

«Национальный исследовательский Нижегородский государственный  
университет им Н.И. Лобачевского» Арзамасский филиал ННГУ  
Научно-исследовательская лаборатория  
«Мониторинг физического здоровья учащихся всех ступеней образования»

# ***РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ***

*по дисциплине*

## **БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

---

*Ф.И.О. студента*

---

*факультет, группа*



Арзамас

АФ ННГУ - 2018

УДК 355,58 (075,8)  
ББК 68,69 я73  
Р68

Рабочая тетрадь по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» для Р68  
студентов ВУЗа / Сост. Е.А. Калюжный.  
АФ ННГУ. – Арзамас: 2018. – 83 с.

В рабочей тетради представлены задания, методики к практическим занятиям по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» для студентов педагогического вуза очной формы обучения.

Рабочая тетрадь предназначена для целенаправленной учебной работы студентов в аудитории (самостоятельная работа, текущий, итоговый контроль знаний), для выполнения домашних практических заданий, а также для подготовки к зачетам (самоконтроль знаний) по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности».

УДК 355,58 (075,8)  
ББК 68,69 я73

## ОГЛАВЛЕНИЕ:

Предисловие.....	4
Тема 1: Теоретические основы БЖД.....	5
Тема 2: Классификация чрезвычайных ситуаций.....	8
<i>Дневник наблюдений №1</i> .....	12
Тема 3: Действия учителя при авариях и стихийных бедствиях.....	13
Тема 4: ЧС социального характера.....	18
Тема 5: РСЧС и ГО. Структура и задачи.....	21
Тема 6: Экологическая безопасность.....	24
Тема 7: Опасные ситуации природного и техногенного характера.....	27
Тема 8: Основы пожарной безопасности.....	33
Тема 9: Правила поведения при пожаре.....	36
<i>Дневник наблюдений №2</i> .....	38
Тема 10: Транспорт и его опасности.....	39
Тема 11: Проблемы национальной и международной безопасности.	
Продовольственная безопасность.....	41
Тема 12: Информационная безопасность.....	43
Тема 13: Экономическая безопасность личности.....	46
Тема 14: Общественная опасность экстремизма и терроризма.....	48
Тема 15: Современные средства поражения.....	51
<i>Дневник наблюдений №3</i> .....	55
Тема 16: Защитные сооружения ГО.....	56
Тема 17: Индивидуальные средства защиты.....	60
Тема 18: Организация ГО в образовательных учреждениях.....	62
Рекомендуемая литература.....	66
<b>Приложения:</b>	67
<b>ЭНДОЭКОЛОГИЯ</b>	
Физическое развитие	67
Социологический компонент	69
Психостатус	69

## *Предисловие*

**Цель** дисциплины - формирование и развитие компетенций, направленных на обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся, освоение методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, умение использовать приемы первой помощи. В ходе работы с рабочей тетрадью студент должен развить компетенции: (ОК-6) - способностью к самоорганизации и самообразованию; (ОК-9) - способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; (ОПК-6) - готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся; овладеть знаниями, умениями и навыками: *31 (ОК-6) Знать* роль безопасности жизнедеятельности в развитии личности человека. *У1 (ОК-6) Уметь* планировать траекторию самоорганизации и самообразования. *В1 (ОК-6) Владеть* навыками к самоорганизации и самообразования. *31 (ОК-9) Знать* приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций. *У1 (ОК-9) Уметь* оказывать приемы первой помощи и методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций. *В1 (ОК-9) Владеть* навыками оказания первой помощи населению в условиях чрезвычайных ситуаций. *31 (ОПК-6) Знать* основные понятия и определения безопасности жизнедеятельности для обеспечения охраны жизни и здоровья учащихся. *У1 (ОПК-6) Уметь* владеть основными способами индивидуальной и коллективной защиты жизни и здоровья обучающихся при стихийных бедствиях; *В1 (ОПК-6) Владеть* навыками коллективного и индивидуального обеспечения защиты обучающихся в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Учебный материал рабочей тетради направлен на закрепление и углубление знаний студентов по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»; активизацию их познавательной деятельности; выработку умений применять знания в ситуациях, моделирующих профессионально-педагогическую деятельность; формирование навыков самостоятельной работы с учебной и методической литературой.

Рабочая тетрадь включает в себя темы, содержащие: - контрольные тесты; - задания для самостоятельной работы (репродуктивного и продуктивного характера): а) задания, требующие от студентов воспроизведения информации по памяти; б) задания, требующие от студентов проявления умственных методических умений; в) задания, требующие от студентов творческого подхода, связанного с умением применять знания в различных ситуациях, моделирующих практическую деятельность учителя по формированию навыков безопасного типа поведения; г) задания, содержащие проблемные ситуации с профессиональной направленностью.

Содержание рабочей тетради предусматривает выполнение учебных заданий различной сложности и предполагает разные уровни освоения студентами теоретического и методического материала по формированию навыков безопасного типа поведения.

Рабочая тетрадь предназначена для целенаправленной учебной работы студентов в аудитории (самостоятельная работа, текущий, итоговый контроль знаний), а также для подготовки к зачетам по данной дисциплине (самоконтроль знаний).

Рабочая тетрадь по «Безопасности жизнедеятельности» призвана обеспечить профессионально-педагогическое формирование будущих педагогов; развитие у них устойчивого интереса к избранной специальности, усвоение научно-методических знаний, умений и навыков, необходимых для будущей практической деятельности; формирование профессионального методического мышления и творческого подхода к своей профессионально-педагогической деятельности; стимулирование научно-методического творчества и развитие исследовательских способностей будущих специалистов.

# Тема 1: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## ЗАДАНИЯ:

1. Запишите определение БЖД как науки.

---

---

---

---

---

2. Вставьте пропущенные слова в предложение:

Опасности по своей природе \_\_\_\_\_ т.е. случайны, потенциальны, т.е.  
\_\_\_\_\_ перманентны, т.е. \_\_\_\_\_ тотальны, т.е.

3. Выберите в тестах по одному верному ответу из предложенных вариантов и запишите их в таблицу:

№ теста	1	2	3	4	5
ОТВЕТЫ					

1) **Безопасность жизнедеятельности – это:**

а) свойство системы «человек – среда обитания» сохранять условия взаимодействия с минимальной возможностью возникновения ущерба людским, природным и материальным ресурсам.

б) индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие.

в) область научных знаний, изучающая общие опасности, угрожающие каждому человеку, и разрабатывающая соответствующие способы защиты от них в любых условиях обитания человека.

2) **Все опасности носят:**

а) неопределенный характер, б) явный характер,

в) потенциальный характер, г) неизбежный характер.

3) **Риск – это:**

а) события, которые могут принести вред человеку,

б) количественная характеристика действия опасностей, формируемых конкретной деятельностью человека,

в) процессы, оказывающие негативное воздействие на человека.

4) **Среда обитания – это:**

а) окружающая человека среда, обусловленная в данный момент совокупностью факторов (физических, химических, биологических и социальных), способных оказывать прямое или косвенное, немедленное или отдаленное воздействие на деятельность человека, его здоровье и потомство;

б) окружающая человека природная среда, которая содержит в себе компоненты живой и неживой природы, которые находятся в постоянном взаимодействии друг с другом и оказывают на человека определенное влияние;

в) окружающая среда по месту жительства.

**5) Предположение, согласно которому любая деятельность априорно считается опасной до тех пор, пока проведением соответствующих обследований и реализацией профилактических мероприятий не будут достигнуты такие условия, которые считаются безопасными – это:**

- а) наука о безопасности жизнедеятельности,
- б) аксиома безопасности жизнедеятельности,
- в) презумпция потенциальной опасности деятельности.

**4. Вставьте в таблицу пропущенные определения:**

№ п/п	основные понятия БЖД	определение основных понятий БЖД
1	среда обитания	это окружающая человека среда, обусловленная в данный момент совокупностью факторов (физических, химических, биологических и социальных), способных оказывать прямое или косвенное, немедленное или отдаленное воздействие на деятельность человека, его здоровье и потомство.
2	деятельность	это активное (сознательное) взаимодействие человека со средой обитания, результатом которого должна быть ее полезность для существования человека в этой среде и благоприятное для жизни человека состояние самой среды.
3	опасность	
4	риск	это количественная характеристика действия опасностей, формируемых конкретной деятельностью человека, т.е. число смертных случаев, число заболеваний, число случаев временной и стойкой нетрудоспособности, вызванных действием конкретной опасности (электрический ток, вредное вещество, движущийся предмет, криминальные элементы и др.), отнесенных на определенное количество людей за конкретный период времени.
5	безопасность	

**5. Аксиома о потенциальной опасности любой деятельности гласит:**

**Какие 2 важных вывода можно сделать из аксиомы о потенциальной опасности любой деятельности?**

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**6. Закончите предложения:**

1) Объектом комплексной научной дисциплины БЖД является \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2) Основополагающая формула безопасности жизнедеятельности - \_\_\_\_\_

3) Презумпция потенциальной опасности труда это \_\_\_\_\_

7. Укажите особенности поведения личности безопасного типа, заполнив пропуски в таблице:

СОДЕРЖАНИЕ ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ БЕЗОПАСНОГО ТИПА			
Основные компоненты поведения: ►	I. предвидение опасности	II. уклонение от опасности	III. преодоление опасности
Содержание компонент поведения личности безопасного типа: ►	<p><b><i>Предвидение опасности предполагет:</i></b></p> <p>1. правильную оценку ситуации (вид опасности, характер развития, последствия, правовая и нормативно-практическая подготовленность);</p> <p>2. предвидение опасности от среды обитания (природной, техногенной, социальной), военных действий;</p> <p>3. предвидение опасности от собственного «Я» (грозящей самому себе, среде обитания, другим людям).</p>	<p><b><i>Осознавая возможность уклониться от опасности, человек должен:</i></b></p> <p>1. знать природу возникновения и характер развития опасных ситуаций;</p> <p>2. знать свои силы и возможности преодоления опасности;</p> <p>3. уметь правильно оценить ситуацию.</p>	<p><b><i>Необходимо формировать у человека уверенность в том, что он, не сумев уклониться от опасности, способен преодолеть ее последствия. Для этого человек должен:</i></b></p> <p>1. уметь вести себя адекватно сложности опасной ситуации (на воде, в лесу, при пожаре, в горах и т. д.);</p> <p>2. знать способы защиты и владеть навыками их применения (укрытие от опасности или во время опасности и применение способов борьбы с последствиями опасности);</p> <p>3.</p>

## Тема 2: КЛАССИФИКАЦИЯ ЧС

### ЗАДАНИЯ:

1. Запишите название чрезвычайных ситуаций соответствующих определениям различного происхождения:

Вид ЧС	Определение ЧС
	это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного бедствия, которые могут повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.
	явления или процессы геофизического, геологического, гидрологического, атмосферного и другого происхождения таких масштабов, которые вызывают катастрофические ситуации, характеризующиеся внезапным нарушением жизнедеятельности населения, разрушением и уничтожением материальных ценностей, поражением и гибелью людей.
	аварии, катастрофы, взрывы и пожары на объектах экономики, приводящие к огромным материальным потерям, нарушениям условий жизнедеятельности людей, к возможным человеческим жертвам, а также к экологическим катастрофам.
	обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате возникновения опасных противоречий и конфликтов в сфере социальных отношений, которые повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери или нарушение условий жизнедеятельности людей.

2. Заполните таблицу:

Наименование ЧС	Пределы распространения	Кем осуществляется ликвидация
Локальная ЧС	Зона ЧС не выходит за пределы субъекта РФ	силами и средствами органов исполнительной власти субъекта РФ.
Местная ЧС		
Территориальная ЧС		
Региональная ЧС		<i>Ликвидация региональной и федеральной ЧС осуществляется силами и средствами органов исполнительной власти субъектов РФ, оказавшихся в зоне ЧС.</i>
Федеральная ЧС		



Глобальная ЧС		
При недостаточности собственных сил и средств для ликвидации локальной, местной, территориальной, региональной и федеральной ЧС соответствующие комиссии по чрезвычайным ситуациям (КЧС) могут обращаться ... ►		за помощью к вышестоящим КЧС.

### 3. Вставьте в таблицу пропущенные значения:

Классы ЧС	Типы ЧС	Виды ЧС
1. Литосферные ЧС		Землетрясения, извержения вулканов.
	Геологические (экзогенные) ЧС	
		Лесные пожары, торфяные пожары, степные пожары.
2.	Ветровые (метеорологические) ЧС	
		Затяжные ливни, сильная жара, засухи, сильные холода, снегопады и метели.
3. Гидросферные ЧС		Тайфуны, ледовые ЧС на морях, цунами, сильные волнение и колебание уровня моря.
	Гидросферные ЧС на суше (гидрологические ЧС)	
4.	Массовые заболевания людей	
		Энзоотии, эпизоотии, панзоотии.
	Заболевание и поражение вредителями растений	

### 4. Выберите в тестах верные ответы и запишите их в таблицу:

1.	4.	7.	10.	13.	16.
2.	5.	8.	11.	14.	17.
3.	6.	9.	12.	15.	18.

#### Условные обозначения:

- ♣ – ответ должен иметь форму: например 1a2б, или 1в2б и т.д.
- – несколько правильных ответов.
- – тест с одним правильным ответом.
- ◆ – перечислить все ответы в нужной последовательности.

♣ **1. Соотнесите данные колонок 1 и 2.**

**Колонка 1.** 1. К литосферным ЧС относятся ...  
2. К атмосферным ЧС относятся ...

**Колонка 2.** а) оползни и бури, б) бури и смерчи,  
в) обвалы и сели, г) смерчи и камнепады.

♣ **2. Соотнесите данные колонок 1 и 2.**

**Колонка 1.** 1. К классу биологических ЧС относятся ...  
2. К классу литосферных ЧС ...

**Колонка 2.** а) природные пожары, б) метеорологические ЧС  
в) инфекционные заболевания, г) гидрологические ЧС.

♣ **3. Соотнесите данные колонок 1 и 2.**

**Колонка 1.** 1. Половодье – это ...  
2. Тайфуны – это ...

**Колонка 2.** а) метеорологические ЧС, б) гидросферное ЧС на море,  
в) геологическое ЧС, г) гидросферное ЧС на суше.

♣ **4. Соотнесите данные колонок 1 и 2.**

**Колонка 1.** 1. Эпидемии и эпизоотии – это ... ЧС.  
2. Затяжные ливни и снегопады – это ... ЧС.

**Колонка 2.** а) литосферные,  
б) атмосферные,  
в) биологические,  
г) гидросферные.

● **5. К аномальным атмосферным ЧС относят:**

а) обвалы, оползни, б) стихийные бедствия, катастрофы,  
в) сильная жара, снежные метели, г) ураганы, смерчи.

● **6. Наибольшее число ЧС природного происхождения обусловлено:**

а) землетрясениями,  
б) ураганами,  
в) наводнениями.

● **7. Причиной возникновения ЧС техногенного характера может стать:**

а) надежность обеспечения безопасности на транспорте и в сельском хозяйстве;  
б) культура производства, повышение уровня компетенции и ответственности специалистов вредных и потенциально опасных предприятий;  
в) увеличение масштабов использования взрыво- и пожароопасных веществ и технологий.

► **8. Последствиями пожаров могут быть:**

а) ожоги различной степени,  
б) химические отравления АХОВ,  
в) поражения от ударной волны,  
г) комбинированные поражения.

► **9. К основным способам защиты от внешнего облучения относятся мероприятия:**

а) использование средств медицинской профилактики,  
б) укрытие в убежищах,  
в) укрытие в подвалах.

► **10. К правилам поведения на загрязненной радиоактивными веществами местности**



# ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЙ №1

Заполните таблицу вписав в графы информацию -происшествия, новости, за текущий период(день, неделя, месяц, год и т.д.) объективно освещаемую в СМИ на разных уровнях.

Характеристика информационной среды БЖД за текущий период \_\_\_\_\_ год.

Характер(а)		Уровни			
		Муниципальный	Региональный	Федеральный	Международный
Интернет-1 Телевиденье-2 Пресса-3	Природного				
	Антропогенного				
	Социального				

### ЗАДАНИЯ:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

<p>Действия учителя во время перемены при объявлении сигнала «Внимание всем!».</p>	<p>Действия учащихся во время перемены при объявлении сигнала «Внимание всем!».</p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. быстро и организованно зайти в класс согласно расписанию уроков;</li> <li>2. внимательно слушать и выполнять все распоряжения учителя;</li> <li>3. организованно следовать в случае необходимости к пункту сбора (эвакуации);</li> <li>4. помочь учителю быстро провести переключку.</li> </ol>

AXOB ( ) – это

#### 4. Дайте характеристику лесным пожарам, заполнив таблицу:

Лесной пожар – это неконтролируемое горение растительности, стихийно распространяющееся по лесной территории. Лесные пожары подразделяются на: подземные, наземные и верховые.	
Способы тушения лесных пожаров:	Мероприятия по профилактике лесных пожаров:
	<p><b>В пожароопасный сезон в лесу запрещается:</b></p> <p>1) бросать горящие спички и окурки;</p> <p>2) употреблять при охоте пыжи из легковоспламеняющихся материалов;</p> <p>3) оставлять в лесу промасленные или пропитанные бензином тряпки;</p> <p>4) заправлять горючим топливные баки при работающих двигателях автомашин;</p> <p>5) оставлять бутылки или осколки стекла;</p> <p>6) разводить костры в местах с сухой травой;</p> <p>7) выжигать траву под деревьями, на полянах, стерню на полянах или на полях вблизи леса.</p>

#### 5. Выберите в тестах верные ответы и запишите их в таблицу:

1.	3.	5.	7.	9.
2.	4.	6.	8.	10.

#### Условные обозначения:

- ♣ – ответ должен иметь форму: например 1а2б, или 1в2б и т.д.
- – несколько правильных ответов. ● – тест с одним правильным ответом.
- 1. Среди перечисленных природных катаклизмов \_\_\_\_\_ может спровоцировать остальные три явления:
  - а) оползень, б) цунами, в) землетрясение, г) эпидемии.
- 2. Все спасательные работы во время метели или вьюги следует проводить
  - а) только группами,
  - б) только по одиночке,
  - в) только в сопровождении спасателей.
- 3. Если внезапное наводнение застало вас во время проведения занятий на природе, то нужно:
  - а) подняться с учениками на холм,
  - б) спрятаться в овраге,
  - в) использовать крепкие развесистые деревья, закрепив детей на них от падения всеми имеющимися подручными средствами;
  - г) ждать помощи, подавая сигналы спасателям имеющимися способами.
- 4. Во время урагана, учителю с детьми лучше укрыться в учебном заведении в безопасных местах, к которым относятся:
  - а) закрытые коридоры,
  - б) верхние этажи, крыши, чердаки,

в) темные застекленные веранды,

г) подвальные помещения.

► **5. Перед угрозой наводнения при получении предупреждения о начале эвакуации, эвакуируемый должен быстро собраться и взять с собой:**

а) документы, деньги и ценности;

б) медицинскую аптечку;

в) спасательную лодку,

г) комплект верхней одежды и обуви по сезону.

● **6. В грозу наиболее молниеопасны:**

а) ель, тополь, б) дуб, лиственница, в) осина, бузина, г) береза, клен.

► **7. В грозу запрещено:**

а) прислоняться к скалам;

г) передвигаться плотной группой;

б) прятаться под скальным навесом;

д) останавливаться на опушке леса;

в) передвигаться по одиночке;

е) находиться в сухой одежде.

● **8. Причиной весеннего наводнения может быть:**

а) ливни, б) быстрое таяние снега, в) таяние ледников в горах.

♣ **9. Соотнесите данные колонок 1 и 2.**

**Колонка 1.**

1. Сели могут быть спровоцированы ...

2. Сход снежных лавин может быть спровоцирован ...

**Колонка 2.**

а) штормами, б) эрозией почв,

в) обильными снегопадами, г) ливнями.

♣ **10. Соотнесите данные колонок 1 и 2.**

**Колонка 1.**

1. Наводнения могут быть спровоцированы ...

2. Цунами могут быть спровоцированы ...

**Колонка 2.**

а) штормом,

б) эпидемиями,

в) землетрясением,

г) лесными пожарами.

**6. Разгадайте кроссворд «Чрезвычайные ситуации природного характера».**

**По вертикали:**

1. Периодически повторяющийся довольно продолжительный подъем уровня воды в реках, обычно вызываемый весенним таянием снега на равнинах или дождевыми осадками.

3. Сильные электрические разряды молнии.

4. Перенос снега сильным ветром над поверхностью земли.

7. Место, где на поверхность вырывается магма.

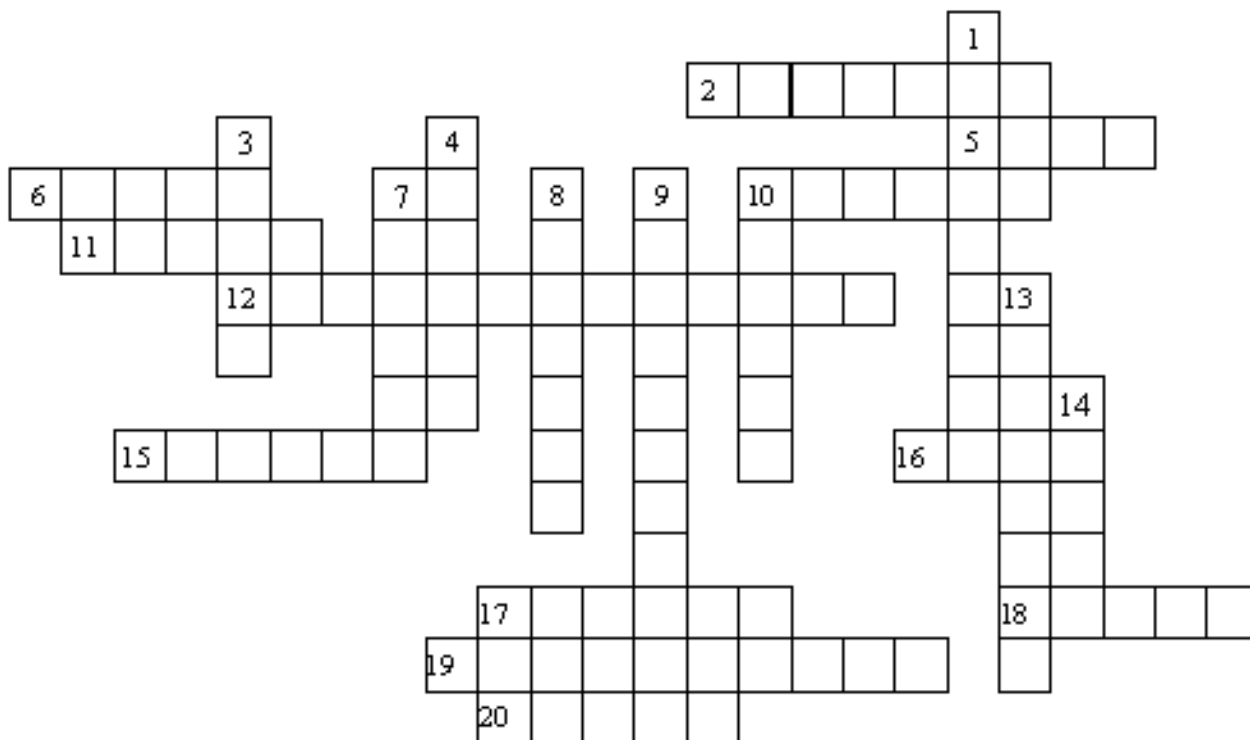
8. Жестокий атмосферный вихрь, возникающий в грозовом облаке и распространяющийся по поверхности земли (воды) в виде темного гигантского рукава-«хобота».

9. Дерево, под которым опасно прятаться в грозу.

10. Особые морские волны очень большой длины и высоты.

13. Скользящее смещение масс горных (или других) пород вниз по склону под влиянием силы тяжести.

14. Снежная буря с воющим ветром и слепящим снегом.



***По горизонтали:***

2. Интенсивный сравнительно кратковременный подъем уровня воды в реке, вызываемый обильными дождями, ливнями, иногда быстрым таянием снега при оттепелях.
5. Излившаяся, потерявшая часть содержащихся в ней газов и водяных паров магма.
6. Скопление рыхлого льда во время ледостава (в начале зимы) в сужениях и на излучинах русла реки, вызывающее подъем воды на некоторых участках выше него.
10. Атмосферное возмущение, круговое вихревое движение воздуха с пониженным давлением в центре.
11. Нагромождение льдин во время весеннего ледохода в сужениях и на излучинах русла реки, стесняющее течение и вызывающее подъем уровня воды в месте скопления льда и выше него.
12. Подземные толчки, удары и колебания поверхности Земли, вызванные естественными процессами, происходящими в земной коре.
15. Ветер, скорость которого составляет более 32 м/с.
16. Стремительный бурный поток воды с большим содержанием камней, песка, глины.
17. Масса снега, движущаяся под воздействием силы тяжести и низвергающаяся по горному склону.
18. Подъем уровня воды, вызванный воздействием ветра на водную поверхность, случающийся в морских устьях крупных рек, а также на наветренном берегу больших озер, водохранилищ и морей.
19. Атмосферное возмущение, круговое вихревое движение воздуха с повышенным давлением в центре.
20. Быстрое отделение (отрыв) и падение массы горных пород (земли, песка, камней, глины) на крутом склоне вследствие потери устойчивости склона, ослабления связности, цельности горных пород.



**7. Перечислите правила поведения при авариях с выбросом АХОВ.**

Население, услышав сигналы оповещения об авариях с выбросом АХОВ должно:	При движении на зараженной АХОВ местности необходимо соблюдать следующие правила:
<p>1. надеть противогазы. В случае отсутствия противогаза необходимо максимально быстро удалиться из зоны заражения, задержав дыхание на несколько секунд. Для защиты органов дыхания можно использовать подручные средства из ткани, смоченные в воде, а также меховые и ватные части одежды.</p> <p>2. закрыть окна и форточки, одеть детей, предупредить соседей,</p> <p>3. отключить электронагревательные и бытовые приборы, газ (погасить огонь в печах),</p> <p>4. взять документы, теплую одежду и питание (трехдневный запас непортящихся продуктов),</p> <p>5. быстро, но без паники выйти из жилого массива в указанном направлении или в сторону, перпендикулярную направлению ветра, желательно на возвышенный, хорошо проветриваемый участок местности, на расстояние не менее 1,5 километров от предыдущего места пребывания, и оставаться там до получения дальнейших распоряжений.</p>	

### 8. Как должен действовать учитель при возникновении радиационной опасности?

[illegible]

## Тема 4: ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ СОЦИАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА

### ЗАДАНИЯ:

**1. Перечислите правила безопасного поведения в местах большого скопления людей.**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

**2. Вставьте пропущенные слова и предложения в текст:**

Толпа и массовые беспорядки могут возникнуть во время \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ и т. д. На митинге, демонстрации вы можете помимо своей воли стать \_\_\_\_\_.

Поэтому следует знать **основные приемы управления общественным сознанием:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**3. Выберите в тестах верные ответы и запишите их в таблицу:**

1.	3.	5.	7.
2.	4.	6.	8.

#### Условные обозначения:

- – несколько правильных ответов.      ● – тест с одним правильным ответом.  
◆ - перечислить все ответы в нужной последовательности.

► **1. Как необходимо вести себя при прохождении темных и плохо освещенных кварталов?**

- а) вести себя как обычно;      б) идти несмотря ни на что коротким путём;  
в) лучше удлинить маршрут движения, но идти через людные места;  
г) идти посередине улицы, проходя тёмные или плохо освещенные кварталы.

► **2. Толпа, стихийно спасающаяся от реального или воображаемого источника опасности, согласно классификации, называется:**

- а) окказиональная толпа,
- б) конвенциональная толпа,
- в) экспрессивная толпа,
- г) действующая толпа,
- д) агрессивная толпа,
- е) паническая толпа.

► **3. Как необходимо вести себя девушке, если она в первый раз в гостях у молодого малознакомого человека?**

- а) следует вести себя не принуждённо;
- б) следует осмотреться и запомнить расположение комнат и дверей;
- в) следует запомнить устройство замков, местонахождение телефона.

● **4. Толпа – это ...**

- а) столпотворение, отсутствие и нарушение порядка;
- б) народные волнения, выражение протеста против властей.
- в) бесструктурное скопление людей, лишенных ясно осознаваемой общности целей, но связанных между собой сходством эмоционального состояния и общим объектом внимания.

● **5. На сколько правомерно и законно ударить обидчика в ответ на словесное оскорбление?**

- а) зависит от степени оскорбления;
- б) вполне законно;
- в) противозаконно.

◆ **6. Механизм развития паники можно представить как цепь следующих моментов:**

- а) воссоздание образа опасности,
- б) паническое поведение,
- в) включение «пускового сигнала»,
- г) активизация защитной системы организма на различных уровнях осознания и инстинктивного реагирования.

► **7. Как необходимо вести себя человеку, если его задержали сотрудники милиции?**

- а) следует попытаться доказать случайность своего присутствия в толпе,
- б) не следует пытаться доказывать случайность своего присутствия в толпе,
- в) следует выполнять все указания работников милиции.

► **8. Что необходимо делать человеку, если толпа побежала и увлекла его за собой?**

- а) следует позволить людскому потоку нести себя, при этом необходимо глубоко вдохнуть и согнуть руки в локтях и направить их в разные стороны, оберегая грудь от сдавливания,
- б) следует при любой возможности постараться выбраться из свалки людей,
- в) следует сопротивляться движению толпы.

**4. Вставьте в предложения пропущенные слова.**

Превышением пределов необходимой обороны признаются \_\_\_\_\_, явно не соответствующие \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ общественной опасности посягательства. Обороняющийся должен соразмерять \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ и не допустить «\_\_\_\_\_».

Обороняющийся может превратиться в преступника, если совершит «\_\_\_\_\_», явно не соответствующие \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_».

Все случаи самообороны можно разделить на две категории:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**5. Распределите в таблице, перечисленные виды оружия, по степени их разрешения для применения на территории России для самообороны:**

1) кистени, 2) портативная сирена, 3) охотничье ружье, 4) кастеты, 5) пневматическое оружие, 6) бумеранги, 7) газовый пистолет, 8) электрошоковые устройства импортного производства, 9) аэрозольные баллончики, 10) искровые разрядники отечественного производства, соответствующие требованиям Госстандартов РФ

разрешено	специальное разрешение (наличие лицензии)	не разрешено

**6. Заполните таблицу пропущенными терминами и определениями:**

термин	определение
вымогательство	требование передачи чужого имущества или права на имущество или совершения других действий имущественного характера под угрозой применения насилия либо уничтожения или повреждения чужого имущества, а равно под угрозой распространения сведений, позорящих потерпевшего или его близких, либо иных сведений, которые могут причинить существенный вред правам или законным интересам потерпевшего или его близких
	ненасильственное преступление, при котором имущество изымается помимо воли собственника, но не вопреки ей.
грабеж	
разбой	
	хищение чужого имущества или приобретение права на чужое имущество путем обмана или злоупотребления доверием
активный обман	Активный обман заключается в преднамеренном введении в заблуждение владельца имущества посредством сообщения ложных сведений или изготовления подложных документов
пассивный обман	
	это использование доверительного отношения во вред доверяющему (собственнику), что приводит к хищению имущества у собственника.

## Тема 5: РСЧС и ГО. СТРУКТУРА и ЗАДАЧИ.

### ЗАДАНИЯ:

1. Что такое РСЧС, для чего она предназначена?

РСЧС – это \_\_\_\_\_

РСЧС предназначена для \_\_\_\_\_

2. Перечислите режимы функционирования РСЧС.

Какие мероприятия включает в себя каждый из этих режимов?

Режимы функционирования	Мероприятия, проводимые РСЧС в данном режиме
Режим повседневной деятельности	
	формирование при необходимости оперативных групп для выявления причин ухудшения обстановки непосредственно в районе возможного бедствия, выработки предложений по ее нормализации; усиление дежурно-диспетчерской службы; усиление наблюдения и контроля состояния окружающей природной среды, обстановки на потенциально опасных объектах и прилегающих к ним территориях; прогнозирование возможности возникновения чрезвычайных ситуаций и их масштабов; принятие мер по защите населения и окружающей природной среды, по обеспечению устойчивого функционирования объектов и т.п.
Режим чрезвычайной ситуации	

3. Расставьте в таблице ниже перечисленные права и обязанности граждан РФ в области защиты населения от ЧС.

1) участвовать в установленном порядке в мероприятиях по предупреждению и ликвидации ЧС; 2) выполнять установленные правила поведения при угрозе и возникновении ЧС; 3) медицинское обслуживание, компенсации и льготы за проживание и работу в зонах ЧС; 4) изучать основные способы защиты населения и территорий от ЧС, приемы оказания первой медпомощи пострадавшим, правила пользования коллективными и индивидуальными средствами защиты, 5) защита жизни, здоровья и личного имущества в случае возникновения ЧС; 6) возмещение ущерба, причиненного их здоровью и имуществу вследствие ЧС; 7) соблюдать меры безопасности в быту и повседневной трудовой деятельности, 8) быть информированными о риске, которому они могут быть подвергнуты в определенных местах пребывания на территории страны и мерах необходимой безопасности.

права граждан РФ в области защиты населения от ЧС	обязанности граждан РФ в области защиты населения от ЧС

4. Выберите в тестах по одному правильному ответу, ответы оформите в виде таблицы.

1.	3.	5.
2.	4.	6.

1. Организацию ликвидации чрезвычайной ситуации РСЧС проводит ...

- а) в режиме повседневной деятельности, б) в режиме повышенной готовности,
- в) в режиме чрезвычайной ситуации.

2. Координирующими органами РСЧС на территориальном уровне являются:

- а) региональные центры по делам ГО и ЧС,
- б) комиссия по ЧС органов местного самоуправления, действующие на территории города, района,
- в) комиссии по ЧС органов исполнительной власти субъектов РФ.

3. К уровням РСЧС не относится:

- а) объектовый, б) производственный,
- в) местный, г) территориальный.

4. К режиму функционирования РСЧС относится:

- а) режим повседневной деятельности, б) режим строгой секретности,
- в) режим повышенной бдительности.

5. Под ликвидацией ЧС подразумевается:

- а) аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые при возникновении ЧС и направленные на спасение жизни и сохранение здоровья людей, снижение размеров ущерба окружающей среде и материальных потерь.
- б) организация строительства жилья для пострадавшего населения,
- в) восстановление экономики и нормального природопользования в зоне ЧС.

6. Силы и средства РСЧС подразделяются на:

- а) силы и средства наблюдения и контроля и силы и средства ликвидации последствий ЧС,
- б) оперативные группы по ликвидации ЧС,
- в) органы по возмещению ущерба населению.

5. Что такое гражданская оборона, какие формирования составляют ее силы и по какому принципу она организована в РФ?

Гражданская оборона – это \_\_\_\_\_

Силы гражданской обороны - \_\_\_\_\_

Гражданские организации ГО \_\_\_\_\_

Гражданская оборона организуется на территории РФ по

Ведение ГО начинается \_\_\_\_\_

**6. Перечислите основные задачи гражданской обороны:**

Основные задачи ГО в мирное время	Основные задачи ГО в военное время

## Тема 6: ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

ЗАДАНИЯ:

1. Заполните таблицу определений и понятий.

определение	понятие
Экологическая безопасность	
	отрасль права, представляющая собой систему правовых норм, регулирующих общественные отношения в сфере взаимодействия общества и природы с целью сохранения, оздоровления и улучшения окружающей среды в интересах настоящего и будущих поколений.
Экологический риск	
	система международных, государственных и общественных мер, направленных на обеспечение гармоничного взаимодействия общества и природы на основе сохранения и воспроизводства природных богатств, рационального использования природных ресурсов, улучшения качества окружающей человека среды

2. Приведите примеры факторов окружающей среды, оказывающих негативное действие на здоровье человека

факторы окружающей среды	примеры факторов окружающей среды
химические	
физические	
биологические	

3. Перечислите 5 наиболее значимых, по вашему мнению, принципов охраны окружающей природной среды.



**4. Назовите возможные пути решения проблемы безвредности питьевой воды.**

причины неэффективности технологии очистки воды методом хлорирования	возможные пути решения проблемы безвредности питьевой воды
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. образование хлорорганических соединений;</li> <li>2. образование комплексов хлорорганических соединений с ионами тяжелых металлов;</li> <li>3. коррозия водопроводных труб и арматуры;</li> <li>4. образование сложных комплексов хлорпроизводных, тяжелых металлов с продуктами коррозии водопроводных труб;</li> <li>5. сохранение при хлорировании и образование новых классов устойчивых микроорганизмов и продуктов их жизнедеятельности с мутагенными и иммунодепрессивными свойствами;</li> <li>6. загрязнение хлорированной водой природных источников воды.</li> </ol>	

**5. Дайте характеристику глобальным экологическим проблемам.**

экологические проблемы	Влияние на окружающую среду
------------------------	-----------------------------

Парниковый эффект	
Кислотные осадки	
Озоновый экран Земли	
Проблема отходов	
	Способы решения проблемы отходов:
Уничтожение лесов	

#### 6. Закончите предложение:

В соответствии с законом Российской Федерации «Об охране окружающей природной среды» (1991 г.), охране подлежат следующие объекты:

- 1) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. Выберите в тестах правильные ответы и оформите их в виде таблицы.

1.	3.	5.	7.
2.	4.	6.	8.

Условные обозначения см. на стр. 9.

- ◆ 1. На водопроводных станциях в нашей стране используется техническая схема водоочистки:
  - а) хлорирование,      б) водозабор,
  - в) фильтрация.      г) флокуляция (осаждение взвешенных примесей на осадке гидрооксида алюминия).
- 2. Сброс в водоемы недостаточно очищенных вод, содержащих минеральные удобрения и пестициды относится к ...
  - а) химически опасным факторам,      б) биологически опасным факторам,
  - в) физически опасным факторам,      г) механическим факторам.
- ▶ 3. К химическим веществам 1 класса опасности, в зависимости от степени их токсического воздействия, относятся ...
  - а) ртуть,      б) хром,      в) фтор,      г) стронций.
- ▶ 4. К заболеваниям, распространяющимся водным путем, относятся:
  - а) холера,      б) клещевой энцефалит,      в) вирусный гепатит А,
  - г) вирусный гепатит С,      д) сальмонеллез.
- ▶ 5. С загрязненной фекалиями водой к человеку могут попасть яйца гельминтов, к которым относятся ...
  - а) аскариды,      б) блохи,      в) власоглав.
- ◆ 6. Установите последовательность действий оценки экологического риска:
  - а) описание источников опасности и связанного с ними ущерба;
  - б) статистическая оценка и вероятностный анализ риска;
  - в) оценка риска возможных сценариев развития аварии;
  - г) первичная идентификация опасности.
- 7. Основным источником загрязнения атмосферного воздуха свинцом в России является...
  - а) железнодорожный транспорт,      б) автотранспорт,      в) авиация.
- 8. По воздуху распространяется более 20% всех инфекционных болезней человека, в том числе ...
  - а) сальмонеллы,      б) холерные вибрионы,      в) вирусы гриппа.

## И ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА

### ЗАДАНИЯ:

1. Что такое экстремальная ситуация? Приведите примеры. Что характерно для любой экстремальной ситуации?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface. There is no handwriting or other markings on the paper.

2. Характер экстремальности той или иной ситуации определяется тремя условиями, охарактеризуйте их.

условия	характеристика
<i>намерение</i>	
<i>подготовленность</i>	
<i>степень экстремальности</i>	

- 3. Назовите причины возникновения экстремальных ситуаций при взаимодействии человека с природой:**

1)

- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_
- 8) \_\_\_\_\_
- 9) \_\_\_\_\_

#### 4. Продолжите предложения:

Выживание – это \_\_\_\_\_

Автономное существование – это \_\_\_\_\_

Перед людьми, оказавшимися в условиях автономного существования, с первых же минут возникает ряд неотложных задач, самые важные среди которых:

---



---



---



---



---



---



---

#### 5. Опишите правила безопасного поведения на воде, заполнив схему:

<p><b>В целях безопасности следует соблюдать следующие меры предосторожности:</b></p>	<p><b>Прежде чем зайти в воду, ответьте на следующие вопросы:</b></p>
	<p><b>А также проверьте наличие ...</b></p>
<p><b>Если вы не умеете плавать и оказались в воде, ...</b></p>	

<p><b>Если, находясь в воде, вы устали, то ...</b></p> <p><b>1-й способ отдыха:</b></p> <p><b>2-й способ отдыха:</b></p>	
<p><b>Если, находясь в воде, вы замерзли, то ...</b></p>	
<p><b>Если вас подхватило течение реки, то ...</b></p>	
<p><b>Если у вас свело ногу, то ...</b></p>	
<p align="center"><b>СПАСАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПРИ ПРОВАЛИВАНИИ ПОД ЛЕД</b></p>	
<p><b>Если под вами провалился лед, ...</b></p>	<p><b>Если вы оказываете помощь провалившемуся под лед человеку, ...</b></p>

6. В соответствии с двумя типами поведенческих реакций человека в экстремальной ситуации можно выделить две различные тактики автономного выживания - пассивную и активную. Дайте им характеристику.

Тактика активного выживания	Тактика пассивного выживания
--------------------------------	---------------------------------

--	--

**7. Выполните тестовые задания, оформив ответы в виде таблицы:**

1.	4.	7.	10.
2.	5.	8.	11.
3.	6.	9.	12.

**Условные обозначения  
см. на стр. 9.**

- **1. В каких местах на реке лед наименее прочен?**
  - а) около стока вод, например, с фермы или фабрики,
  - б) лед, находящийся под слоем снега,      в) лед, непокрытый снегом.
- ◆ **2. Укажите очередность действий спасателя после извлечения пострадавшего из воды?**
  - а) укутать пострадавшего и доставить в медицинское учреждение,
  - б) освободить дыхательные пути от ила и воды,
  - в) приступить к реанимационным мероприятиям,
  - г) вызвать рвоту.
- **3. В любом укусе собаки различают три стадии. Какая из них самая опасная?**
  - а) хват,    б) сжатие,    в) трепок.
- **4. Как нужно транспортировать из воды утопающего, находящегося в бессознательном состоянии:**
  - а) за руки,                      б) за волосы.
  - в) взяв рукой под подбородок, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды,
- ▶ **5. Люди каких профессий лучше подготовлены к экстремальным ситуациям:**
  - а) летчики,                      б) геологи,
  - в) бухгалтеры,                г) банкиры.
- ▶ **6. К факторам, снижающим экстремальность и обеспечивающим защитные функции относятся:**
  - а) водно-пищевой запас,                      б) защитная одежда,
  - в) резкая смена часовых поясов,            г) устройства для сигнализации и связи.
- ▶ **7. Каким образом необходимо освободить пострадавшего от контакта с электрическим током?**
  - а) оттянуть рукой, обернутой сухой материей,
  - б) с помощью холодной воды,
  - в) отбросить провод сухой палкой.
- **8. Для профилактики пищевых отравлений в домашней аптечке нужно иметь...**

а) анальгин, б) аскофен, в) активированный уголь.

► **9. К уязвимым местам у собак относятся:**

а) кончик носа, б) переносица, в) уши.

● **10. Что необходимо предпринять при наличии запаха газа в помещении?**

- а) прекратить подачу газа, срочно проветрить помещение,
- б) включить свет и попытаться обнаружить место утечки газа,
- в) зажечь спичку или бумагу, чтобы обнаружить место утечки газа.

● **11. Чтобы вывести пьяного человека из состояния алкогольного опьянения ему нужно дать выпить ...**

- а) стакан холодной воды,
- б) стакан холодной воды с добавлением 5-6 капель нашатырного спирта,
- в) стакан горячей воды.

► **12. При нападении собаки следует помнить, что собаки не любят, когда**

- а) на них кричат, б) на них смотрят,
- в) что-нибудь в них бросают, г) человек резко меняет позу.

**8. Чтобы избежать ожогов и отравлений в быту нужно соблюдать правила безопасного поведения. Назовите их.**

Меры профилактики ожогов в быту	Меры профилактики отравлений в быту



## Тема 8: ОСНОВЫ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

### ЗАДАНИЯ:

1. Дайте характеристику пожара, заполнив таблицу:

Пожар – это ...	
Для возникновения пожара необходимо одновременное совпадение трех факторов: ►►	1.
	2.
	3.
<b>Опасные факторы пожара подразделяются на:</b>	
Первичные поражающие факторы пожара:	Вторичные поражающие факторы пожара:
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	

2. Что находится на пожарном щите и каково их предназначение?

предмет пожарного щита	его предназначение
топор	
лом	
Пожарный багор	
пожарный крюк	
лопаты	

3. Охарактеризуйте огнетушащие вещества, заполнив таблицу.

<b>Огнетушащие вещества – это ...</b>	
<i>Основными способами тушения пожаров и возгораний являются: ►</i>	1.
	2.
	3.
<b>По основному признаку прекращения горения огнетушащие вещества подразделяются на:</b>	
<i>Название группы веществ</i>	<i>Примеры огнетушащих веществ</i>
1.	
2.	
3.	
4.	

4. Опишите устройство и правила пользования пожарным краном

<div></div>
<div></div>
<div></div>
<div></div>
<div></div>
<div></div>
<div></div>
<div></div>
<div></div>
<div></div>

5. Как пользоваться порошковым огнетушителем?

<div></div>
<div></div>
<div></div>
<div></div>
<div></div>
<div></div>
<div></div>
<div></div>
<div></div>
<div></div>

6. Охарактеризуйте состав и действие огнетушителей, заполните таблицу:

№ п/п	Тип огнетушителя	Огнетушащее средство	ПРИМЕНЕНИЕ (в каких случаях применяется и в каких нельзя)
1.			

<b>2.</b>			
<b>3.</b>			
<b>4.</b>			
<b>5.</b>			
<b>6.</b>			

**Тема 9: ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПОЖАРЕ**  
**ЗАДАНИЯ:**

### 1. Как нужно действовать учителю при возникновении пожара в школе?

[illegible]

**2.Выполните тестовые задания, оформив ответы в таблице:**

**Условные обозначения:**

1.	3.	5.
2.	4.	6.

- - тест с одним правильным ответом.
- - тест с несколькими правильными ответами.

- **1. Как нужно продвигаться через сильно задымленное помещение?**
  - а) в полный рост и бегом,
  - б) в полный рост медленно,
  - в) ползком или пригнувшись, придерживаясь стены.
- ▶ **2. Что должен содержать вызов пожарной охраны?**
  - а) информацию о звонившем человеке и его номере телефона,
  - б) самую объемную информацию,
  - в) четкую информацию о месте пожара.
- **3. Что необходимо предпринять человеку при невозможности эвакуироваться из квартиры при пожаре?**
  - а) следует сделать и одеть ватно-марлевую повязку смоченную водой,
  - б) следует выйти на балкон, закрыв за собой плотно дверь, криками привлекать внимание прохожих и пожарных,
  - в) следует выпить больше воды и снять лишнюю одежду.
- **4. Что необходимо предпринять человеку, чтобы не потерять ориентировку в сильно задымленном помещении?**
  - а) держать равновесие,
  - б) придерживаться стены,
  - в) следует опираться на пол руками.
- ▶ **5. Как необходимо эксплуатировать электросеть и сопутствующие приборы?**

- а) следует эксплуатировать электросеть по инструкции,
- б) не следует перегружать электросеть,
- в) не следует недогружать электросеть,
- г) следить за состоянием электропроводки.

● **6. Что нужно закрыть при эвакуации из горящего помещения:**

- а) краны водопровода,                      б) входную дверь,
- в) вытяжные устройства,                  г) сейфы.

**3. Заполните таблицу:**

Противопожарный режим – это =>				
Предназначение пожарной сигнализации и связи: =>				
Система пожарной сигнализации состоит из: =>				
Виды извещателей: =>	1.	2.	3.	4.
Пути эвакуации - это =>				

**4. Заполните таблицу:**

Добровольная пожарная охрана - ...	
Добровольный пожарный - ...	
Основными задачами добровольной пожарной охраны в области пожарной безопасности являются: =>	1.
	2.
	3.
Добровольная пожарная дружина - ...	Добровольная пожарная команда - ...

## ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЙ №2

Заполните таблицу вписав в графы информацию -происшествия, новости, за текущий период(день, неделя, месяц, год и т.д.) объективно освещаемую в СМИ на разных уровнях.

Характеристика информационной среды БЖД за текущий период \_\_\_\_\_ год.

Характер(а)		Уровни			
		Муниципальный	Региональный	Федеральный	Международный
Интернет-1 Телевиденье-2 Пресса-3	Природного				
	Антропогенного				
	Социального				

## Тема 10: ТРАНСПОРТ И ЕГО ОПАСНОСТИ

### ЗАДАНИЯ:

1. Перечислите обязанности пешеходов, изложенных в Правилах дорожного движения РФ:

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice or general writing. There are no margins, text, or other markings on the page.

**2. Выберите в тестах верные ответы и запишите их в таблицу:**

1.	5.	9.	13.
2.	6.	10.	14.
3.	7.	11.	15.
4.	8.	12.	16.

**Условные обозначения:**

- – несколько правильных ответов.
- – тест с одним правильным ответом.

- *1. Анализ несчастных случаев на дорогах*

*мира показал, что каждый третий  
погибший в результате ДТП -*

- а) пешеход;      б) водитель;      в) пассажир.

► 2. Какие мероприятия включает предрейсовый медицинский осмотр водителей транспортных средств?

- а) измерение артериального давления;
- б) измерения внутричерепного давления;
- в) определение признаков опьянения или похмельного синдрома.

●3. *Какое место в автомобиле самое опасное?*

- а) переднее сиденье рядом с водителем,  
б) заднее сиденье сзади водителя,  
в) заднее сиденье напротив водителя.

- ▶ **4. Что запрещается перевозить в поездах метрополитена?**
  - а) тяжёлые вещи;
  - б) токсичные вещества и материалы;
  - в) пожароопасные вещества и материалы.
- ▶ **5. В какой части салона необходимо занять место в целях личной безопасности?**
  - а) следует занять любое свободное место;
  - б) не следует становиться около дверей и использовать их как опору;
  - в) следует занять место в средней части салона у стенки;
  - г) следует занять место в задней части прохода.
- ▶ **6. Что представляют собой опасные зоны на железнодорожном транспорте?**
  - а) рельсы и шпалы;
  - б) железнодорожные пути и переходы;
  - в) вокзалы и посадочные платформы;
  - г) вагон, в котором пассажир совершает поездку.
- **7. Какая информация содержится в объявлении, помещённом около электрического кипятильника в вагоне?**
  - а) «Вагон прошёл необходимую санитарно-гигиеническую обработку»;
  - б) «Вагон прошёл экологическую экспертизу»;
  - в) «Вагон оборудован дополнительными аварийными выходами через окна третьего и шестого купе».
- **8. Какой текст отражён в инструкции рядом с окнами аварийного выхода?**
  - а) «При аварии срочно вызвать проводника»;
  - б) «При аварии рукоятку повернуть от себя до упора (сорвав предварительно пломбу). Нажать на себя на ручку-защёлку окна»;
  - в) «При аварии рукоятку повернуть на себя до упора (сорвав предварительно пломбу). Нажать от себя на ручку-защёлку окна».
- **9. Как необходимо переходить железнодорожные пути при наличии шлагбаума?**
  - а) следует переходить при любом положении шлагбаума;
  - б) следует переходить при полузакрытом положении шлагбаума;
  - в) следует переходить при открытом шлагбауме.
- **10. На каком расстоянии от края платформы необходимо находиться людям во время прохода поезда без остановки?**
  - а) не ближе, чем на 2 метра;
  - б) не ближе, чем на 3 метра;
  - в) не ближе, чем на 5 метров.
- ▶ **11. Какое месторасположение кресла (с позиций личной безопасности) рекомендуется выбрать в салоне самолёта?**
  - а) самое удобное кресло;
  - б) кресло, расположенное в середине самолёта;
  - в) кресло рядом с хвостом самолёта;
  - г) кресло рядом с выходом из самолёта.
- ▶ **12. Как необходимо вести себя пассажиру, если произошёл пожар и салон самолёта заполняется дымом?**
  - а) следует защитить органы дыхания (например, дышать через одежду);
  - б) следует убежать в другую часть салона, где нет дыма;
  - в) следует позвать бортпроводницу;
  - г) следует пристегнуть ремень безопасности.
- ▶ **13. Что необходимо предпринять пассажиру, если у него есть время, чтобы подготовиться к аварийной посадке и защитить себя от огня?**
  - а) следует сгруппироваться;
  - б) следует крепко ухватиться за поручень;
  - в) следует как можно большую часть своей кожи защитить одеждой.
- ▶ **14. Каковы основные причины гибели судов?**



- а) погодные условия;
- б) судоводительские ошибки.
- в) нарушение правил технической эксплуатации судов и оборудования;

► 15. К спасательным средствам индивидуального пользования относятся:

- а) шлюпки;      б) жилеты;      в) плоты;      г) круги.

► 16. Какие известны сигналы судовых тревог на водном транспорте?

- а) экстренная тревога;      в) тревога «Человек за бортом»;
- б) общесудовая тревога;      г) шлюпочная тревога.

3. Как нужно себя вести, если в вагоне поезда начался пожар?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Перечислите зоны повышенной опасности:

Зоны повышенной опасности городского транспорта	Зоны повышенной опасности авиационного транспорта	Зоны повышенной опасности железнодорожного транспорта	Зоны повышенной опасности водного транспорта

## Тема 11: ПРОБЛЕМЫ НАЦИОНАЛЬНОЙ И МЕЖДУНАРОДНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. ПРОДОВОЛЬСТВЕННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ.

### ЗАДАНИЯ:

1. Перечислите приоритеты устойчивого развития РФ согласно Стратегии национальной безопасности РФ до 2020 года

Национальная безопасность	это защищенность жизненно важных интересов личности, общества и государства в различных сферах жизнедеятельности от внутренних и внешних угроз.
Национальные интересы РФ	1. в развитии демократии и гражданского общества, повышении конкурентоспособности национальной экономики; 2. в обеспечении незыблемости конституционного строя, территори-

на долгосрочную перспективу заключаются:	альной целостности и суверенитета Российской Федерации; 3. в превращении Российской Федерации в мировую державу, деятельность которой направлена на поддержание стратегической стабильности и взаимовыгодных партнерских отношений в условиях многополярного мира.
Приоритеты устойчивого развития РФ в области национальной безопасности:	

**2. Дайте определение продовольственной безопасности и назовите 4 её признака.**

Продовольственная безопасность – это ...
<b>Продовольственная безопасность характеризуется:</b>
1.
2.
3.
4.

**3. Перечислите рекомендации по безопасности питания:**

<b>Рекомендации по БЕЗОПАСНОСТИ ПИТАНИЯ:</b>	
Что не рекомендуется делать	Что рекомендуется делать

--	--

5. Выберите в тестах верные ответы и запишите их в таблицу:

1.	2.	3.	4.	5.
----	----	----	----	----

**Условные обозначения:**

► – несколько правильных ответов.      ● – тест с одним правильным ответом.

- 1. В рыночной экономике основой финансов государства выступают налоги, которые составляют \_\_\_\_\_ бюджета.  
а) 70-80 %,      б) 80-95%,      в) 90-95 %.
- 2. Какой вред национальной безопасности приносит легализация доходов, нажитых преступным путем?  
а) криминал получает возможность на формально законных основаниях использовать доходы от незаконной деятельности, внедряясь в легальный бизнес,  
б) дестабилизируется финансовый рынок,  
в) расширяет рынки сбыта российской продукции,  
г) государство не получает налогов.
- 3. Обеспечивает потенциал развития страны на длительный исторический период, а также стабильность и благополучие общества - ...  
а) национальная безопасность,      б) социальная безопасность,  
в) экономическая безопасность.
- 4. Борьбой с организованной экономической преступностью в России занимаются:  
а) налоговая полиция,      б) экологическая полиция,  
в) органы ФСБ,      г) таможенная служба.
- 5. Направления и задачи по обеспечению национальной безопасности определены в ...  
а) Конституции РФ,      б) уголовном кодексе РФ,  
в) Стратегии национальной безопасности РФ.

## Тема 12: ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

### ЗАДАНИЯ:

1. Дайте определение понятию «информационная безопасность».

---



---



---



---



---

2. Охарактеризуйте информационный резонанс, заполнив таблицу:

ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕЗОНАНС	
Определение понятия «информационный резонанс»: ►	Это одновременное повышение искусственного внимания к тому или иному социальному или политическому событию, сопряженное с замалчиванием других событий, имеющих равную информативную значимость.
Применение информационного резонанса: ►	1. как инструмент для эффективной манипуляции общественным мнением. Будучи искусственно созданным, информационный резонанс выдается за проявление коллективной воли общества и используется заинтересованными лицами для формирования «нужного» общественного мнения, внедрения в общественное сознание под видом объективной информации желательного для указанных лиц содержания;
	2. информационный резонанс может использоваться теми или иными группами для давления на судебные органы, исполнительную и законодательную власть, правительство, общественные организации и политические партии.
Признаки информационного резонанса: ►	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.
	7.

**3. Важное значение ст.21 Конституции РФ и ст.129 УК заключается в том, что они защищают достоинство личности (продолжите предложения):**

В соответствии со статьей 21 Конституции Российской Федерации достоинство личности \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Статья 129 УК об уголовной ответственности за клевету является одной из \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

Согласно ст. 129 УК, *клевета* – это \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Наказывается (*перечислите виды возможных наказаний*):

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**4. Что представляет собой интеллектуальная собственность и что является ее правовой основой (вставьте пропущенные цифры и слова)?**

Интеллектуальная собственность представляет собой исключительные \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ произведения, программы для \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_, а также смежные права на \_\_\_\_\_, промышленные образцы и другие результаты интеллектуальной деятельности, охрана которых предусмотрена \_\_\_\_\_. Правовой основой законодательства об интеллектуальной собственности является Конституция РФ:

▪ В ч. 4 ст. \_\_\_\_ говорится о праве свободно искать, получать, передавать, производить и распространять информацию любым законным способом, что гарантирует свободу литературного, художественного, научного, технического и других видов творчества, преподавания.

▪ В ч. 1 ст. \_\_\_\_ приведены положения об охране законом интеллектуальной собственности.

**5. Какие из ниже перечисленных произведений являются объектами авторского права, а какие не являются? Ответы запишите в таблице.**

1.рефераты, 2.гербы, 3.ордена, 4.фотографические произведения, 5.пантомимы, 6.программы для ЭВМ, 7.законы, 8.произведения народного творчества, 9.денежные знаки, 10.литературные произведения, 11.сценарные произведения, 12.видеофильмы, 13.флаги, 14.произведения дизайна, 15.произведения садово-паркового искусства, 16.web-сайты, 17.географические карты, 18.судебные решения, 19.хореографические произведения.

Являются объектами авторского права	Не являются объектами авторского права

**6. Из трех предложенных определений выделите (подчеркните) определение коммерческой тайны:**

А) состояние защищенности информационной среды общества, обеспечивающее ее формирование, использование и развитие в интересах граждан, организаций и государств.

Б) конфиденциальная информация, позволяющая ее обладателю при существующих или возможных обстоятельствах увеличить доходы, избежать неоправданных расходов, сохранить положение на рынке товаров, работ, услуг или получить иную коммерческую выгоду.

В) исключительные права на литературные, художественные и научные произведения, программы для ЭВМ и базы данных, а также смежные права на изобретения, промышленные образцы и другие результаты интеллектуальной деятельности, охрана которых предусмотрена законом

**7. В последнее время многочисленные виды защиты информации группируются в три основных класса. Перечислите их.**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 8. Вставьте слова в предложения:

Энергоинформационная безопасность - это состояние защищенности \_\_\_\_\_ природы человека и человечества от внешних факторов угроз искусственного и естественного происхождения в виде \_\_\_\_\_ в окружающей среде (атмосфере, космосе). Для научного обоснования факторов энергоинформационного воздействия на биологические объекты во всем мире активно развивается научное исследование свойств (\_\_\_\_\_) энергоинформационного обмена между \_\_\_\_\_ полями и \_\_\_\_\_ объектами. Данное направление исследований мотивируется необходимостью прогнозирования и создания методов и средств \_\_\_\_\_ управления \_\_\_\_\_ микро- и макрогрупп людей. При этом следует подчеркнуть, что разработки таких средств (по критериям военного и политического аспектов) можно сравнить с состоянием монопольного владения \_\_\_\_\_ оружием.

Энергоинформационные взаимодействия - это слабые прямые (на информационном уровне) воздействия, не приводящие к значительному \_\_\_\_\_ изменению в системе, но влияющие на ее последующее глобальное \_\_\_\_\_.

## 9. Назовите источники угроз энергоинформационной природы.

ИСТОЧНИКИ УГРОЗ ЭНЕРГОИНФОРМАЦИОННОЙ ПРИРОДЫ	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

# Тема 13: ЭКОНОМИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

## ЗАДАНИЯ:

### 1. Охарактеризуйте экономическую безопасность личности, заполнив таблицу:

Экономическая безопасность личности – это
Государственная политика по обеспечению экономической безопасности личности является неотъемлемой частью общегосударственной политики в области национальной экономической безопасности. Для обеспечения экономической безопасности личности необходима разработка комплекса мер по таким целевым направлениям, как экология, продовольствие, занятость, образование, информационное обеспечение, культура, медицинское обслуживание, жилищно-коммунальные услуги, реальные доходы, пенсионное обеспечение, защита личных сбережений.

Опасности и угрозы экономической безопасности личности:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.

Для обеспечения достаточного уровня самозащиты от угроз экономического характера человек должен обладать определенным количеством знаний в различных сферах правовой и экономической деятельности. К ним можно отнести:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**2. Установите соответствие между определениями и понятиями, поставив в свободной колонке соответствующее число:**

СИСТЕМА ЗНАНИЙ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ		
кредитова- ние		1. долгосрочные ссуды, выдаваемые под залог недвижимости, земли, производственных и жилых зданий.
защита прав потребите- лей		2. система отношений, с помощью которой формируются и расходуются фонды денежных средств для материального обеспечения лиц, не обладающих физической трудоспособностью или располагающих таковой, но не имеющих возможности реализовать ее по различным причинам.
инвестиции		3. способ возмещения убытков, которые потерпело физическое или юридическое лицо, посредством их распределения между многими лицами
ипотека		4. личные неимущественные и имущественные права, которые принадлежат лицам, создавшим произведения литературы, науки и искусства

социальное страхование		5. составленное по установленной законом форме безусловное письменное долговое денежное обязательство, выданное одной стороной (векселедателем) другой стороне (векселедержателю), содержащее абстрактное, ничем не обусловленное обязательство векселедателя уплатить определенную сумму денег в определенный срок и в определенном месте.
свадебное страхование		6. ценная бумага, представляющая собой свидетельство о вложении определенной доли капитала или средств в акционерное общество и дающая право на получение некоторой части его прибыли в виде дивиденда.
страхование		7. долгосрочные вложения капитала в отрасли экономики внутри страны и за ее пределами.
вексель		8. вариант страхования детей с условием выплаты страховой суммы в связи с дожитием застрахованного до обусловленного события — вступления в брак.
защита авторских прав		9. процесс предоставления денег или товаров в долг, как правило, с уплатой процентов; это стоимостная экономическая категория, неотъемлемый элемент товарно-денежных отношений.
акция		10. закон ... гласит: потребитель имеет право на информацию.

## Тема 14: ОБЩЕСТВЕННАЯ ОПАСНОСТЬ ЭКСТРЕМИЗМА И ТЕРРОРИЗМА

### ЗАДАНИЯ:

1. Дайте определение понятиям «экстремизм» и «терроризм», назовите их основные причины возникновения.

понятие	определение	причины его возникновения
Экстремизм		



<b>Терроризм</b>		
------------------	--	--

## 2. Продолжите предложение:

Наиболее часто методами террористической деятельности являются: \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## 3. Охарактеризуйте различные виды терроризма:

<b>Вид терроризма</b>	<b>Его характеристика</b>
Политический террор	
Националистический терроризм	
Религиозный терроризм	
Криминальный терроризм	
Экологический терроризм	

<p style="text-align: center;"><b>Отличительные признаки терроризма:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. терроризм порождает общую опасность, возникающую в результате совершения общеопасных действий либо угрозы таковыми;</li><li>2. публичный характер исполнения;</li><li>3. преднамеренное создание обстановки страха, подавленности, напряженности;</li><li>4. при совершении теракта общеопасное насилие применяется в отношении одних лиц или имущества, а психологическое воздействие путем создания атмосферы страха оказывается на других лиц.</li></ol>	

1. терроризм порождает общую опасность, возникающую в результате совершения общеопасных действий либо угрозы таковыми;
2. публичный характер исполнения;
3. преднамеренное создание обстановки страха, подавленности, напряженности;
4. при совершении теракта общеопасное насилие применяется в отношении одних лиц или имущества, а психологическое воздействие путем создания атмосферы страха оказывается на других лиц.

[illegible]

- 1.«Исламский фронт спасения», 2.Управление «А», 3.«22-я специальная воздушная служба»  
4.«Армия освобождения Косово», 5.«Федеральная группа по защите границы», 6.«Аум Син-  
рике», 7.«Группа вмешательства национальной жандармерии», 8.«Исламское движение Узбе-  
кистана», 9.«Дельта», 10.«Ирландская республиканская армия», 11.«Народный фронт осво-  
бождения Палестины», 12.«ЯМАМ», 13.«Тигры Освобождения Тамил Элама», 14.«Хез-  
боллах»

**6. Выберите в тестах верные ответы и запишите их в таблицу:**

**Условные обозначения:**

1.	2.	3.	4.	5.	6.
----	----	----	----	----	----

- а) выполнять команды террористов,  
б) не делать резких движений,  
в) плакать и упрашивать отпустить,  
г) принять озабоченный вид, шарить в карманах, в сумке и т. д. ;

- 2. *Как необходимо себя вести заложникам, если преступники находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения?*
  - а) не следует создавать конфликтную ситуацию,
  - б) следует наладить многосторонние контакты с преступниками
  - в) следует попросить у них алкоголя..
- 3. *Как необходимо себя вести заложнику при штурме группой захвата?*
  - а) следует привлечь внимание спецназа криками о помощи;
  - б) следует лечь на пол и оставаться там до конца операции,
  - в) не следует мешать проведению операции.
- 4. *К оперативным антитеррористическим мероприятиям в учебных заведениях относится:*
  - а) ужесточение контрольно-пропускного режима,
  - б) экстренная эвакуация,
  - в) проведение тренировок и учений.
- 5. *Обнаружив подозрительный пакет, нужно:*
  - а) зафиксировать время его обнаружения,
  - б) сделать так, чтобы люди отошли от него как можно дальше,
  - в) осторожно вскрыть его, проверить содержимое,
  - г) дожидаться прибытия милиции.
- 6. *К заблаговременным антитеррористическим мероприятиям в учебных заведениях относятся:*
  - а) ужесточение контрольно-пропускного режима,
  - б) нормирование продолжительности рабочего дня,
  - в) организация обучения учащихся, преподавателей и персонала способам защиты,
  - г) санитарно-гигиеническое просвещение учащихся, преподавателей и персонала.

## **Тема 15: СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА ПОРАЖЕНИЯ**

### **ЗАДАНИЯ:**

**1. Выберите в тестах верные ответы и запишите их в таблицу:**

1.	5.	9.	13.	17.	21.	25.	29.
2.	6.	10.	14.	18.	22.	26.	30.
3.	7.	11.	15.	19.	23.	27.	31.
4.	8.	12.	16.	20.	24.	28.	32.

**Условные обозначения:** ● – тест с одним правильным ответом.

♣ - ответ должен иметь форму: например 1a2б, или 1в2б3а и т.д.

► - тест с несколькими правильными ответами.

- 1. *«Эффект Буча» оптических средств НВО характеризуется симптомами:*
  - а) галлюцинации,
  - б) повышение АД, учащение пульса и дыхания,
  - в) тошнота, головокружение, потеря ориентации.
- 2. *Как называются микроорганизмы, являющиеся внутриклеточными паразитами?*
  - а) вирусы,
  - б) спирохеты,
  - в) грибки,
  - г) риккетсии.

- **3. НВО, которое может вызывать нарушение работы головного мозга и ЦНС, вызывать ощущения тяжело переносимых шумов и свиста, поражение внутренних органов и даже смерть, называется:**
  - а) пучковое,      б) оптическое,      в) электромагнитное.
- **4. Вещества, предназначенные для уничтожения злаковых и др. видов с/х культур в целях лишения противника продовольственной базы, называются:**
  - а) химические фугасы,      б) биобомбы,      в) фитоксины.
- **5. Установленная на военное время допустимая доза однократного облучения составляет:**
  - а) 20 Р,      б) 50 Р,      в) 70 Р.
- **6. Выберите заболевания, вызываемые бактериями:**
  - а) сибирская язва, натуральная оспа,
  - б) холера, сибирская язва,      в) чума, гепатит.
- **7. Территория, подвергшаяся воздействию отравляющих веществ, называется:**
  - а) очагом химического поражения;
  - б) очагом биологического поражения;
  - в) очагом ядерного поражения.
- **8. Оружие, использующее энергию рек, озер, морей, океанов и ледников, и поражающими факторами которого являются цунами и затопление больших территорий, называется:**
  - а) литосферное оружие,      б) гидросферное оружие,      в) атмосферное оружие.
- **9. Люди, находящиеся в мощном поле СВЧ-излучения испытывают:**
  - а) начинают слышать внутренние голоса, музыку и т.п.,
  - б) усталость, слабость, тягу ко сну,
  - в) теряют слух и голос.
- **10. Оружие направленной энергии, основным поражающим фактором которого являются пучки элементарных частиц (электроны, протоны, нейтроны), называется:**
  - а) пучковое,      б) акустическое,      в) лазерное.
- **11. В зоне карантина население**
  - а) разобщается на мелкие группы;
  - б) эвакуируется в одно защитное сооружение;
  - в) свободно общается и передвигается по территории.
- **12. Основным поражающим фактором фугасных боеприпасов является:**
  - а) воздушная ударная волна;
  - б) большое количество осколков;
  - в) высокотоксичные вещества.
- **13. Основной частью ядерного боеприпаса является ядерный заряд, содержащий взрывчатое вещество –**
  - а) стронций 651;      б) плутоний 239;      в) палладий 137.
- **14. Дополнительным поражающим фактором бомбовых кассет вакуумного взрыва является:**
  - а) территория, загрязненная бактериальными средствами,
  - б) территория с обедненной кислородом атмосферой и отравленная продуктами сгорания,
  - в) территория, подвергшаяся воздействию отравляющих веществ.
- **15. Вид НВО, действие которого распределяется на большие расстояния, обладает абсолютной проникающей способностью, практически не гасится никакими материалами, называется:**
  - а) оптическое;
  - б) химическое;
  - в) акустическое.

● **16. Современные обычные средства поражения – это:**

- а) оружие, которое основано на воздействии инфразвука;
- б) оружие, которое основано на воздействии микроорганизмов на человека;
- в) оружие, которое основано на использовании энергии взрывчатых веществ.

● **17. Воздействие на психику и сознание человека помимо его воли оказывает ...**

- а) лазерное оружие,
- б) высокоточное оружие,
- в) информационное оружие.

● **18. Мероприятия по уничтожению насекомых, являющихся переносчиками инфекций, называют:**

- а) дезинсекция,
- б) дезинфекция,
- в) дератизация.

● **19. Боеприпасы, поражающий эффект которых достигается за счет большого количества осколков, называются:**

- а) фугасные,
- б) кумулятивные,
- в) осколочные.

► **20. На вирусы губительно действуют:**

- а) формалин,      б) температура выше 40°C,      в) температура выше 60°C.

► **21. Обсервация включает мероприятия:**

- а) укрытие в убежищах,
- б) эвакуация всего населения,
- в) медицинское наблюдение за очагом поражения,
- г) проведение необходимых лечебно-профилактических мероприятий.

► **22. К основным поражающим факторам ядерного взрыва относятся:**

- а) световое излучение,      б) радиоактивное заражение,
- в) проникающая радиация,      г) лазерное излучение.

► **23. Для предотвращения распространения инфекционных болезней в очаге бактериологического поражения применяются методы:**

- а) укрепление иммунитета путем закаливания и занятий физкультурой;
- б) использование противобактериального средства № 1 из аптечки АИ-2;
- в) обсервация.

► **24. В основе ряда проектов метеорологического оружия лежат способы:**

- а) возникновение мощного землетрясения и извержение вулканов,
- б) затопление больших территорий вследствие возникновения цунами,
- в) изменение силы тропических циклонов,
- г) стимуляция засухи на огромных площадях

► **25. Микроорганизмы, образующие споры, называются:**

- а) вирусы,      б) бактерии,      в) риккетсии,      г) грибки.

► **26. К ОВ общедовитого действия относятся:**

- а) люмизит,      б) хлорциан,
- в) синильная кислота,      г) иприт.

► **27. К особо опасным инфекционным заболеваниям относят:**

- а) натуральная оспа,      б) желтая лихорадка,      в) пневмония,      г) чума,      д) холера.

► **28. Зорин, зоман относятся к ОВ:**

- а) медленного действия,      б) кожно-нарывного действия,
- в) быстрого действия,      г) нервно-паралитического действия.

♣ **29. Соотнесите колонки:**

1 колонка

1. К ОВ нервно-паралитического действия относится ...

2. К ОВ раздражающего действия относится ...  
 3. К ОВ психо-химического действия относится ...  
 4. К ОВ общедовитого действия относится ...
- 2 колонка      а) ВZ,      б) хлорциан,  
                       в) CS,      г) иприт,    д) зарин.

♣ 30. Соотнесите колонки:

- 1 колонка      1. Лучевая болезнь 3 степени возникает при дозе излучения ...  
                       2. Лучевая болезнь 4 степени возникает при дозе излучения ...  
                       3. Лучевая болезнь 1 степени возникает при дозе излучения ...
- 2 колонка      а) 300 рад,      б) более 600 рад,  
                       в) 400-600 рад,    г) 100-200 рад.

♣ 31. Соотнесите колонки:

- 1 колонка      1. К дезинфекционным средствам относятся:  
                       2. К дератизационным средствам относятся:  
                       3. К дезинсекционным средствам относятся:
- 2 колонка      а) перекись водорода, спирт,  
                       б) хлорофос, перекись водорода,  
                       в) препараты ДДТ, хлорофос,  
                       г) крысид, фосфид цинка.

♣ 32. Соотнесите колонки:

- 1 колонка      1. Лучевая болезнь 3 степени возникает при дозе излучения ...  
                       2. Лучевая болезнь 4 степени возникает при дозе излучения ...  
                       3. Лучевая болезнь 1 степени возникает при дозе излучения ...
- 2 колонка      а) 300 рад,      б) более 600 рад,  
                       в) 400-600 рад,    г) 100-200 рад.

**2. Установите соответствие между определениями и понятиями, поставив в свободной колонке соответствующее число:**

СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА ПОРАЖЕНИЯ		
инфразвук		1. оружие, поражающее действие которого основано на использовании внутриядерной энергии, выделяющейся при ядерном взрыве.
геофизическое оружие		2. Оружие, основу поражающего действия которого составляют специально отобранные для боевого применения биологические агенты, способные вызывать у людей, животных, растений массовые тяжелые заболевания.
психофизическое оружие		3. совокупность различных средств, позволяющих использовать разрушительные силы природы путем искусственно вызываемых изменений физических свойств и процессов, протекающих в атмосфере, гидросфере и литосфере.
биологическое оружие		4. малогабаритный термоядерный заряд мощностью не более 10 тыс. т, у которого основная доля энергии выделяется за счет реакций синтеза дейтерия и трития, а количество энергии, получаемой в результате деления тяжелых ядер в детонаторе, минимально, но достаточно для начала реакции синтеза.

пучковое оружие		5. совокупность всех возможных методов и средств: технотронных, суггестивных, психотропных, комплексных скрытого насильственного воздействия на подсознание человека с целью модификации его сознания, поведения и физиологического состояния в нужном для воздействующей стороны направлении.
химическое оружие		6. поток гамма-излучения и нейтронов, испускаемых из зоны ядерного взрыва.
нейтронный боеприпас		7. оружие, основанное на применении отравляющих веществ и средств доставки их к цели.
ядерное оружие		8. оружие направленной энергии, основным поражающим фактором которого являются пучки элементарных частиц (электроны, протоны, нейтроны).
проникающая радиация		9. искусственно создаваемые упругие акустические волны, заставляющие вибрировать барабанные перепонки человека, при этом во внутреннем ухе, которое регулирует пространственную ориентацию, возникают нервные импульсы, регистрируемые мозгом как звук.

### ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЙ №3

Заполните таблицу вписав в графы информацию -происшествия, новости, за текущий период(день, неделя, месяц, год и т.д.) объективно освещаемую в СМИ на разных уровнях.

Характеристика информационной среды БЖД за текущий период \_\_\_\_\_ год.

Характер(а)		Уровни			
		Муниципальный	Региональный	Федеральный	Международный
Интернет-1	Телевиденье-2 Печата-3 Природного				

	Антропогенного				
	Социального				

## Тема 16: ЗАЩИТНЫЕ СООРУЖЕНИЯ ГО. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ В МИРНОЕ И ВОЕННОЕ ВРЕМЯ

### ***ЗАДАНИЯ:***

1. Перечислите основные способы защиты населения от поражающих факторов в мирное и военное время.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

2. Какие мероприятия проводятся на каждом этапе местного оповещения:

Местное оповещение организуется в два этапа:
----------------------------------------------



Первый этап	
Второй этап	

3. Укажите название рисунка и значение цифр:

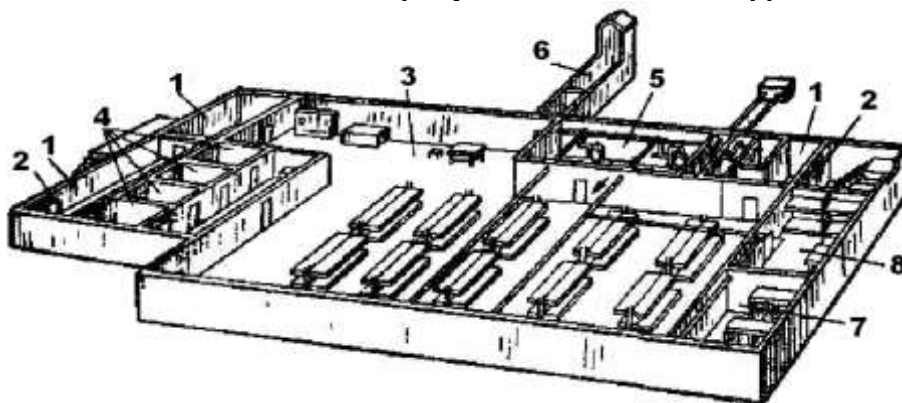


Рисунок: \_\_\_\_\_

- 1 - \_\_\_\_\_
- 2 - \_\_\_\_\_
- 3 - \_\_\_\_\_
- 4 - \_\_\_\_\_
- 5 - \_\_\_\_\_
- 6 - \_\_\_\_\_
- 7 - \_\_\_\_\_
- 8 - \_\_\_\_\_

4. Укажите название рисунка и значение цифр:

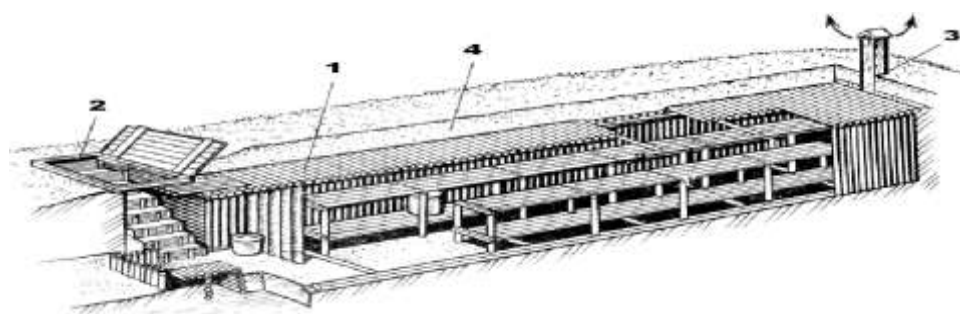


Рисунок: \_\_\_\_\_

- 1 - \_\_\_\_\_  
 2 - \_\_\_\_\_  
 3 - \_\_\_\_\_  
 4 - \_\_\_\_\_

**5. Заполните таблицу пропущенными терминами и определениями:**

термин	определение
Защитные сооружения ГО	это ...
	это инженерные сооружения, обеспечивающие защиту от всех поражающих факторов.
Рассредоточение	
	это защитные сооружения ГО, обеспечивающие защиту от радиоактивного заражения в течение 2 суток.
Дезактивация	
	это организованный вывод (вывоз) из города и размещение в загородной зоне персонала объекта экономики, прекращающего работу в городе, а также остального населения.
	это разложение отравляющих веществ до нетоксичных продуктов и удаление их с поверхностей.
Дезинфекция	

**6. Укажите название рисунка и значение цифр:**

Рисунок: \_\_\_\_\_

- 1 - \_\_\_\_\_  
 2 - \_\_\_\_\_  
 3 - \_\_\_\_\_  
 4 - \_\_\_\_\_  
 5 - \_\_\_\_\_  
 6 - \_\_\_\_\_  
 7 - \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

8 - \_\_\_\_\_

9 - \_\_\_\_\_

**7. Заполните таблицу «Организация и правила защиты детей»**

<b>Особенности детского организма</b>	<b>Требования и правила защиты детей и оказания им помощи в ЧС</b>

**8. Выберите в тестах верные ответы и запишите их в таблицу:**

1.
2.
3.
4.
5.

**Условные обозначения:**

● – тест с одним правильным ответом.

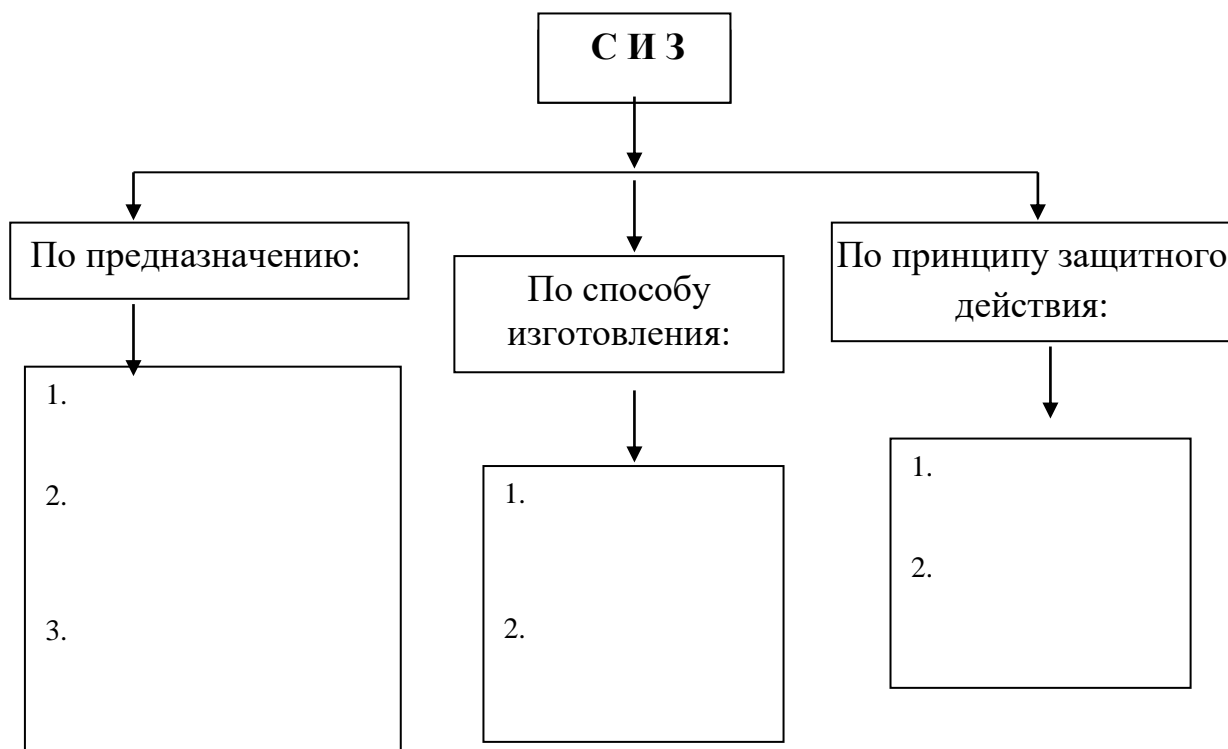
► - тест с несколькими правильными ответами.

- 1. **Инженерные сооружения, обеспечивающие защиту от всех поражающих факторов, называются:**
  - а) убежища,
  - б) противорадиационные укрытия,
  - в) приспособленные подвалы.
- 2. **Спасательные работы включают в себя следующие мероприятия:**
  - а) санитарная обработка людей,
  - б) розыск пострадавших и извлечение их из завалов,
  - в) укрепление конструкций, грозящих обвалом,
  - г) оказание первой помощи пострадавшим.
- 3. **Убежища должны обеспечивать защиту от любых поражающих факторов и теплового воздействия пожаров на поверхности:**
  - а) не менее 2 суток,    б) не менее 4 суток,    в) не менее 5 суток.
- 4. **Завывание сирен, прерывистые гудки предприятий и транспорта означают сигнал:**
  - а) воздушная тревога,    б) эвакуация,    в) Внимание всем!
- 5. **Специальные убежища выдерживают избыточное давление:**
  - а) 600 кПа,    б) 500 кПа,    в) 400 кПа.

# Тема 17: ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ

## ЗАДАНИЯ:

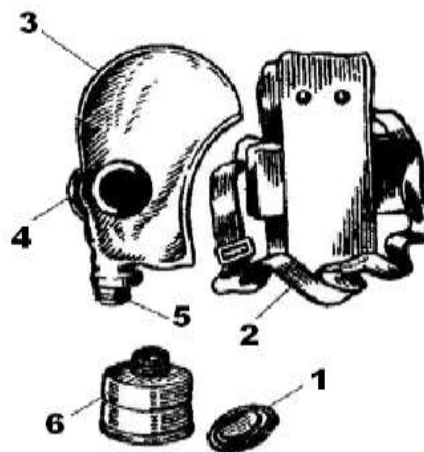
1. Заполните пропуски в схеме: «Классификация СИЗ».



2. Укажите название рисунка и значение цифр:

Рисунок: \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_



3. Продолжите предложение:

Респираторы широко применяются на \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Укажите название рисунка и значение цифр:

Рисунок: \_\_\_\_\_



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**5. Перечислите правила изготовления ватно-марлевой повязки:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**6. Укажите способы применения ватно-марлевой повязки:**

В сухом виде \_\_\_\_\_

При заражении участка АХОВ кислотного характера (хлор и др.) \_\_\_\_\_

При заражении участка АХОВ щелочного характера (аммиак и др.) \_\_\_\_\_

**7. Заполните таблицу «Подручные средства защиты кожи»:**

При подборе подручных средств необходимо придерживаться двух правил: ►	Первое – они должны максимально закрывать кожные покровы, второе – должны быть из плотных, а лучше из водоотталкивающих материалов.
В качестве простейших СЗК могут быть использованы: ►	
Защитные свойства используемой одежды можно усилить, пропитав их растворами: ►	1.
	2.

**8. Перечислите медицинские средства индивидуальной защиты:**

Медицинские средства индивидуальной защиты - это \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---

К медицинским СИЗ относятся:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**9. Перечислите лекарственные средства, находящиеся в пеналах индивидуальной аптечки (АИ-2):**

- гнездо 1 \_\_\_\_\_
- гнездо 2 \_\_\_\_\_
- гнездо 3 \_\_\_\_\_
- гнездо 4 \_\_\_\_\_
- гнездо 5 \_\_\_\_\_
- гнездо 6 \_\_\_\_\_
- гнездо 7 \_\_\_\_\_

**10. Укажите название рисунка, значение цифр и букв:**

Рисунок: \_\_\_\_\_

а - \_\_\_\_\_

б - \_\_\_\_\_

в - \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_

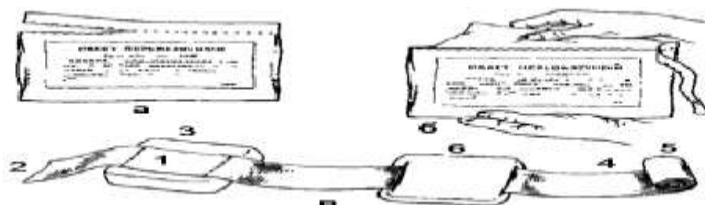
2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_



## **Тема 18: ОРГАНИЗАЦИЯ ГО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**ЗАДАНИЯ:**

**1. Вставьте в предложения пропущенные слова:**

Любая деятельность учащихся и персонала образовательного учреждения \_\_\_\_\_ . В то же время любая \_\_\_\_\_ может быть \_\_\_\_\_ , может быть уменьшен \_\_\_\_\_ ее опасных воздействий и последствий. Эти положения составляют \_\_\_\_\_ теории и методики обеспечения безопасности человека во всех видах его деятельности.

Любые меры, принимаемые для \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ образовательного учреждения от техногенных опасностей или террористических актов, одновременно обеспечивают \_\_\_\_\_ образовательного \_\_\_\_\_

учреждения от социальных, биологических, природных, криминальных, информационных и иных видов угроз.

Безопасность в образовательном научном учреждении должна быть организована так, чтобы заранее \_\_\_\_\_ или \_\_\_\_\_ риск возможных неблагоприятных происшествий в учебно-воспитательном или научном процессе. Поэтому осуществляемые меры по выполнению требований правил и инструкций должны носить \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ характер.

## 2. В «День защиты детей» проводятся следующие мероприятия:

1. отработка действий по сигналу «Внимание всем!» и различного рода речевым информациям;
2. укрытие в защитных сооружениях (убежище, подвал, внутренние помещения школы);
3. действия при возникновении стихийного бедствия, наиболее характерного для данной местности (наводнение, ураган, буря, лесные и торфяные пожары и др.);
4. правила поведения и действия при пожаре в школе, соседних зданиях;
5. отработка действий при выбросе (разливе) АХОВ на предприятии, когда облако ядовитого вещества движется в сторону учебного учреждения;
6. умение оказывать первую медицинскую помощь;
7. умение ориентироваться в лесу, двигаться по азимуту, разводить костер, устанавливать палатку, преодолевать водные преграды;
8. знание правил дорожного движения и основ поведения на улице;
9. изготовление ватно-марлевой повязки для защиты от инфекционных заболеваний;
10. надевание средств индивидуальной защиты (противогаза, респиратора, ОЗК);
11. действия при разливе ртути;
12. знание основ здорового образа жизни;
13. спортивные соревнования;
14. военизированные игры;
15. викторины, конкурсы;
16. сдача нормативов, тренировки.

**Основными целями мероприятий проводимых в «День защиты детей» являются:**

<i>Цели мероприятий в «День защиты детей»</i>	<i>Мероприятия</i>
1. Формирование и развитие у учащихся высоких морально-психологических качеств, психологической устойчивости к опасностям и ЧС.	
2. Формирование и развитие у учащихся бережного отношения к окружающей среде и своему здоровью, любви к своей Родине, готовности к ее защите.	
3. Воспитание у школьников уверенности в эффективности мероприятий, проводимых в интересах предупреждения ЧС, успешной ликвидации последствий стихийных бедствий и катастроф, а также убежденности в необходимости принимать в них посильное участие.	
4. Усиление пропаганды боевых и трудовых традиций России, ее Вооруженных Сил, гражданской обороны, Министерства по чрезвычайным ситуациям Российской Федерации.	
5. Приобретение и закрепление практических навыков для действий в экстремальных ситуациях.	

**В свободной колонке перечислите мероприятия, которые способствуют достижению указанной цели.**

## 3. Продолжите предложение:

Всю работу по обеспечению комплексной безопасности образовательного учреждения можно разбить на следующие основные направления:





This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

**Технические (пассивные) мероприятия** по обеспечению безопасности образовательного учреждения:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## **РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ЛИТЕРАТУРА и ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ:**

1. Белов, С.В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность): учебник для акад. бакалавриата / С.В. Белов. – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2017. – 702 с. – // ЭБС «Юрайт» [Электронный ресурс] – Адрес доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/53E77C07-C468-4DB4-A081-438CF2BAED98>
2. Басуров, В.А. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие / В.А. Басуров [и др.] Н. Новгород ННГУ, 2013. – 186 с. – // ЭБС «Консультант студента» [Электронный ресурс] – Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970441749.html>
3. Безопасность жизнедеятельности. Учебное пособие для вузов / Е.А. Калужный [и др.] - Арзамас: АГПИ, 2012. – 316 с. – // ЭБС «Арзамасский филиал ННГУ» [Электронный ресурс] – Адрес доступа: [http://www.arz.unn.ru/images/labor/mfzu/mr/bgd/201603\\_bgd\\_04.pdf](http://www.arz.unn.ru/images/labor/mfzu/mr/bgd/201603_bgd_04.pdf)
4. Безопасность жизнедеятельности и здоровье: учеб. пособие Н.И. Ниретин. АГПИ им. А.П. Гайдара. – Арзамас: АГПИ, 2008. – 211 с. – // ЭБС «Арзамасский филиал ННГУ» [Электронный ресурс] – Адрес доступа: [http://www.arz.unn.ru/images/labor/mfzu/mr/bgd/201603\\_bgd\\_03.pdf](http://www.arz.unn.ru/images/labor/mfzu/mr/bgd/201603_bgd_03.pdf)
5. Ниретин, Н.И. Безопасность жизнедеятельности: учеб. пособие для пед. вузов / Н.И. Ниретин; АГПИ им. А.П. Гайдара. – Арзамас: АГПИ, 2009. – 276 с. – // ЭБС «Арзамасский филиал ННГУ» [Электронный ресурс] – Адрес доступа: [http://www.arz.unn.ru/images/labor/mfzu/mr/bgd/201603\\_bgd\\_02.pdf](http://www.arz.unn.ru/images/labor/mfzu/mr/bgd/201603_bgd_02.pdf)

### *Интернет-ресурсы*

- Электронная библиотечная система "Znanium" <http://znanium.com/>
- Фундаментальная библиотека Нижегородского Государственного Университета им. Н.И. Лобачевского <http://www.lib.unn.ru/>
- Электронная библиотечная система "Консультант студента" <http://www.studentlibrary.ru/>
- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru/>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>

### *Дополнительные источники:*

4. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / под ред. проф. Э.А. Арустамова. – М.: Издат.-торговая компания «Дашков и К.» 2009. – 452 с.
5. Иванюков М.И., Алексеев В.С. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебное пособие. – М.: Издат.-торговая компания «Дашков и К.» 2007. – 153 с.
6. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: Учебник. – М.: ФОРУМ, 2008. – 464 с.
7. Петров С.В., Макашев В.А. Опасные ситуации техногенного характера и защита от них: учебное пособие. – М.: ЭНАС, 2008. – 191 с.
8. Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи: Учеб. пособие / Под общ. ред. Р.И. Айзмана, С. Г. Кривошекова, И. В. Омельченко. — 2-е изд., испр. и доп. — Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2004. — 396 с.
9. Хван Т.А., Хван П.А. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие для вузов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 348 с.
10. Безопасность жизнедеятельности: Энцикл. словарь. / Под ред. О.Н. Русака. – СПб.: ЛИК, 2003. – 502 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ:

## ЭНДОЭКОЛОГИЯ

ФИО \_\_\_\_\_

Факультет, № группы, дата заполнения \_\_\_\_\_

Дата рождения	
Полных лет и месяцев на момент обследования	
Пол: 1- ♂; 2- ♀	
Масса тела при рождении ( <i>спросить у Мамы</i> ) время суток	
Число дыхательных движений за 1 мин	

### ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Дата исследования	ДТЛ		МТ		ОГК		ЖЕЛ		САД		ДАД		ЧСС	
	См.	Ц.и	Кг	Ц.и	См	Ци	мм.	Ц.и	мм.	Ц.и	мм.	Ц.и	ударов	Ц.и

ДТЛ - Длина тела; МТ - Масса тела; ОГК - Окружность грудной клетки; ЖЕЛ - Жизненная емкость легких; САД - Систолическое артериальное давление; ДАД - Диастолическое артериальное давление. ЧСС - частота сердечных сокращений. Ц.и.- центильный интервал.

Соматотип: 1-астеничный 2- нормо- стеничный 3-гипер- стеничный	Прыжок в длину с места	Кистевая динамометрия		Длина		
		- правая рука	- левая рука	- тела сидя	-ног	-окружности запястья
1/2/3	См.	Кг.	Ц.и	Кг.	См.	См

### Функциональная проба «Проба с приседаниями» -20 приседаний за 30 секунд

Дата исследования	Пульс (ЧСС)			
	ДО	после	%прироста	аннотация

ЧСС - частота сердечных сокращений; до 25% - отлично; 25%-50% - хорошо; 50%-75% - удовлетворительно; более 75% - плохо

### ГРУППА ЗДОРОВЬЯ – ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ГРУППА

(обоснование диагнозом)

Дата исследования	Группа здоровья	Диагноз (класс)		Физкультурная группа
		основно	сопутствующий	

Группа здоровья: 1- нет заболеваний; 2- функциональное отклонение; 3- заболевания в состоянии компенсации; 4 - хронические заболевания в состоянии декомпенсации.

Физкультурная группа: 1- основная; 2- подготовительная; 3 - спецгруппа; 4 - освобожденная.

**Кодировка Диагноза в системе ВОЗ:**

Функциональное отклонение, заболевание	класс
Болезни крови кроветворных органов	3
Болезни эндокринной системы, расстройства питания	4
Психические расстройства и расстройства поведения	5
Болезни нервной системы	6
Болезни глаза	7
Болезни уха	8
Болезни системы кровообращения	9
Болезни органов дыхания	10
Болезни органов пищеварения	11
Болезни кожи и подкожной клетчатки	12
Болезни костно-мышечной системы	13
Болезни мочеполовой системы	14
Нет заболеваний и функциональных отклонений	1

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ**

**Субъективные нормативы физической подготовленности**

Физические качества	1		2		3		4		5		Средний балл физ. подготовленности
	Сила		Скорость		Выносливость		Координация		Гибкость		
Дата исследования	Подтягивание		100м		2000 м 3000 м		Челн. бег 3×10 м, сек		Наклон вперед		балл
	раз	балл	т.	балл	т.	балл	т.	балл	см	балл	

**Центильные шкалы для оценки морфофункционального развития студентов (юноши, возраст 17 – 21 лет)**

Центильный интервал	2	3	4	5	6	7	8
Балл	1-2	3	4	5	4	3	2-1
1. Длина тела, см	164	169	173	177	181	185	188
2. Масса тела, кг	56,6	60,4	65	70,3	76,2	82,0	88,9
3. ОГК, см	83	86	89	93	96	100	104
4. ЖЕЛ, мл	2800	3200	3600	4200	4700	5200	5600
5. Динамометр. п.р., кг	35	40	45	50	57	62	68
6. САД, мм рт. ст.	97	105	108	116	119	127	137
7. ДАД, мм рт. ст.	57	59	67	70	78	79	81
8. ЧСС, уд. в мин.	61	64	71	74	78	85	90

**студентов (девушки, возраст 17 – 21 лет)**

Центильный интервал	2	3	4	5	6	7	8
Балл	1-2	3	4	5	4	3	2-1
1. Длина тела, см	154	157	160	164	167	171	174
2. Масса тела, кг	47,7	50,9	54,7	59,6	64,3	69,8	78,6
3. ОГК, см	75	77	79	82	86	89	94
4. ЖЕЛ, мл	2100	2300	2600	3000	3300	3600	4000
5. Динамометр п.р., кг	19	21	24	28	31	35	38
6. САД, мм рт.ст.	94	97	104	108	116	119	126
7. ДАД, мм рт.ст.	56	58	60	67	70	77	80
8. ЧСС, уд. в мин.	63	67	73	76	82	88	98

## Социологический компонент

Дата за-полнения	Родители: слу-жа-щие-1 рабо-чие-2	Умеете ли пла-вать: 1- да, 2- нет.	Кури-те: 1- да, 2- нет.	Ос-нов-ное место жи-тель-ства: 1- город, 2- село	Сколь-ко часов спите	Хоте-ли ли быть круг-лым от-лич-ни-ком: 1- да, 2- нет	Сколь-ко часов в день про-води-те за экра-ном ( теле + комп.)	Число про-пу-щен-ных дней по бо-лезни за про-шлый уч. год .	Есть ли нару-шение зрения: 1- мио-пия, 2- гипер-мио-пия, 3- не имею			
	балл	балл	балл	балл	часы	балл	часы	дней	балл			
11. 2017												

Вы прав-ша-1; Лев-ша-2.	С жела-нием ли ходите на урок физи-ческой куль-туры?  С жела-нием-1; равно-душно-2; без желания-3.	Отноше-ние к здоро-во-му образу жизни?  Полож-1, Отриц- 2, Равнодуш-но-3.	Регуляр-но ли делаете УГГ (утрен. гиг. гимн.)  Да-1; Нет- 2.	Число прие-мов пищи в день?  1раз-1; 2раза-2; 3раза-3; 4раза-4.	Се-мья: пол-ная- 1; не пол-ная-2.	По-сеща-ете ли спор-тив-ную сек-цию? Да-1; Нет-2.	Какой сред-ний балл успе-вае-мости за про-шлую сес-сию	Какой средний балл успевае-мости по <u>гумани-тарным</u> предметам	Какой сред-ний балл успе-вае-мости по <u>точ-ным</u> пред-метам	Счита-ете ли себя Верую-щим члове-ком Да-1; Нет-2.		

## НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИЙ СТАТУС

### ОПРОСНИК "САН"

Этот бланковый тест предназначен для оперативной оценки **Самочувствия, Активности и Настроения**. Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала эта состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

При обработке эти цифры перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 — за 2; индекс 1 — за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются).

Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим "приведенным" баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению. (Например, средние оценки для выборки из студентов Москвы равны: самочувствие — 5,4; активность — 5,0; настроение — 5,1.).

Следует упомянуть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

# « САН»)

		7	6	5	4	3	2	1		
№	Вопрос	<div><div></div><div>← Балл →</div><div></div></div>							Вопрос	Вектор
1	Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое	↖
2	Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым	↖
3	Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный	↗
4	Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный	↗
5	Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный	↖
6	Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение	↖
7	Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый	↖
8	Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный	↖
9	Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый	↗
10	Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный	↗
11	Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный	↖
12	Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный	↖
13	Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный	↖
14	Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной	↖
15	Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный	↗
16	Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный	↗
17	Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый	↖
18	Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный	↖
19	Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый	↖
20	Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный	↖
21	Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный	↗
22	Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать	↗
23	Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный	↖
24	Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный	↖
25	Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый	↖
26	Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый	↖
27	Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко	↗
28	Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный	↗
29	Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный	↖
30	Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный	↖
		1	2	3	4	5	6	7		

## Код опросника ( САН)

Вопросы на самочувствие — 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19,20, 25, 26.

Вопросы на активность — 3,4, 9, 10, 15, 16,21, 22,27, 28.

Вопросы на настроение — 5, 6, 11, 12, 17, 18,23,24, 29, 30.

## Балл

-

-

-

## ОЦЕНКА УРОВНЯ РЕАКТИВНОЙ И ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

( Ч.Д. Спилберг- Ханин Ю.Л )

Данный тест является надежным информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Разработан Ч.Д. Спилбергом (США) и адаптирован Ю.Л. Ханиным.

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Но тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень "полезной тревоги".

Шкала оценки состоит из 2-х частей, отдельно оценивающих  
**реактивную тревожность - РТ**, высказывания № 1-20 и  
**личностную тревожность - ЛТ**, высказывания № 21-40.

Показатели **РТ** и **ЛТ** подсчитываются по формулам:

$$РТ = \sum_1 - \sum_2 + 35$$

где:  $\sum_1$  - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы - 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum_2$  - сумма остальных зачеркнутых цифр - пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$$ЛТ = \sum_1 - \sum_2 + 35$$

где:  $\sum_1$  - сумма зачеркнутых цифр по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 37, 38, 40;

$\sum_2$  - сумма остальных цифр по пунктам — 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

### Интерпретация результата :

- до 30** - низкая тревожность;
- 31 - 45** - умеренная тревожность;
- 46 и более** - высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения чувства ответственности и внимания к мотивам деятельности. Но иногда очень низкая тревожность активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в "лучшем свете".

Шкалу можно успешно использовать в целях саморегуляции, руководства и психокоррекционной деятельности.

### **Шкала самооценки**

Инструкция: "Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет".

**A** — нет, это не так . **B** — пожалуй, так . **C** - верно . **D** — совершенно верно

	ВОПРОС	ОТВЕТ			
		Нет это не так	Пожалуй это так	Верно	Совершенно верно
		A	B	C	D
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я не доволен собой	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4
21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я проигрываю потому, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно тревожат меня	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть.	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

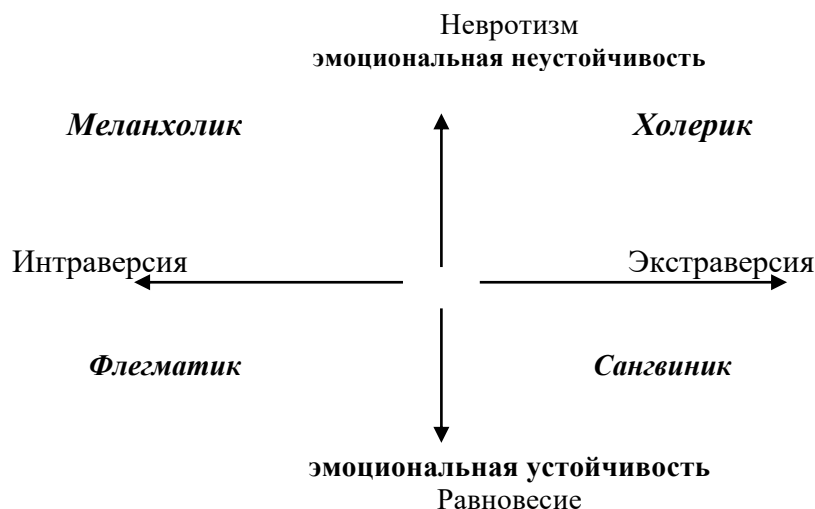
Дата	Баллы	
	Реактивная тревожность	Личностная тревожность



## Тест опросник АЙЗЕНКА

Если бы кто-либо удосужился провести сравнение по использованию психологических методик, можно было бы не сомневаться, что первое место в ней (по частоте использования) уверенно занял бы тест-опросник EPI, созданный английским психологом Г. Айзенком. Данный автор, пришел к выводу, что всю совокупность описывающих человека черт можно представить посредством двух главных факторов: *экстраверсии-интроверсии* и *невротизма*. Первый из этих факторов биполярен и представляет характеристику индивидуальности психологического склада человека, крайние полюса которой соответствуют ориентации личности либо на мир внешних объектов (*экстраверсия*), либо на внутренний субъективный мир (*интроверсия*). Принято считать, что *экстравертам* свойственны общительность, импульсивность, гибкость поведения, большая инициативность (и малая настойчивость) и высокая социальная приспособляемость. *Интровертам* же, наоборот, присуща необщительность, замкнутость, социальная пассивность (при достаточно большой настойчивости), склонность к самоанализу и затруднения в социальной адаптации.

Второй фактор — *невротизм* — описывает некоторое свойство-состояние, характеризующее человека со стороны эмоциональной устойчивости, тревожности, уровня самоуважения и возможных вегетативных расстройств. Фактор этот также биполярен и образует шкалу, на одном полюсе которой находятся люди, характеризующиеся чрезвычайной устойчивостью, зрелостью и прекрасной адаптивностью, а на другом - чрезвычайно нервный, неустойчивый и плохо адаптированный тип. Большая часть людей располагается между этими полюсами, ближе к середине (согласно нормальному распределению). Пересечение этих двух биполярных характеристик позволяет получать неожиданный и довольно любопытный результат - достаточно четкое отнесение человека к одному из четырех типов темперамента.



*Схематическое сопоставление типов темперамента  
в двухфакторной модели Г. Айзенка.*

Дело в том, что вывод о том, что экстраверты только лишь подвижны и возбудимы, интроверты заторможены и инертны, склонны к невротизму, нестабильны и дезадаптивны, а их антиподы, наоборот, весьма эмоционально устойчивы и высокоприспособляемы - выглядит излишне упрощенным и недостаточно прогностичным. Необходимо еще и обязательно учитывать и ситуационные характеристики, и тогда окажется, что в ситуациях со слабыми стимулами более адекватным будет поведение человека с меньшей эмоциональной стабильностью и интровертированностью, поскольку именно он проявляет столь необходимую здесь психологическую чувствительность. Стабильный экстраверт в подобных ситуациях может проявлять раздражение, переходящее в агрессию, ибо он не ощущает слабых, но значимых воздействий и не понимает причин своего несоответствия обстоятельствам. Однако экстраверт, несомненно, более адаптивен в "сильных средах" (напряженных условиях), в которых интроверт легко впадает в депрессию, вызванную нервным истощением и запредельным торможением.

Список вопросов теста  
( Ответить на вопросы только в форме “да” (+) или “нет” (-) )

№	ВОПРОС	ДА	НЕТ
1	Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, что бы отвлечься, испытать сильные ощущения? (да-нет)		
2	Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, ободрить, выразить сочувствие?		
3	Считаете ли Вы себя беззаботным человеком?		
4	Очень ли Вам трудно отказаться от своих намерений?		
5	Обдумываете ли Вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?		
6	Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если это Вам не выгодно?		
7	Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?		
8	Быстро ли Вы обычно действуете и говорите, и не растрачиваете ли много времени на обдумывание?		
9	Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?		
10	Верно ли, что на спор Вы способны решиться на все?		
11	Смущаетесь ли Вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который Вам симпатичен?		
12	Бывает ли, что, разозлившись, Вы выходите из себя?		
13	Часто ли Вы действуете под влиянием момента?		
14	Часто ли Вас беспокоят мысли о том, что Вам не следовало бы чего-нибудь делать или говорить?		
15	Предпочитаете ли Вы чтение книг встречам с людьми?		
16	Верно ли, что Вас легко задеть?		
17	Любите ли Вы часто бывать в компании?		
18	Бывают ли у Вас иногда такие мысли, которыми Вам не хотелось бы делиться с другими людьми?		
19	Верно ли, что иногда Вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?		
20	Стараетесь ли Вы ограничить круг своих знакомств не большим числом близких людей?		
21	Много ли Вы мечтаете?		
22	Когда на Вас кричат, отвечаете ли Вы тем же?		
23	Часто ли Вас тревожит чувство вины?		
24	Все ли Ваши привычки хороши и желательны?		
25	Способны ли Вы дать волю собственным чувствам и вволю повеселиться в шумной компании?		
26	Можно ли сказать, что нервы у Вас часто бывают напряжены до предела?		
27	Считают ли Вас человеком живым и веселым?		
28	После того, как дело сделано, часто ли Вы возвращаетесь к нему мысленно и думаете, что могли бы сделать лучше?		
29	Верно ли, что Вы обычно молчаливы и сдержанны, когда находитесь среди людей?		
30	Бывает ли, что Вы передаете слухи?		
31	Бывает ли, что Вам не спится от того, что разные мысли лезут в голову?		
32	Верно ли, что Вам часто приятнее и легче прочесть о том, что Вас интересует в книге, хотя можно быстрее спросить и проще узнать об этом у друзей?		

33	Бывает ли у Вас сильное сердцебиение?		
34	Нравится ли Вам работа, которая требует пристально понимания?		
35	Бывают ли у Вас приступы дрожи?		
36	Верно ли, что Вы всегда говорите о знакомых Вам людях только хорошее, даже тогда, когда уверены, что они об этом не узнают?		
37	Верно ли, что Вам неприятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?		
38	Верно ли, что Вы раздражительны?		
39	Нравится ли Вам работа, которая требует быстроты действий?		
40	Верно ли, что Вам нередко не дают покоя мысли о разных неприятностях и "ужасах", которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?		
41	Верно ли, что Вы неторопливы в движениях?		
42	Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или работу?		
43	Часто ли Вам снятся кошмары?		
44	Верно ли, что Вы такой любитель поговорить, что никогда не упустите удобного случая побеседовать с незнакомым человеком?		
45	Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?		
46	Огорчились бы Вы, -если бы долго не могли видеться со своими друзьями?		
47	Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?		
48	Есть ли среди Ваших знакомых такие, которые вам явно не нравятся?		
49	Легко ли Вас задевает критика Ваших недостатков или Вашей работы?		
50	Могли бы Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?		
51	Трудно ли получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых много участников?		
52	Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?		
53	Сумели бы Вы внести оживление в скучную компанию?		
54	Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?		
55	Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?		
56	Любите ли Вы подшутить над другими?		
57	Страдаете ли Вы от бессонницы?		

#### КЛЮЧ ОПРОСНИКА «АЙЗЕНКА»

**Искренность:** ответы "да" на вопросы 6,24, 36;  
ответы "нет" на вопросы 12, 18, 30,42, 48, 54.

**Экстраверсия:** ответы "да" на вопросы 1,3, 8,10,13,17,22, 27, 39,44,46, 49, 53, 56;  
ответы "нет" на вопросы 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

**Невротизм:** ответы "да" на вопросы 2,4, 7, 9,11, 14, 16, 19, 21,23, 26, 28, 31,  
33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Предлагаем расширенную интерпретацию теста Г. Айзенка, которую следует осуществлять с помощью следующих двух таблиц. За каждый ответ, совпадающий с кодом опросника, начисляется 1 балл.

#### Интерпретация показателей по шкале "Искренность"

Численный показатель	Интерпретация
0-3	Откровенный
4-6	Ситуативный
7-9	Лживый

В данном случае речь идет только о лишней степени искренности при ответах на вопросы теста, а отнюдь не о лживости как личностной характеристике.

*Интерпретация показателей по шкалам Экстравертированность" и "Невротизм"*

Численный показатель	0-2	3-6	7-10	11-14	15-18	19-22	23-24
Интерпретация для шкалы "Экстравертированность"	Сверхинтраверт	Интраверт	Потенциальный интраверт	Амбиверт	Потенциальный экстраверт	Экстраверт	Сверхэкстраверт
Интерпретация для шкалы "Невротизм"	Сверхконкордант	Конкордант	Потенциальный конкордант	Нормостеник	Потенциальный дискордант	Дискордант	Сверхдискордант

Дата	Баллы		
	Искренность	Экстраверсия	Невротизм

**МЕТОДИКА В. М. РУСАЛОВА**

Служит для диагностики *эргичности, социальной эргичности, пластичности, социальной пластичности, темпа, социального темпа, эмоциональности, социальной эмоциональности.*

*Инструкция испытуемым.*

Вам предлагается ответить на 105 вопросов. Вопросы направлены на выявление Вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации, и дайте первый «естественный» ответ, который придет Вам в голову. Отвечайте быстро и точно. Помните, нет «хороших» и «плохих» ответов. Если Вы выбрали ответ «да», поставьте крестик или точку в графе «да». Если Вы выбрали ответ «нет», поставьте крестик (галочку) соответственно в графе «нет».

№	Вопрос	ДА	НЕТ
1	Подвижный ли Вы человек?		
2	Всегда ли Вы готовы сходу не раздумывая, включиться в разговор?		
3	Предпочитаете ли Вы уединение большой компании?		
4	Испытываете ли Вы постоянную жажду деятельности?		
5	Ваша речь обычно медленна и нетороплива?		
6	Ранимый ли Вы человек?		
7	Часто ли Вам не спится из-за того, что Вы поссорились с друзьями?		
8	В свободное время Вам всегда хочется заняться чем либо?		
9	В разговоре с другими людьми Ваша речь часто опережает вашу мысль?		
10	Раздражает ли Вас быстрая речь собеседника?		
11	Чувствовали бы Вы себя несчастным человеком, если бы на длительное время были лишены возможности общения с людьми?		
12	Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу ?		
13	Нравится ли Вам быстро бегать?		
14	Сильно ли Вы переживаете неполадки в своей работе?		
15	Легко ли Вам выполнять работу, требующую длительного внимания и большой сосредоточенности ?		
16	Трудно ли Вам говорить очень быстро?		
17	Часто ли Вы испытываете тревогу, что Вы выполнили работу не так, как нужно?		
18	Часто ли Ваши мысли перескакивают с одной на другую во время разговора?		
19	Нравятся ли Вам игры, требующие быстроты и ловкости?		
20	Легко ли Вы можете найти другие варианты решения известной задачи?		
21	Испытываете ли Вы чувство беспокойства, что Вас неправильно поняли в разговоре?		
22	Охотно ли Вы выполняете сложную, ответственную работу?		
23	Бывает ли, что Вы горите о вещах в которых не разбираетесь?		

24	Легко ли Вы воспринимаете быструю речь?		
25	Легка ли Вам делать одновременно очень много дел?		
26	Возникают ли у Вас конфликты с Вашими друзьями от того, что Вы сказали им что-то, не подумав заранее ?		
27	Вы обычно предпочитаете делать несложные дела, не требующие от Вас большой энергии?		
28	Легко ли Вы расстраиваетесь, когда обнаруживаете незначительные недостатки в своей работе?		
29	Любите ли Вы сидячую работу?		
30	Легко ли Вам общаться с разными детьми?		
31	Вы обычно предпочитаете подумать, взвесить и лишь потом высказаться?		
32	Все ли Ваши привычки хороши и желательны		
33	Быстры ли у Вас движения рук?		
34	Вы обычно молчите и не вступаете в контакты, когда находитесь в обществе малознакомых людей?		
35	Легко ли Вам переключиться от одного варианта решения задачи на другой.?		
36	Склонны ли Вы иногда преувеличивать в своем воображении негативное отношение близких Вам людей?		
37	Разговорчивый ли Вы человек?		
38	Вам обычно легко выполнять дело, требующее мгновенных реакций?		
39	Вы обычно говорите свободно, без запинок?		
40	Беспокоят ли Вас страхи, связанные с работой ?		
41	Легко ли Вы сбиваетесь, когда близкие люди указывают на Ваши личные недостатки?		
42	Испытываете ли Вы тягу к производственной ответственной деятельности ?		
43	Считаете ли Вы свои движения медленными и осторожными?		
44	Бывают ли у Вас мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других?		
45	Можете ли Вы без долгих раздумий задать щекотливый вопрос другому человеку ?		
46	Доставляют ли Вам удовольствие быстрые движения ?		
47	Легко ли Вы «генерируете» новые идеи связанные с работой?		
48	Сосет ли у Вас под ложечкой перед ответственным разговором?		
49	Можно ли сказать, что Вы. быстро выполняете порученное Вам дело?		
50	Любите ли Вы братья за большие дела самостоятельно ?		
51	Богатая ли у Вас мимика в разговоре?		
52	Если Вы обещали что-то сделать, всегда ли Вы выполняете свое обещание независимо от того, удобно ли Вам это или нет ?		
53	Испытываете ли Вы чувство обиды от того, что окружающие Вас люди обходятся с Вами хуже, чем следовало бы ?		
54	Вы обычно предпочитаете выполнять одновременно только одну операцию?		
55	Любите ли Вы игры в быстрее темпе?		
56	Много ли в Вашей речи длинных пауз ?		
57	Легко ли вам внести оживление в компанию?		
58	Вы обычно чувствуете в себе избыток сил и вам хочется заняться каким-нибудь трудным делом?		
59	Обычно Вам трудно переключить внимание с одного дела на другое ?		
60	Бывает ли, что у Вас надолго портится настроение от того, что сорвалось запланированное дело?		
61	Часто ли Вам не спится из-за того, что не ладятся дела, связанные непосредственно с работой?		
62	Любите ли Вы бывать в большой компании?		
63	Волнуетесь ли Вы, выясняя отношения с друзьями?		
64	Испытываете ли Вы потребность в работе, требующей полной отдачи сил?		
65	Выходите ли Вы иногда из себя, злитесь?		
66	Склонны ли Вы решать много задач одновременно?		
67	Держитесь ли Вы свободно в большей компании?		
68	Часто ли Вы высказываете свое первое впечатление не думая ?		
69	Беспокоит ли Вас чувство неуверенности в процессе выполнения работы?		
70	Медленны ли Ваши движения когда Вы что то мастерите?		

71	Легко ли Вы переключаетесь с одной работы на другую?		
72	Быстро ли Вы читаете вслух?		
73	Вы иногда сплетничаете?		
74	Молчаливы ли Вы, находясь в кругу друзей?		
75	Нуждаются ли Вы в людях, которые бы Вас ободрили и утешили?		
76	Охотно ли вы выполняете множество разных поручений?		
77	Охотно ли Вы выполняете работу в быстром темпе?		
78	В свободное время Вас обычно тянет пообщаться с людьми?		
79	Часто ли у Вас бывает бессонница при неудачах на работе?		
80	Дрожат ли у Вас руки во время ссоры?		
81	Долго ли Вы мысленно готовитесь перед тем, как высказать свое мнение?		
82	Есть ли среди Ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?		
83	Обычно Вы предпочитаете легкую работу?		
84	Легко ли Вас обидеть в разговоре по пустякам?		
85	Обычно Вы первым в компании решаетесь начать разговор?		
86	Испытываете ли Вы тягу к людям?		
87	Склонны ли Вы вначале поразмыслить, а потом говорить?		
88	Часто ли Вы волнуетесь по поводу своей работы?		
89	Всегда ли Вы платили бы за провоз багажа в транспорте, если бы не опасались проверки?		
90	Держитесь ли Вы обычно обособленно на вечеринках и в компании?		
91	Склонны ли Вы преувеличивать в своем воображении неудачи, связанные с работой?		
92	Нравится ли Вам быстро говорить?		
93	Легко ли Вам удержаться от высказывания с неожиданно возникшей идеей?		
94	Предпочитаете ли Вы работать медленно?		
95	Переживаете ли Вы из-за малейших неполадок на работе?		
96	Вы предпочитаете медленный спокойный разговор?		
97	Часто ли Вы волнуетесь из-за ошибок в работе?		
98	Способны ли Вы успешно выполнять длительную трудоемкую работу?		
99	Можете ли Вы, не долго думая, обратиться с просьбой к другому человеку?		
100	Часто ли Вас беспокоит чувство неуверенности в себе при общении с людьми?		
101	Легко ли Вы беретесь за выполнение новых заданий?		
102	Устаете ли Вы, когда Вам приходится говорить долго?		
103	Вы предпочитаете работать с прохладцей без особого напряжения?		
104	Нравится ли Вам разнообразная, работа, требующая переключения внимания?		
105	Любите ли Вы подолгу бывать наедине с собой?		

**( МЕТОДИКА В. М. РУСАЛОВА)**

*Ключи.*

**Эргичность (Эр).**

Да - вопросы 4, 8, 15, 22, 42, 50, 58, 64, 98.

Нет- 27, 83, 103.

**Социальная эргичность (СЭр).**

Да - 11, 30, 57, 62, 67, 78, 86.

Нет - 3, 34, 74, 90, 105.

**Пластичность (П).**

Да - 20, 25, 35, 38, 47, 66, 71, 76, 101, 104.

Нет- 54, 59.

**Социальная пластичность (СП).**

Да - 2, 9, 18, 26, 45, 68, 85, 99.

Нет - 31, 81, 87, 93.

**Темп (Т).**

Да - 1, 13, 19, 33, 46, 49, 55, 77.

Нет - 29, 43, 70, 94.

**Социальный темп (СТ).**

Да - 24, 37, 39, 51, 72, 92.

Нет - 5, 10, 16, 56, 96, 102.

**Эмоциональность (Э).**

Да - 14, 17, 28, 40, 60, 61, 69, 79, 88, 91, 95, 97.

**Социальная эмоциональность (СЭм).**

Да - 6, 7, 21, 36, 41, 48, 53, 63, 75, 80, 84, 100.

**Контрольные вопросы на социальную желательность (К).**

Да - 32, 52, 89.

Нет - 12, 23, 44, 65, 73, 82.

	Баллы								
	Эр	СЭр	П	СП	Т	СТ	Э	СЭм	К

Темперамент рассматривается автором как система формальных поведенческих изменений, отражающих различные блоки функциональной системы в понимании П. К. Анохина. Число измерений и их содержание соответствует 4-блоковой структуре функциональной системы: афферентный синтез соответствует эргичности, блок программирования — пластичности, блок исполнения - темпу, обратная связь — эмоциональной чувствительности. Каждое измерение состоит из двух подизмерений: объективно ориентированного и субъективно ориентированного (или коммуникативного), связанных с двумя главными сферами взаимодействия человека со средой (с предметным миром и обществом). Предметная эргичность характеризуется уровнем потребности в освоении предметного мира, жаждой деятельности, стремлением к умственному и физическому труду, стремлением вовлеченности в трудовую деятельность.

**Социальная эргичность** - уровень потребности в социальных контактах, жажда освоения социальных форм деятельности, стремление к лидерству, общительность, вовлеченность в социальную деятельность.

**Пластичность** - степень легкости переключения с одного предмета деятельности на другой, быстрота ; перехода с одних способов мышления на другие, в процессе взаимодействия с предметной средой, стремление к разнообразию форм предметной деятельности.

**Социальная пластичность** - степень легкости переключения в процессе общения с одного человека на другого, склонность к разнообразию коммуникативных программ, разнообразию количества готовых (неосознаваемых, импульсивных) форм социального контакта.

**Темп** - скорость выполнения отдельных операций, быстрота предметно-двигательных актов при выполнении предметной деятельности

**Социальный темп** - скоростные характеристики двигательных актов в процессе общения ( скорость речи при общении)..

**Эмоциональность** - эмоциональная чувствительность к несовпадению (расхождению ) между задуманным, ожидаемым и результатами реального предметного действия, чувствительность к неудачам в работе.

**Социальная эмоциональность** - эмоциональная чувствительность в коммуникативной сфере : чувствительность к неудачам к оценкам окружающих людей.

### **ТЕСТ НА ОПТИМИЗМ** ( по Р.С. Немову).

В этом тесте необходимо, познакоившись с каждым из следующих 20 суждений, выбрать один из четырех вариантов ответов на него, данных ниже соответствующего суждения и обозначенных буквами «а», «б», «в» и «г».

1. Ваши сны:
  - а) драматичны (страшны);
  - б) туманны и неясны;
  - в) приятны;
  - г) в основном эротичны.
2. О чем вы чаще всего думаете утром, только что проснувшись:
  - а) о том, какая будет погода;

- б) о любимой работе;
  - в) о работе, которая неприятна, но должна быть выполнена;
  - г) о любимом человеке.
3. Как вы обычно завтракаете:
- а) сервирую стол, выделяя достаточное для этого время;
  - б) во время завтрака жалуясь на то, что не выспался;
  - в) люблю поговорить во время завтрака;
  - г) спешу позавтракать, так как часто опаздываю.
4. Когда вы читаете газету, то на чем прежде всего вы останавливаете свое внимание:
- а) на политических и экономических новостях;
  - б) на материалах о спорте;
  - в) на статьях о новостях культуры.
5. Как вы реагируете, прочитав о каком-то чрезвычайном происшествии, скандале, преступлении:
- а) не реагируете никак, это вам безразлично;
  - б) беспокоитесь о том, чтобы такое не случилось с вами;
- в) возмущаетесь тем, что органы безопасности и правосудия не могут навести должный порядок;
- г) рассматриваете случившееся как должное, в порядке вещей.
6. Как вы ведете себя при первой встрече с незнакомым человеком:
- а) без колебаний доверяюсь ему;
  - б) жду, когда он о чем-нибудь спросит меня;
  - в) с интересом наблюдаю за ним;
  - г) слежу за ним, но без особого интереса.
7. Что вы делаете, если замечаете, что кто-то разглядывает вас на улице, в каком-либо ином общественном месте:
- а) начинаю беспокоиться о том, что, наверное, выгляжу смешно;
  - б) мне становится неприятно;
  - в) смотрю на себя в какое-нибудь зеркало, стекло, чтобы видеть свое отражение;
  - г) не обращаю на это никакого внимания.
8. Если вы ищете нужный адрес в незнакомом городе, то предпочитаете:
- а) взять такси;
  - б) расспросить об этом знакомых людей;
  - в) попытаетесь найти его сами;
  - г) будете все время испытывать опасение, что вам не удастся его отыскать.
9. С какими мыслями вы обычно начинаете свой рабочий день:
- а) с надеждой, что он будет успешным;
  - б) с желанием, чтобы рабочий день поскорее кончился;
  - в) с ожиданием приятных разговоров и встреч с сослуживцами, коллегами по работе;
  - г) с надеждой, что в этот день вас не подстерегают какие либо неприятности и проблемы на работе.
10. Если вы проигрываете в какую-либо игру, то это:
- а) расстраивает вас, и вы считаете, что это был для вас плохой день;
  - б) заставляет вас играть дальше до тех пор, пока вы не выиграете;
  - в) вас не расстраивает, так как вы считаете, что игра есть игра, кто-то в ней должен проигрывать;
  - г) заставляет вас придумывать способ, каким можно выиграть игру.
11. Когда вы сидите за столом и вам подают небольшую порцию чего-нибудь особенно вкусного, то вы:
- а) набрасываетесь на нее и съедаете с большим аппетитом;
  - б) боитесь того, что можете от этого поправиться (пополнеть);
  - в) съедаете ее, но с некоторыми угрызениями совести;
  - г) боитесь того, что ваш желудок этого не примет.
12. Когда вы ссоритесь с кем-либо, кто вам симпатичен, то:
- а) боитесь того, как бы не испортить окончательно отношения с этим человеком;
  - б) относитесь к этому спокойно, так как видите в этом определенный смысл и необходимость;
  - в) считаете, что в скором времени вы наверняка снова помиритесь и все будет в порядке;
  - г) считаете, что это — хорошо, что отношения между любыми людьми не должны быть слишком «гладкими».



13. Когда в ванной комнате вы смотрите на свою фигуру, то:
- а) находите ее вполне нормальной, хотя считаете, что может быть и лучше;
  - б) думаете о том, что надо сбросить лишний вес, но для этого придется слишком много трудиться;
  - в) считаете, что ваша фигура не представляет собой ничего особенного («фигура как фигура»);
  - г) сразу же принимаете решение о том, что необходимо срочно заняться гимнастикой.
14. Насколько непосредственны вы в любовных отношениях:
- а) я полностью и увлеченно отдаюсь любви, даже кратко временной;
  - б) постоянно анализирую свои отношения и думаю о том, насколько приятно партнеру мое проявление чувств;
  - в) меня все время что-то угнетает, и я постоянно встревожен, обеспокоен, не могу полностью отдаться своим чувствам;
  - г) ни о чем не беспокоюсь, чувствую себя хорошо и свободно.
15. Вы прошли медицинский осмотр и ждете его результатов. В это время вы:
- а) боитесь, как бы у вас не обнаружили какого-либо серьезного заболевания;
  - б) уверены в том, что врач вам все равно не скажет правду;
  - в) думаете, что у вас ничего серьезного и вам нечего бояться;
  - г) думаете о том, что каждому человеку лучше вовремя узнать всю правду о состоянии своего здоровья.
16. Что вы чувствуете, каждый день общаясь с людьми:
- а) держитесь с ними приветливо или прохладно в зависимости от людей и обстоятельств;
  - б) часто чувствуете себе неловко и не знаете, как себя вести;
  - в) внимательно наблюдаете за реакциями людей на ваше поведение, прислушиваетесь к тому, что о вас говорят люди;
  - г) вам нередко кажется, что вы ведете себя не лучше других.
17. Если вам предстоит длительное путешествие, то как вы к нему готовитесь:
- а) тщательно его планирую;
  - б) не сомневаюсь в том, что что-нибудь обязательно случится, что помешает путешествию;
  - в) считаете, что все утрясется само собой, и не особенно тщательно готовитесь к нему;
  - г) до самого отъезда находитесь в состоянии сильного возбуждения и только потом, с началом путешествия, успокаиваетесь.
18. Какой из перечисленных ниже цветов вы предпочитаете:
- а) красный;
  - б) серый;
  - в) зеленый;
  - г) синий.
19. На что вы рассчитываете, когда принимаете решение:
- а) на удачу, везение, счастливый случай;
  - б) только на самого себя;
  - в) на трезвый расчет и объективную оценку обстоятельств и фактов;
  - г) на разного рода сигналы и знаки (с какой ноги встал, встретил ли на улице черную кошку...);
  - д) на судьбу, которой не избежишь.
20. Если у вас есть возможность выбора, то что вы предпочитаете:
- а) получить небольшое наследство;
  - б) достичь стабильных успехов в своей профессиональной деятельности;
  - в) создать что-либо значительное в науке, технике, искусстве, получить признание;
  - г) встретить любимого человека, приобрести хорошего друга.

*Ключ к методике*

**( ТЕСТА НА ОПТИМИЗМ )**

*В таблице для каждого из 20 суждений и избранного ответа на него указано количество баллов, каким оценивается этот ответ.*

Ответы	Порядковый номер суждения									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	1	2	5	2	3	5	1	1	5	2
б	4	5	2	1	1	1	5	5	2	1
в	3	2	3	4	2	3	2	3	3	5
г	5	4	1	4	4	3	4	2	2	3

д	1									
Ответы	Порядковый номер суждения									
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	5	1	5	3	2	5	2	3	2	3
б	2	2	2	2	1	2	1	1	5	1
в	3	5	3	1	4	3	4	2	3	5
г	1	3	2	5	3	4	2	4	1	4
д									2	

Оценка результатов и выводы:

Для каждого испытуемого определяется общая сумма баллов, набранных по ответам на все 20 суждений, и на ее основе делаются следующие выводы об уровне развития такого качества, как оптимизм (или, соответственно, противоположного качества -пессимизм):

- 1) 91-100 баллов — чрезмерный оптимизм, не обоснованный реальными обстоятельствами жизни и граничащий с некоторым легкомыслием.
- 2) 76-90 баллов - слегка завышенный, но в общем-то нормальный оптимизм, который, однако, мешает иногда осознавать и исправлять недостатки.
- 3) 61-75 баллов - трезвый реализм, основанный на нормальном оптимизме, который в различных социальных ситуациях доминирует.
- 4) 48-60 баллов - трезвый взгляд на мир с довольно часто проявляемым пессимизмом.
- 5) 36-47 баллов - пессимизм чаще всего берет верх, хотя иногда проявляются проблески оптимизма.
- 6) 24-35 баллов - чрезмерный, неисправимый пессимизм, не обоснованный реальными жизненными событиями.

Класс		Интерпритация	
		Балл	Анализ балла

Пессимизм –(от лат. *Pessimus*- наихудший)- мрачное мироощущение, при котором человек не верит в будущее, во всем склонен видеть унылое, дурное, неприятное. Пессимист – человек склонный к пессимизму.

Посредством теста диагностируете степень своей оптимистичности, крайние позиции, предполагают обратиться к специалисту в области медицины или психоаналитики, а разные умеренные состояния в разное время свойственны каждому молодому человеку, по многим причинам. Посредством корректного выполнения предложенного комплекса можно активно и лаконично компенсировать и усталость и утомление и пессимизм и несложные проявления вегетососудистой или нейроциркуляторной дистонии. Улучшать субъективное самочувствие, поднимать настроение себе и близким Вам людям.

Учебное издание

Евгений Александрович Калюжный

## **БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Рабочая тетрадь**

В авторской редакции

Компьютерный набор- Е.А. Калюжный

Технический редактор - СП. Никонов

Верстка и вывод оригинал-макета - З.Ю. Скочигорова

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования «Национальный исследовательский Нижегородский  
государственный университет им. Н.И. Лобачевского»

Арзамасский филиал 607220, г. Арзамас, ул. К. Маркса, 36

Пописано в печать 12.02.2018. Формат 60X84/16 Усл. печ. листов 3,8.

Заказ №6/17. Тираж 100 экз.

Издательство Арзамасского филиала ННГУ 607220 г. Арзамас Нижегородской обл.,  
ул. К. Маркса, 36 Отпечатано: участок оперативной печати Арзамасского филиала ННГУ  
607220 г. Арзамас Нижегородской обл., ул. К. Маркса, 36