасность и демография.
- Место и роль безопасности в предметной области и профессиональной деятельности.

Тема 2. Человек и техносфера

- Понятие техносферы.
- Структура техносферы и ее основных компонентов.
- Генезис техносферы.
- Современное состояние техносферы и техносферной безопасности.
- Критерии и параметры безопасности техносферы.
- Виды, источники основных опасностей техносферы и ее отдельных компонентов.

Тема 3. Идентификация и воздействие на человека вредных и опасных факторов среды обитания

- Классификация негативных факторов природного, антропогенного и техногенного происхождения.
- Вредные и опасные негативные факторы. Системы восприятия и компенсации организмом человека вредных факторов среды обитания.
- Предельно допустимые уровни опасных и вредных факторов –основные виды и принципы установления.
- Параметры, характеристики основных вредных и опасных факторов среды обитания человека, основных компонентов техносферы и их источников.
- Воздействие основных негативных факторов на человека и их предельно допустимые уровни.

Тема 4. Защита человека и среды обитания от вредных и опасных факторов природного, антропогенного и техногенного происхождения

- Основные принципы защиты от опасностей.
- Системы и методы защиты человека и окружающей среды от основных видов опасного и вредного воздействия природного, антропогенного и техногенного происхождения.
- Методы защиты от вредных веществ, физических полей, информационных потоков, опасностей биологического и психологического происхождения.
- Общая характеристика и классификация защитных средств.
- Методы контроля и мониторинга опасных и вредных факторов.
- Основные принципы и этапы контроля и прогнозирования.
- Методы определения зон действия негативных факторов и их уровней.

4 семестр

Тема 5. Обеспечение комфортных условий для жизни и деятельности человека

- Взаимосвязь условий жизнедеятельности со здоровьем и производительностью труда.
- Комфортные (оптимальные) условия жизнедеятельности.
- Климатическая, воздушная, световая, акустическая и психологическая среды, влияние среды на самочувствие, состояние здоровья и работоспособность человека.
- Психофизиологические и эргономические условия организации и безопасности труда.
- Принципы, методы и средства организации комфортных условий жизнедеятельности.

Тема 6. Психофизиологические и эргономические основы безопасности

- Психические процессы, свойства и состояния, влияющие на безопасность.

- Психические процессы, психические свойства, психические состояния, влияющие на безопасность.
- Основные психологические причины ошибок и создания опасных ситуаций.
- Профессиограмма.
- Инженерная психология.
- Психодиагностика, профессиональная ориентация и отбор специалистов операторского профиля.
- Факторы, влияющих на надежность действий операторов.
- Виды и условия трудовой деятельности.
- Виды трудовой деятельности: физический и умственный труд, формы физического и умственного труда, творческий труд.
- Классификация условий труда по тяжести и напряженности трудового процесса.
- Классификация условий труда по факторам производственной среды.
- Эргономические основы безопасности.
- Эргономика как наука о правильной организации человеческой деятельности, соответствии труда физиологическим и психическим возможностям человека, обеспечение эффективной работы, не создающей угрозы для здоровья человека.
- Система «человек — машина — среда».
- Антропометрическая, сенсомоторная, энергетическая, биомеханическая и психофизиологическая совместимость человека и машины.
- Организация рабочего места.

Тема 7. Чрезвычайные ситуации и методы защиты в условиях их реализации

- Основные понятия и определения, классификация чрезвычайных ситуаций и объектов экономики по потенциальной опасности.
- Фазы развития чрезвычайных ситуаций.
- Поражающие факторы источников чрезвычайных ситуаций техногенного характера.
- Классификация стихийных бедствий (природных катастроф), техногенных аварий.
- Характеристика поражающих факторов чрезвычайных ситуаций природного характера.
- Техногенные аварии – их особенности и поражающие факторы.
- Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени и их поражающие факторы.
- Виды оружия массового поражения, их особенности и последствия его применения.
- Терроризм и террористические действия.
- Методы прогнозирования и оценки обстановки при чрезвычайных ситуациях.
- Устойчивость функционирования объектов экономики в чрезвычайных ситуациях.
- Принципы и способы повышения устойчивости функционирования объектов в чрезвычайных ситуациях.
- Основы организации защиты населения и персонала в мирное и военное время, способы защиты, защитные сооружения, их классификация.
- Организация эвакуации населения и персонала из зон чрезвычайных ситуаций.
- Мероприятия медицинской помощи.
- Средства индивидуальной защиты и порядок их использования.
- Основы организации аварийно-спасательных и других неотложных работ при чрезвычайных ситуациях.

Тема 8. Управление безопасностью жизнедеятельности

- Законодательные и нормативные правовые основы управления безопасностью жизнедеятельности.
- Системы законодательных и нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы экологической, промышленной, производственной безопасности и безопасности в чрезвычайных ситуациях, гражданской обороны.

- Характеристика основных законодательных и нормативно-правовых актов: назначение, объекты регулирования и основные положения.
- Экономические основы управления безопасностью.
- Современные рыночные методы экономического регулирования различных аспектов безопасности: позитивные и негативные методы стимулирования безопасности.
- Понятие экономического ущерба, его составляющие и методические подходы к оценке.
- Материальная ответственность за нарушение требований экологической, промышленной и производственной безопасности.
- Страхование рисков: экологическое страхование, страхование ответственности владельцев опасных производственных объектов, страхование профессиональных рисков, социальное страхование.
- Основные понятия, функции, задачи и принципы страхования рисков.
- Органы государственного управления безопасностью: органы управления, надзора и контроля за безопасностью, их основные функции, права и обязанности, структура.
- Система РСЧС и гражданской обороны.
- Корпоративный менеджмент в области экологической безопасности, условий труда и здоровья работников: основные задачи, принципы и системы менеджмента экологический менеджмент, менеджмент безопасности труда и здоровья работников.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Список литературы

Основная литература:

1. Безопасность жизнедеятельности. Под ред. Соломина В.П. Учебник. М.: Юрайт, 2022

Дополнительная литература:

1. Методика обучения и воспитания безопасности жизнедеятельности: учебное пособие. – СКФУ, 2016. – 323 с. [ЭБС «Книгафонд»].
2. Безопасность жизнедеятельности: учебник. – Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2017. – 453 с. [ЭБС «Книгафонд»].
1. Айзман Р.И., Петров С.В., Корощенко А.Д. Безопасность жизнедеятельности: словарь-справочник. Новосибирск, 2010. – 352 с. [ЭБС «Книгафонд»].
2. Енджиевский Л.В., Терешкова А.В. История аварий и катастроф: монография. – Новосибирск, 2013. 439 с. [ЭБС «Книгафонд»].

6.2. Интернет-ресурсы

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее программное обеспечение:

№ п/п	Применение	Программное обеспечение
1	Операционные системы	Microsoft Windows
2	Интернет браузеры	Yandex Browser
3	Офисные пакеты	Microsoft Office, LibreOffice
4	Архиваторы	7-zip

5	Просмотр и редактирование графических файлов	FastStone Image Viewer
6	Работа с PDF файлами	Sumatra PDF, PDF24 Creator
7	Набор аудио-видеокодеков	K-Lite Codec Pack
8	Нотный редактор	MuseScore

Современные профессиональные базы данных:

Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>

Электронно-библиотечная система Центральной музыкальной школы – Академии исполнительского искусства <https://lk.cms.informsystema.ru/>

Электронная библиотечная система «ЛАНЬ» <https://e.lanbook.com/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Реализация учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- ученические столы;
- рабочий стол преподавателя;
- стулья;
- шкаф для хранения учебной и методической литературы, наглядных пособий (плакаты, стенды, альбомы, раздаточный материал).

Технические средства обучения:

- аудио- и видеовоспроизводящее оборудование: компьютер, CD и DVD-проигрыватель.

8. Фонд оценочных средств

Контроль над работой обучающихся осуществляется в форме зачета.

Зачет проводится в 4 семестре.

Процедура экзаменов и зачетов регламентируется Положением о порядке проведения промежуточной аттестации и текущем контроле успеваемости обучающихся в Центральной музыкальной школе – Академии исполнительского искусства.

8.1. Шкала оценивания освоение дисциплины студентами

Дисциплина изучается в течение второго курса.

Контроль знаний учащихся установлен в соответствии с учебным планом.

Промежуточный контроль осуществляется в виде зачета в 4 семестре.

Зачет проводится в форме презентации по темам и тестирования.

8.2. Контрольные материалы

Текущий контроль проводится в форме устных и письменных опросов, презентаций и докладов по темам курса, тестам.

8.3. Требования к зачету, описание процедуры, критерии оценивания

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: — эффективно применять средства защиты от негативных воздействий; — планировать мероприятия по защите населения в чрезвычайных ситуациях и при необходимости принимать участие в проведении спасательных и других неотложных работ; - выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов знать: - теоретические основы жизнедеятельности в системе «человек - среда обитания»; — правовые, нормативные и организационные основы безопасности жизнедеятельности; — основы физиологии человека, анатомо-физиологические последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающих факторов; — современный комплекс проблем — безопасности человека; — средства и методы повышения безопасности; — концепцию и стратегию национальной безопасности	Письменная проверка – это письменный ответ учащегося на один или систему вопросов (заданий). К письменным ответам относятся: домашние, самостоятельные, контрольные, творческие работы, письменные ответы на вопросы теста, рефераты и другое. Устная проверка – это устный ответ учащегося на один или систему вопросов в форме рассказа, беседы, собеседования, чтение текста и другое. Выполнение заранее обговоренного задания с использованием ИКТ. Запись видео, голосового сообщения или выполнения презентации обучающимся в Powerpoint и т.д. Критерии оценки работы учащегося: Отметка «Отлично» — выставляется в том случае, если студент в полном объеме выполняет предъявленные задания и демонстрирует следующие знания и умения: • осуществлять поиск информации, представленной в различных знаковых системах; • логично, развернуто отвечать как на устный вопрос, так и на вопросы по историческому источнику; • Узнавать изученные произведения и соотносить их с определенной эпохой, стилем, направлениями • анализировать, сравнивать, обобщать факты прошлого и современности, руководствуясь принципом историзма; • давать оценку исторических событий и явлений, деятельности исторических личностей • сопоставлять различные точки зрения на исторические события, обосновывать свое мнение; • применять исторические знания при анализе различных проблем современного общества; • толковать содержание основных

	терминов исторической и общественно-политической лексики; • Устанавливать стилевые и сюжетные связи между произведениями разных видов искусства; пользоваться различными источниками информации о истории мировой культуры • Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - Выбора путей своего культурного развития; организации личного и коллективного досуга; выражения собственного суждения о произведениях классики и современного искусства; самостоятельного художественного творчества. Отметка «Хорошо» — выставляется в том случае, если студент: • показывает предъявляемые требования, как и к ответу на «отлично», но при ответе допускает неточности, не искажающие общего смысла; • демонстрирует знание причинно-следственных связей, основных дат, событий и явлений; • даст определения прозвучавшим при ответе понятиям; Отметка «Удовлетворительно» — Выставляется в том случае, если студент демонстрирует общие представления об исторических и культурных процессах; • Путается в стилях, допускает неточности в определении понятий; • Показывает верное понимание отдельных исторических процессов и явлений • Отсутствует логически построенный и продуманный ответ Отметка «Неудовлетворительно» — Выставляется в том случае, если студент • Не продемонстрировал никаких знаний либо отказался отвечать В случае если оценка является спорной, то для повышения результата учитель вправе учитывать выполнение следующих требований к учащимся: • ведение тетради (наличие в ней материала); • активное или безактивное участие
--	--

	учащихся в общешкольных мероприятиях на историческую и обществоведческую или культурную тематику • участие в самостоятельной экскурсионной деятельности; • готовность к лекции/семинару (выполнение домашних заданий).
--	--

8.4. Темы для зачета

1. Понятия «опасность», «безопасность».
2. Виды опасностей: природные, антропогенные, техногенные, глобальные.
3. Экологическая, промышленная, производственная безопасности, пожарная, радиационная, транспортная, экономическая, продовольственная и информационная безопасности как компоненты национальной безопасности.
4. Вред, ущерб, риск – виды и характеристики.
5. Чрезвычайные ситуации – понятие, основные виды.
6. Безопасность и устойчивое развитие.
7. Безопасность как одна из основных потребностей человека.
8. Значение безопасности в современном мире.
9. Причины проявления опасности.
10. Роль человеческого фактора в причинах реализации опасностей.
11. Аксиомы безопасности жизнедеятельности.
12. Постиндустриальное общество как общество риска.
13. Концепция общества риска.
14. Значение компетенций в области безопасности для обеспечения устойчивого развития социума.
15. Место и роль безопасности в предметной области и профессиональной деятельности.
16. Человек и техносфера
17. Виды, источники основных опасностей техносферы и ее отдельных компонентов.
18. Идентификация и воздействие на человека вредных и опасных факторов среды обитания
19. Классификация негативных факторов природного, антропогенного и техногенного происхождения.
20. Системы восприятия и компенсации организмом человека вредных факторов среды обитания.
21. Предельно допустимые уровни опасных и вредных факторов – основные виды и принципы установления.
22. Параметры, характеристики основных вредных и опасных факторов среды обитания человека, основных компонентов техносферы и их источников.
23. Воздействие основных негативных факторов на человека и их предельно допустимые уровни.
24. Защита человека и среды обитания от вредных и опасных факторов природного, антропогенного и техногенного происхождения
25. Основные принципы защиты от опасностей.
26. Системы и методы защиты человека и окружающей среды от основных видов опасного и вредного воздействия природного, антропогенного и техногенного происхождения.
27. Методы защиты от вредных веществ, физических полей, информационных потоков, опасностей биологического и психологического происхождения.
28. Методы контроля и мониторинга опасных и вредных факторов.

29. Методы определения зон действия негативных факторов и их уровней.
30. Обеспечение комфортных условий для жизни и деятельности человека
31. Психофизиологические и эргономические основы безопасности
32. Психические процессы, свойства и состояния, влияющие на безопасность.
33. Виды и условия трудовой деятельности.
34. Эргономические основы безопасности.
35. Чрезвычайные ситуации и методы защиты в условиях их реализации
36. Основные понятия и определения, классификация чрезвычайных ситуаций и объектов экономики по потенциальной опасности.
37. Классификация стихийных бедствий (природных катастроф), техногенных аварий.
38. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени и их поражающие факторы.
39. Устойчивость функционирования объектов экономики в чрезвычайных ситуациях.
40. Основы организации защиты населения и персонала в мирное и военное время, способы защиты, защитные сооружения, их классификация.
41. Организация эвакуации населения и персонала из зон чрезвычайных ситуаций.
42. Основы организации аварийно-спасательных и других неотложных работ при чрезвычайных ситуациях.
43. Управление безопасностью жизнедеятельности
44. Законодательные и нормативные правовые основы управления безопасностью жизнедеятельности.
45. Экономические основы управления безопасностью.
46. Современные рыночные методы экономического регулирования различных аспектов безопасности.
47. Понятие экономического ущерба, его составляющие и методические подходы к оценке.
48. Страхование рисков
49. Органы государственного управления безопасностью.
50. Корпоративный менеджмент в области экологической безопасности.

ТЕСТ 1. БЕЗОПАСНОСТЬ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – УСЛОВИЕ ГОСУДАРСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА

1. ... – повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды.
2. Основными принципами закаливания являются:
 - а) закаливание в течение недели;
 - б) бессистемность;
 - в) систематичность;
 - г) разнообразие закаливающих процедур;
 - д) использование одной закаливающей процедуры.
3. Закаливающие процедуры необходимо начинать с воздействия:
 - а) воздуха;
 - б) солнца;
 - в) воды;
 - г) бани;
 - д) купания в проруби.
4. Наилучшее время для принятия солнечной ванны составляет ... часов:
 - а) 6–8;
 - б) 8–10;
 - в) 10–12;
 - г) 12–14;
 - д) 14–16.
5. Абсолютными противопоказаниями к закаливанию являются заболевания:
 - а) желудочно-кишечного тракта;
 - б) сердечно-сосудистой системы;
 - в) бронхо-легочной системы;
 - г) позвоночника;
 - д) абсолютных противопоказаний нет.
6. Закаливание водными процедурами необходимо начинать с:
 - а) обтирания;
 - б) душа;
 - в) обливания;
 - г) полоскания горла;
 - д) приема ванны.
7. Индифферентной является температура воды ... градусов:
 - а) ниже 20;
 - б) 20–33;
 - в) 34–35;
 - г) 36–37;
 - д) 38 и выше.
8. ... – заболевание органа зрения, при котором человек плохо видит вдаль.
9. Симптомами зрительного утомления являются:
 - а) тошнота;
 - б) снижение зрения;
 - в) рвота;

г) боли в глазных яблоках и вокруг глаз;

д) боли в сердце.

10. Основным симптомом близорукости является:

а) покраснение глаз;

б) плохое зрение вдаль;

в) боли в глазу;

г) слезотечение;

д) головная боль.

11. Пути профилактики близорукости:

а) соблюдение режима питания;

б) соблюдение режима зрительной нагрузки;

в) гимнастика для глаз;

г) закаливание;

д) борьба с гиподинамией.

12. ... – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

13. Совокупное здоровье людей, проживающих на данной территории или государства в целом:

а) общественное здоровье;

б) индивидуальное здоровье;

в) личное здоровье;

г) психическое здоровье;

д) физическое здоровье.

14. Здоровье человека на 60 % зависит от:

а) уровня здравоохранения;

б) характера питания;

в) генетических факторов;

г) самого человека;

д) погодных условий.

15. Скрытый период болезни – это:

а) недомогание;

б) предболезнь;

в) реконвалесценция;

г) инкубационный период;

д) симптом.

16. Способ жизнедеятельности, направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья, – это:

а) здоровый образ жизни;

б) закаливание;

в) гиподинамия;

г) режим дня и отдыха;

д) физическая культура.

17. Ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни и профессиональной деятельности, – это:

а) гиподинамия;

б) гипокинезия;

в) гипогликемия;

г) адинамия;

д) гипорефлексия.

18. Факторы риска здоровья:

а) гимнастика;

б) закаливание;

в) соблюдение режима дня и отдыха;

г) курение;

д) гиподинамия.

19. ... – совокупность мероприятий, направленных на рождение желанных и здоровых детей, профилактику аборт, сохранение репродуктивного здоровья.

20. Комплекс расстройств организма, затрагивающий двигательный аппарат, ведущий к ухудшению деятельности сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, снижающий обмен веществ, иммунную резистентность и работоспособность:

а) гиподинамия;

б) гипокинезия;

в) гипогликемия;

г) адинамия;

д) гипорефлексия.

Ответы

1. Закаливание

2. в, г

3. а

4. в

5. д

6. а

7. в

8. Близорукость

9. б, г

10. б

11. б, в

12. Здоровье

13. а

14. г

15. б

16. а

17. б

18. г, д

19. Планирование семьи

20. а

ТЕСТ 2. БЕЗОПАСНОЕ ПИТАНИЕ

1. ... – вещества, которые не синтезируются в организме и должны поступать с пищей.
2. К незаменимым или эссенциальным компонентам пищи относятся:
 - а) вода;
 - б) белки;
 - в) полиненасыщенные жирные кислоты;
 - г) холестерин;
 - д) незаменимые аминокислоты.
3. Незаменимыми являются вещества, которые в организме:
 - а) являются источником энергии;
 - б) не синтезируются;
 - в) синтезируются;
 - г) являются источником витаминов;
 - д) не распадаются.
4. К макронутриентам относятся:
 - а) вода;
 - б) белки;
 - в) жиры;
 - г) витамины;
 - д) пищевые волокна;
 - е) углеводы;
 - ж) минеральные вещества.
5. К микронутриентам относятся:
 - а) белки;
 - б) витамины;
 - в) минеральные вещества;
 - г) жиры;
 - д) вода.
6. Функции белков в организме:
 - а) защитная;
 - б) ферментативная;
 - в) ион-регулирующая;
 - г) эстетическая;
 - д) транспортная;
 - е) эмульгирующая;
 - ж) теплоизолирующая.
7. К жирам относятся:
 - а) холестерин;
 - б) аминокислоты;
 - в) фосфолипиды;
 - г) витамины;
 - д) полисахариды.
8. Функции жиров в организме:
 - а) энергетическая;
 - б) защитная;

- в) витаминная;
- г) ион-регулирующая;
- д) рецепторная;
- е) антитоксическая;
- ж) хранение наследственной информации.

9. Функции углеводов в организме:

- а) витаминная;
- б) энергетическая;
- в) теплоизолирующая;
- г) эстетическая;
- д) защитная.

10. Установите соответствие между понятиями:

- | | |
|----------------------|---|
| 1. Гиповитаминоз | А. Отсутствие одного витамина в организме |
| 2. Авитаминоз | Б. Пониженное содержание одного витамина в организме |
| 3. Гипервитаминоз | В. Повышенное содержание витамина в организме |
| 4. Полигиповитаминоз | Г. Пониженное содержание нескольких витаминов в организме |
| | Д. Отсутствие одного витамина в пище |
| | Е. Уменьшение содержания нескольких витаминов в продуктах питания |

11. Суточная потребность в белках составляет ... г:

- а) 50–60;
- б) 60–80;
- в) 80–100;
- г) 100–120;
- д) 400–500.

12. Суточная потребность в жирах составляет ... г:

- а) 50–60;
- б) 60–80;
- в) 80–100;
- г) 100–120;
- д) 400–500.

13. Суточная потребность в углеводах составляет ... г:

- а) 50–60;
- б) 60–80;
- в) 80–100;
- г) 100–120;
- д) 400–500.

14. Гипо- и авитаминозы наблюдаются при:

- а) потреблении большого количества витамина D;
- б) гипертонической болезни;
- в) инфаркте миокарда;
- г) болезнях печени;
- д) глистных инвазиях.

15. Суточная потребность в воде составляет ... г/кг массы тела:

- а) 20–30;
- б) 35–40;

- в) 40–45;
- г) 50–55;
- д) 55–60.

16. Квашиоркор – заболевание, связанное с дефицитом потребления:

- а) витамина D;
- б) углеводов;
- в) белков;
- г) холестерина;
- д) полиненасыщенных жирных кислот.

17. Рахит – заболевание, связанное с дефицитом витамина:

- а) D;
- б) C;
- в) A;
- г) E;
- д) K.

18. Симптом «куриная слепота» наблюдается при дефиците витамина:

- а) D;
- б) C;
- в) A;
- г) E;
- д) K.

19. Злокачественное малокровие (анемия) наблюдается при дефиците витамина:

- а) D;
- б) B12;
- в) A;
- г) E;
- д) K.

20. Сердечно-сосудистые заболевания наблюдаются при дефиците:

- а) железа;
- б) йода;
- в) фтора;
- г) цинка;
- д) селена.

21. Врожденные уродства плода возникают при дефиците в организме беременной женщины витамина:

- а) D;
- б) фолиевой кислоты;
- в) аскорбиновой кислоты;
- г) E;
- д) K.

22. Цинга развивается при дефиците витамина:

- а) D;
- б) фолиевой кислоты;
- в) аскорбиновой кислоты;
- г) E;
- д) K.

23. Кариес возникает при дефиците:

- а) железа;
- б) фтора;
- в) йода;
- г) калия;
- д) селена.

24. Среди растительных продуктов богаты белками:

- а) орехи;
- б) фрукты;
- в) овощи;
- г) фасоль;
- д) соя;
- е) черноплодная рябина;
- ж) арбуз.

25. Витамины Е и полиненасыщенные жирные кислоты содержатся в большом количестве в:

- а) мясе;
- б) семечках;
- в) томатах;
- г) растительном масле;
- д) сливочном масле.

26. Холестерин содержится в большом количестве в:

- а) желтке яиц;
- б) рыбе;
- в) мозге;
- г) растительном масле;
- д) фруктах.

27. Пищевые волокна содержатся в большом количестве в:

- а) сливочном масле;
- б) мясе;
- в) растительном масле;
- г) сухофруктах;
- д) пшеничных и ржаных отрубях.

28. ... – заболевание, возникающее при дефиците в пищевом рационе белка.

29. Суточная потребность в пищевых волокнах составляет ... г:

- а) 10–20;
- б) 20–30;
- в) 30–40;
- г) 40–50;
- д) 50–60.

30. ... – заболевание, возникающее при дефиците в организме аскорбиновой кислоты.

31. ... – природные или синтезированные соединения, целенаправленно вводимые в пищевое сырье и готовые пищевые продукты с целью сохранения или изменения в них природных или придания заданных свойств.

32. ... – композиции природных биологически активных веществ, предназначенные для улучшения пищевой ценности продуктов и обогащения рациона отдельными пищевыми веществами.

33. К пищевым токсикоинфекциям относятся:

- а) ботулизм;
- б) холера;
- в) дизентерия;
- г) сальмонеллез;
- д) стафилококковая токсикоинфекция;
- е) вирусный гепатит А;
- ж) брюшной тиф.

34. Ботулизм может возникнуть при потреблении:

- а) отварного или жареного мяса птиц;
- б) консервированных грибов;
- в) жареных грибов;
- г) консервов;
- д) свежих овощей и фруктов.

35. Признаки поражения пищевых продуктов ботулизмом:

- а) «бомбаж» консервных банок;
- б) изменение вкуса;
- в) изменение цвета продукта;
- г) появление неприятного запаха;
- д) помутнение содержимого консервной банки.

36. Симптом «двоение в глазах» появляется при:

- а) сальмонеллезе;
- б) дизентерии;
- в) брюшном тифе;
- г) стафилококковой токсикоинфекции;
- д) ботулизме.

37. Анемия (малокровие) развивается при дефиците в организме:

- а) йода;
- б) фтора;
- в) железа;
- г) меди;
- д) цинка.

38. Заболевания, связанные с употреблением пищевых продуктов, инфицированных болезнетворными микробами, и протекающие с явлениями кишечного синдрома:

- а) кишечные инфекции;
- б) гельминтозы;
- в) пищевые токсикоинфекции;
- г) детские инфекции;
- д) особо опасные инфекции.

39. Источником стафилококковой токсикоинфекции является больной:

- а) ангиной;
- б) вирусным гепатитом А;

- в) гнойничковыми заболеваниями кожи;
 - г) дизентерией;
 - д) туберкулезом.
40. Анемия (малокровие) развивается при дефиците витаминов:
- а) В12;
 - б) фолиевой кислоты;
 - в) В1;
 - г) К;
 - д) Е.

Ответы

- 1. Незаменимые
- 2. в, д
- 3. б
- 4. б, в, е
- 5. б, в
- 6. а, б, д
- 7. а, в
- 8. а, б, в
- 9. б, д
- 10. 1-б, 2-а, 3-в, 4-г
- 11. в
- 12. в
- 13. д
- 14. г, д
- 15. б
- 16. в
- 17. а
- 18. в
- 19. б
- 186
- 20. д
- 21. б
- 22. в
- 23. б
- 24. а, г, д
- 25. б, г
- 26. а, в
- 27. г, д
- 28. Квашиоркор
- 29. в
- 30. Цинга
- 31. Пищевые добавки
- 32. Биологически активные добавки (БАД)
- 33. а, г, д

- 34. б, г
- 35. а
- 36. д
- 37. в, г
- 38. в
- 39. а, в
- 40. а, б

ТЕСТ 3. ОСНОВЫ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

1. ... – комплекс экстренных медицинских мероприятий, проводимых внезапно заболевшему или пострадавшему на месте происшествия и в период его транспортировки в медицинское учреждение.
2. ... – нарушение целостности кожи или слизистой оболочки с возможным повреждением структуры глуболежащих тканей и органов.
3. Причины потери сознания:
 - а) черепно-мозговая травма;
 - б) отравление алкоголем;
 - в) капиллярное кровотечение;
 - г) инородное тело носа;
 - д) острый гастрит.
4. Причины потери сознания:
 - а) растяжение связок;
 - б) обморок;
 - в) капиллярное кровотечение;
 - г) остановка сердечной деятельности;
 - д) колит.
5. Признаки жизни:
 - а) наличие пульса на артериях;
 - б) наличие симптома «кошачьего глаза»;
 - в) трупное окоченение;
 - г) помутнение и высыхание роговицы глаз;
 - д) наличие реакции зрачков на свет.
6. Признаки жизни:
 - а) помутнение и высыхание роговицы глаз;
 - б) наличие симптома «кошачьего глаза»;
 - в) трупное окоченение;
 - г) наличие дыхания;
 - д) наличие сердцебиения.
7. Явные признаки смерти:
 - а) помутнение и высыхание роговицы глаз;
 - б) наличие симптома «кошачьего глаза»;
 - в) наличие пульса на артериях;
 - г) наличие дыхания;
 - д) наличие сердцебиения.

8. ... – совокупность мероприятий, направленных на уничтожение микробов до их попадания в рану и ткани организма.
9. ... – система мероприятий, направленных на прекращение роста, уничтожение микробов в ране, на коже и в организме человека.
10. При ранениях груди больного переносят:
- а) лежа на спине с выпрямленными ногами;
 - б) лежа на спине с приподнятыми и согнутыми в коленях ногами;
 - в) лежа на животе;
 - г) сидя или в полусидячем положении;
 - д) лежа на спине на твердой поверхности.
11. Механическая антисептика включает:
- а) очищение раны от грязи;
 - б) промывание раны проточной водой;
 - в) обработка раны ультрафиолетом;
 - г) обработка раны раствором йода;
 - д) введение в рану резиновых и марлевых дренажей.
12. Методы физической антисептики:
- а) очищение раны от грязи;
 - б) промывание раны проточной водой;
 - в) обработка ультрафиолетом;
 - г) обработка раны раствором йода;
 - д) введение в рану резиновых и марлевых дренажей.
13. Раны по происхождению подразделяют на:
- а) бытовые;
 - б) случайные;
 - в) операционные;
 - г) производственные;
 - д) сельскохозяйственные.
14. Признаки «свежей» раны:
- а) потеря сознания;
 - б) кровотечение;
 - в) понижение температуры;
 - г) повышение температуры;
 - д) нарушение функции поврежденного участка тела
15. Признаки «свежей» раны:
- а) потеря сознания;
 - б) «зияние» раны;
 - в) боль;
 - г) понижение температуры;
 - д) повышение температуры.
16. Установите порядок проведения мероприятий по оказанию первой доврачебной помощи при ранении:
1. Промыть рану при загрязнении ее землей.
 2. Дать обезболивающее.
 3. Остановить кровотечение.
 4. Обработать кожу вокруг раны 5 % пастойкой йода.

5. Обеспечить покой поврежденному участку тела.
6. Наложить на рану сухую асептическую повязку.
17. Через рану в организм могут проникать возбудители:
 - а) газовой гангрены;
 - б) ботулизма;
 - в) столбняка;
 - г) острой пневмонии;
 - д) цистита.
18. Возбудителем рожистого воспаления является:
 - а) гонококк;
 - б) пневмококк;
 - в) стрептококк;
 - г) палочка;
 - д) вибрион.
19. Пути заражения рожистым воспалением:
 - а) пищевой;
 - б) водный;
 - в) половой;
 - г) контактный;
 - д) трансмиссивный.
20. ... – инфекционное заболевание, вызываемое гемолитическими стрептококками и проявляющееся острым прогрессирующим воспалением всех слоев четко ограниченных участков кожи
21. Симптомы рожистого воспаления:
 - а) повышение температуры;
 - б) симптом «географической карты»;
 - в) крепитация;
 - г) поврежденный участок имеет вид «вареного мяса»;
 - д) жгучая боль в поврежденном участке кожи;
 - е) наличие «сардонической» улыбки;
 - ж) водобоязнь.
22. Первая помощь при рожистом воспалении:
 - а) срочно обратиться к врачу;
 - б) наложить на поврежденный участок асептическую повязку;
 - в) обработать рану раствором антисептика;
 - г) принять антибиотик;
 - д) приложить на поврежденный участок теплый компресс.
23. Установите соответствие заболевания и симптома:

1. Столбняк	А. Яркая краснота кожи с четкими неровными границами («географическая карта»)
2. Газовая гангрена	Б. Судороги жевательных и мимических мышц («сардоническая улыбка»)
3. Рожистое воспаление	В. Мышцы в ране имеют вид «вареного мяса»
24. ... – ограниченное скопление гноя в тканях и различных органах.
25. ... – острое нагноение в области пальца.
26. Симптомы столбняка:

- а) повышение температуры;
- б) симптом «географической карты»;
- в) крепитация;
- г) поврежденный участок имеет вид «вареного мяса»;
- д) судороги жевательных и мимических мышц («сардоническая улыбка»).

27. Симптомы газовой гангрены:

- а) водобоязнь;
- б) симптом «географической карты»;
- в) крепитация;
- г) поврежденный участок имеет вид «вареного мяса»;
- д) судороги жевательных и мимических мышц («сардоническая улыбка»).

28. Профилактика столбняка:

- а) тщательная хирургическая обработка раны;
- б) обработка раны раствором йода;
- в) наложение на рану асептической повязки;
- г) борьба с мухами;
- д) вакцинация;
- е) введение противостолбнячной сыворотки при наличии раны;
- ж) согревающий компресс на рану.

29. ... – острое инфекционное заболевание, характеризующееся тяжелым токсическим поражением нервной системы с развитием генерализованных судорог скелетной мускулатуры, которые могут привести к остановке дыхания.

30. Симптомы поверхностного абсцесса:

- а) крепитация;
- б) местное повышение температуры;
- в) отек (припухлость);
- г) судорожное сокращение мышц;
- д) яркая краснота кожи с четкими неровными границами («географическая карта»).

31. Первая помощь при абсцессе:

- а) холод на место абсцесса;
- б) согревающий компресс;
- в) введение сыворотки;
- г) обратиться к врачу;
- д) прием снотворного.

32. ... – выход крови из сосудистого русла во внешнюю среду или в ткани и полости организма.

33. Виды кровотечения:

- а) наружное;
- б) закрытое;
- в) открытое;
- г) внутреннее;
- д) клапанное.

34. Виды кровотечений:

- а) аортальное;
- б) артериальное;

- в) венозное;
- г) печеночное;
- д) геморрагическое.

35. Симптомы артериального кровотечения:

- а) кровь ярко-алого цвета;
- б) кровь вишневого цвета;
- в) пульсирующий ток крови;
- г) ток крови не пульсирует;
- д) кровь вытекает в виде капель, как из губки.

36. Симптомы венозного кровотечения:

- а) кровь ярко-алого цвета;
- б) кровь вишневого цвета;
- в) пульсирующий ток крови;
- г) ток крови не пульсирует;
- д) кровь вытекает в виде капель, как из губки.

37. Симптомы артериального кровотечения:

- а) пульс ниже места кровотечения прощупывается;
- б) пульс ниже места кровотечения не прощупывается или ослаблен;
- в) образующаяся подкожная гематома пульсирует;
- г) образующаяся подкожная гематома не пульсирует;
- д) кровь вытекает как из губки.

38. Симптомы венозного кровотечения:

- а) пульс ниже места кровотечения прощупывается;
- б) пульс ниже места кровотечения не прощупывается или ослаблен;
- в) образующаяся подкожная гематома пульсирует;
- г) образующаяся подкожная гематома не пульсирует;
- д) кровь вытекает, как из губки.

39. Признаки капиллярного кровотечения:

- а) возникает при повреждении поверхностных слоев кожи;
- б) кровь вишневого цвета;
- в) пульсирующий ток крови;
- г) ток крови не пульсирует;
- д) кровь вытекает в виде капель, как из губки.

40. Установите порядок наложения жгута:

1. Не ослабляя натяжения, наложить остальные туры жгута и закрепить его концы.
2. Жгут слегка растянуть и в таком положении сделать 2–3 оборота вокруг конечности.
3. Участок конечности, где будет лежать жгут, обернуть любой тканью.
4. Под жгут поместить записку с указанием времени наложения.
5. Конечность приподнять вверх.

Ответы

1. Первая медицинская помощь
2. Рана
3. а, б

4. б, г
5. а, д
6. г, д
7. а, б
8. Асептика
9. Антисептика
10. г
11. а, б
12. в, д
13. б, в
14. б, д
15. б, в
16. 3, 2, 1, 4, 6, 5
17. а, в
18. в
19. г
20. Рожь (рожистое воспаление)
21. а, б, д
22. а
23. 1-б, 2-в, 3-а
24. Абсцесс
25. Панариций
26. а, д
27. в, г
28. а, д, с
29. Столбняк
30. б, в
31. г
32. Кровотечение
33. а, г
34. б, в
35. а, в
36. б, г
37. б, в
38. а, г
39. а, д
40. 5, 3, 2, 1, 4

ТЕСТ 4. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА

1. Природные явления, вызывающие катастрофические ситуации с внезапным разрушением материальных ценностей, гибелью людей, называются...
2. К стихийным бедствиям относятся:
 - а) лесные, торфяные пожары;
 - б) взрыв на предприятии;
 - в) террористический акт;

- г) землетрясения;
- д) селевые потоки, оползни, обвалы;
- е) радиационная авария;
- ж) химическая авария.

3. К стихийным бедствиям относятся:

- а) взрыв на предприятии;
- б) террористический акт;
- в) радиационная авария;
- г) химическая авария;
- д) ураганы, бури и смерчи;
- е) снежные запасы и снежные лавины;
- ж) эпидемии.

4. Подземные колебания и толчки в результате сейсмических волн и подвижек определенных участков земной коры – это:

- а) землетрясение;
- б) вулкан;
- в) оползень;
- г) карст;
- д) цунами.

5. Территория, в пределах которой произошли массовые разрушения и повреждения зданий, поражение и гибель людей, животных, растений:

- а) зона поражения;
- б) очаг поражения;
- в) глубина поражения;
- г) среда поражения;
- д) область поражения.

6. Извержение лавы, пепла, горячих газов и обломков горных пород:

- а) оползень;
- б) вулкан;
- в) землетрясение;
- г) сель;
- д) лавина.

7. Скользящее смещение масс горных пород под влиянием силы тяжести:

- а) оползень;
- б) вулкан;
- в) землетрясение;
- г) сель;
- д) лавина.

8. Оползни происходят на склонах, крутизна которых больше:

- а) 10°;
- б) 15°;
- в) 19°;
- г) 25°;
- д) 30°.

9. Временный поток смеси воды и обломков горных пород, внезапно возникающий в руслах горных рек и лощинах:

- а) оползень;
- б) вулкан;
- в) землетрясение;
- г) сель;
- д) лавина.

10. Масса снега, движущаяся со скоростью 20–30 м/с:

- а) метель;
- б) снежная лавина;
- в) сель;
- г) оползень;
- д) карст.

11. Землетрясение с интенсивностью более 11 баллов по шкале МСК считается...:

- а) очень сильным;
- б) катастрофическим;
- в) опустошительным;
- г) умеренным;
- д) средним.

12. Очаг землетрясения, находящийся на глубине менее 70 км, называется:

- а) малым;
- б) нормальным;
- в) глубокофокусным;
- г) промежуточным;
- д) средним.

13. Очаг землетрясения, находящийся на глубине более 300 км, называется:

- а) малым;
- б) нормальным;
- в) глубокофокусным;
- г) промежуточным;
- д) средним.

14. Гидродинамическое бедствие, приводящее к затоплению обширных территорий слоем воды от 0,5 до 10 м всего за 15–30 мин, называется:

- а) выдающимся наводнением;
- б) прорывным паводком;
- в) нагонным наводнением;
- г) катастрофическим затоплением;
- д) подтоплением.

15. При возникновении землетрясения во время движения в автомобиле необходимо:

- а) продолжить движение;
- б) остановиться вблизи дома, деревьев;
- в) остановиться на открытом месте, открыть двери, но из машины не выходить;
- г) остановиться на открытом месте, открыть двери, выйти из машины;
- д) остаться в машине с закрытыми дверцами.

16. Гидрологическое опасное природное явление, возникающее в результате сдвига вверх или вниз протяженных участков морского дна при подводных и прибрежных землетрясениях:

- а) сель;
- б) паводок;
- в) наводнение;
- г) цунами;
- д) подтопление.

17. Энергия землетрясения, которая характеризуется количеством энергии, выделяющейся в очаге землетрясения, называется:

- а) силой;
- б) магнитудой;
- в) амплитудой;
- г) мощностью;
- д) интенсивностью.

18. По степени активности вулканы бывают:

- а) центральные;
- б) уснувшие;
- в) трещинные;
- г) действующие;
- д) дремлющие.

19. По форме вулканы бывают:

- а) центральные;
- б) уснувшие;
- в) трещинные;
- г) действующие;
- д) потухшие.

20. Самое ненадежное место в доме при землетрясении:

- а) дверные проемы;
- б) углы капитальных стен;
- в) лифтовой проем;
- г) под столом;
- д) под кроватью.

21. Самое ненадежное место в доме при землетрясении:

- а) лестничная клетка;
- б) углы капитальных стен;
- в) дверной проем;
- г) под столом;
- д) под кроватью.

22. Наиболее безопасными местами в многоэтажном доме во время землетрясения являются:

- а) угол между капитальными стенами;
- б) лестничная площадка;
- в) лифт;
- г) около окна;
- д) дверной проем.

23. Наиболее опасными местами в многоэтажном доме во время землетрясения являются:

- а) угол комнаты;
- б) пространство под столом;

в) лестничная площадка;

г) лифт;

д) дверные проемы.

24. Признаками близкого землетрясения не являются:

а) запах газа в районе, где раньше этого не замечалось;

б) беспокойство птиц и домашних животных;

в) вспышки в виде рассеянного света зарниц;

г) лесной пожар;

д) искрение близко расположенных (но не соприкасающихся) электрических проводов.

25. Признаки близкого землетрясения:

а) запах гари и дыма;

б) пожар;

в) беспокойство птиц и домашних животных;

г) запах газа в районе, где раньше этого не замечалось;

д) приближающийся ураган.

26. При возникновении землетрясения во время движения в автомобиле необходимо:

а) продолжить движение;

б) остановиться вблизи дома, деревьесв;

в) остановиться на открытом месте;

г) открыть двери;

д) остаться в машине с закрытыми дверцами.

27. К основным гидротехническим сооружениям относятся ... сооружения:

а) судоходные;

б) лесосплавные;

в) ледозащитные;

г) рыбозащитные;

д) водозащитные.

28. Установите правильную последовательность действий человека, попавшего под завал:

а) обломками укрепить то, что находится над человеком;

б) стучать по трубе или стене;

в) отодвинуть от себя острые предметы;

г) закрыть нос и рот носовым платком, одеждой.

29. К чрезвычайным ситуациям гидрологического характера относится:

а) сель;

б) оползень;

в) занос снежный;

г) землетрясение;

д) метель.

30. К чрезвычайным ситуациям метеорологического характера относится:

а) сель;

б) оползень;

в) занос снежный;

г) землетрясение;

д) вулкан.

31. Метель без снегопада – это ... метель:

- а) верховая;
- б) низовая;
- в) общая;
- г) поземка;
- д) буран.

32. Длительный, очень сильный ветер со скоростью более 20 м/с:

- а) ураган;
- б) смерч;
- в) буря;
- г) метель;
- д) сильный ветер.

33. Атмосферный вихрь со скоростью ветра до 120 км/ч (более 32,7 м/с):

- а) ураган;
- б) смерч;
- в) буря;
- г) метель;
- д) сильный ветер.

34. Согласно шкале для визуальной оценки силы ветра, если дым из труб поднимается вертикально, это:

- а) штиль;
- б) слабый ветер;
- в) сильный ветер;
- г) шторм;
- д) буря.

35. Согласно шкале для визуальной оценки силы ветра, если ветер срывает черепицу, это:

- а) штиль;
- б) слабый ветер;
- в) сильный ветер;
- г) шторм;
- д) буря.

Ответы

1. Стихийным бедствием

2. а, г, д

3. д, е, ж

4. а

5. б

6. б

7. а

8. в

9. г

10. б

11. б

12. б

13. в

- 14. г
- 15. в
- 16. г
- 17. б
- 18. б, г
- 19. а, в
- 20. в
- 21. а
- 22. а, д
- 23. в, г
- 24. г
- 25. в, г
- 26. в, г
- 27. а
- 28. г, в, а, б
- 29. а
- 30. в
- 31. б
- 32. в
- 33. а
- 34. а
- 35. г

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания
межфакультетской кафедры
общеобразовательных дисциплин
от 28 августа 2025 г.
№ 1/25-26

Зав. кафедрой  /Т.А. Щербакова/

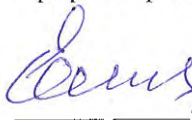
СОГЛАСОВАНО:

Зав. методическим кабинетом

 /М.И. Галушко/

СОГЛАСОВАНО:

Проректор по учебной работе

 /Е.Ю. Щедрина/