

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Владимир Александрович Шамахов  
Должность: директор  
Дата подписания: 19.01.2022 11:15:08  
Уникальный программный ключ:  
2ca9543fd4843214a9c911304a24cc3a6f9d0cd9

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования**

**«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ»  
СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ  
ФАКУЛЬТЕТ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Основы безопасности жизнедеятельности»**

для специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»  
на базе основного общего образования  
очная форма обучения

Год набора - 2020

Санкт-Петербург, 2020 г.

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» является базовой дисциплиной общего образовательного цикла.

## **1.3. Цели и задачи дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»**

Целью программы является формирование у студентов ссузов системы взглядов в области безопасности жизнедеятельности при подготовке к профессиональной деятельности и в период вступления в самостоятельную жизнь.

Программа предусматривает подготовку студентов к поведению в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера во всех сферах их жизнедеятельности и предполагает формирование знаний, умений и отдельных навыков безопасного поведения в повседневной жизни и в процессе профессиональной деятельности.

Реализация программы будет способствовать привитию студентам навыков сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих; выработке умений распознавать и оценивать опасные и вредные факторы среды обитания человека и определять способы защиты от них, оказывать первую медицинскую помощь при различных видах травм. Раздел программы «Основы военной службы» введен в соответствии с государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по указанным специальностям.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен :

*Знать:*

- возникающие в повседневной жизни опасные ситуации природного, техногенного и социального характера и правила поведения в них;
- основные мероприятия гражданской обороны по защите населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;
- способы оповещения населения в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени;
- современные средства поражения , их поражающие факторы, мероприятия по защите населения от поражающих факторов;
- наиболее распространенные инфекционные заболевания, причины их возникновения, меры профилактики;
- методы и средства оказания первой медицинской помощи при ранениях, несчастных случаях и заболеваниях;
- основные положения здорового образа жизни и личной гигиены;
- о вредных привычках и их влиянии на здоровье человека;
- воинские звания Вооруженных сил Российской Федерации, обращение к вышестоящим начальникам, принцип единоначалья.

*владеть навыками:*

- безопасного поведения в различных опасных ситуациях, в том числе в зонах с повышенной криминогенной опасностью;
- выполнения мероприятий гражданской обороны (использования средств индивидуальной и коллективной защиты);
- в приемах оказания первой медицинской помощи при ранениях, кровотечениях, при травмах, в приемах проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.
- подхода и отхода к начальству в Вооруженных силах РФ.

*иметь представление:*

- об организации Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС);

- о современных средствах поражения;
- об организации гражданской обороны на промышленном (сельскохозяйственном) объекте;
- терроризме, выявлении подозрительных лиц в общественных местах пребывания человека .

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Для специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» максимальной учебной нагрузки обучающегося 68 часов, в том числе обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 64 часов, самостоятельной работы обучающегося 32 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>68</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>64</b>
В том числе:	
Лекции	36
Практические занятия	28
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>32</b>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и самостоятельных работ обучающихся по дисциплине «Технология изготовления технических средств реабилитации»	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	<i>1 семестр</i>		
<p><b>Тема 1</b>  <b>Общая характеристика опасных и чрезвычайных ситуаций, природного, техногенного и социального характера; правила безопасного поведения.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Классификация опасных и чрезвычайных ситуаций по происхождению: природные, техногенные и социальные.  Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, возможные последствия, принимаемые меры по их предупреждению и снижению ущерба. Защита населения территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.  Краткая характеристика опасных ситуаций социального характера. Криминогенная обстановка в местах проживания, правила безопасного поведения в местах повышенной криминогенной опасности (на рынке, стадионе, вокзале и др.).</p>	<b>4</b>	<b>2</b>

	<p><b>Практическое занятие</b>  Разбор ситуаций, в которых может оказаться обучающийся  Роль несовершеннолетних в возникновении опасных ситуаций социального характера. Уголовная ответственность несовершеннолетних. Хулиганство, вандализм, грубое нарушение общественного порядка, повреждение чужого имущества, насилие над личностью. Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним. Роль несовершеннолетних в возникновении опасных ситуаций социального характера. Уголовная ответственность несовершеннолетних. Хулиганство, вандализм, грубое нарушение общественного порядка, повреждение чужого имущества, насилие над личностью.</p>	<b>4</b>	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b>  Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним.</p>	<b>2</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Тема 2</b>  <b>Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС), её структура и задачи.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Единая государственная система предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи РСЧС, история ее создания, предназначения, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Права и обязанности граждан РФ в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.</p>	<b>4</b>	<b>2</b>
	<p><b>Самостоятельная работа:</b>  Подготовка доклада</p>	<b>2</b>	

<b>Тема 3</b> <b>Гражданская оборона –</b> <b>составная часть</b> <b>оборонеспособности</b> <b>страны</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Организация гражданской обороны на промышленном (сельскохозяйственном) объекте. Цели и задачи гражданской обороны по обеспечению устойчивости функционирования объекта экономики	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> проработка конспектов, написание и защита реферата	2	2
<b>Тема 4</b> <b>Современные средства</b> <b>поражения , их</b> <b>поражающие факторы,</b> <b>мероприятия по защите</b> <b>населения</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ по назначению и воздействию на организм человека. Бактериологическое оружие. Современные средства поражения, их поражающие факторы. мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения	4	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Проработка конспектов, написание и защита реферата	2	2
<b>Тема 5</b> <b>Терроризм- угроза</b> <b>обществу</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Возможные столкновения с криминогенной обстановкой. Правила поведения населения в местах повышенной криминогенной обстановки. Выявление подозрительных лиц в местах повышенной опасности при взрывах (метро, транспорт, рынок, торговый центр, вокзал, аэропорт). Современные средства таможенного контроля.	4	2



	<b>Самостоятельная работа:</b> Проработка конспектов, написание и защита реферата	2	2
<b>Тема 6 Основные мероприятия ГО по защите населения от ЧС мирного и военного времени</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Организационная структура гражданской обороны на промышленном или сельскохозяйственном объекте, ее задачи на мирное и военное время. Планы ГО, проводимые мероприятия по защите населения. Единая система доведения до населения предупредительного сигнала "Внимание всем!". Передача речевой информации в чрезвычайных ситуациях, примерное ее содержание	4	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Действия населения и персонала объектов по сигналам оповещения. Защитные сооружения ГО, их предназначения, виды сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.	2	

<p align="center"><b>Тема 7</b></p> <p><b>Первая медицинская помощь при ранениях, несчастных случаях и заболеваниях.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Первая медицинская помощь при ранениях, несчастных случаях и заболеваниях</p> <p>Ранения, их виды. Первая медицинская помощь при ранениях. Профилактика осложнения ран. Правила наложения повязок на голову, верхние и нижние конечности.</p> <p>Кровотечения, их виды. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Способы временной остановки кровотечений. Точки пальцевого прижатия артерий. Правила наложения кровоостанавливающего жгута.</p> <p>Понятия клинической смерти и реанимация. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.</p>	<p align="center"><b>4</b></p>	<p align="center"><b>2</b></p>
	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика. Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции.</p>	<p align="center"><b>2</b></p>	<p align="center"><b>2</b></p>
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции.- подготовка реферата</p>	<p align="center"><b>2</b></p>	<p align="center"><b>2</b></p>
	<p><b>Консультация</b></p>	<p align="center"><b>2</b></p>	


	<b>2 семестр</b>		
	<b>Тема 7. Первая медицинская помощь при ранениях, несчастных случаях и заболеваниях</b>		
	<b>Практическое занятие</b> Первая медицинская помощь при кровотечениях. Переохлаждение и обморожение, первая медицинская помощь при обморожении. Первая медицинская помощь при остановке сердца Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа:</b> Проработка конспектов, написание и защита реферата.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 8 Укусы ядовитых змей и насекомых</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Первая помощь при укусах ядовитых змей и насекомых. Правила поведения при встрече с ядовитой змеей.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие</b> Правила наложения жгута. Введение сывороток.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа:</b> Проработка конспектов, написание и защита реферата	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 9 Отравление грибами и растениями</b>	<b>Практическое занятие</b> Виды ядовитых грибов, растений растущих в средней полосе РФ. Отравляющие вещества ядовитых грибов. Оказание доврачебной помощи при отравлении грибами,	<b>2</b>	<b>2</b>

	ягодами и растениями.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Проработка конспектов, написание и защита реферата	2	2
<b>Тема 10</b> <b>Первая медицинская помощь при поражении человека электрическим током. Средства защиты.</b>	<b>Практическое занятие</b> Факторы поражения электрическим током. Правила безопасности при эксплуатации электрических приборов. Средства защиты при работе с электроустановками Первая медицинская помощь при поражении человека электрическим током	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Проработка конспектов, написание и защита реферата	2	2
<b>Тема 11</b> <b>Первая медицинская помощь при массовых поражениях.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Характеристика ситуаций, при которых возможно массовое поражение людей. Особенности оказания первой медицинской помощи при радиационном поражении в сочетании с травматическими повреждениями. Первая медицинская помощь при отравлении сильнодействующими ядовитыми веществами (СДЯВ). Правила оказания само- и взаимопомощи в различных чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера (землетрясения, наводнения, пожары, промышленные катастрофы).	4	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Проработка конспектов, написание и защита реферата	2	2

<b>Тема 12</b> <b>Переломы костей. Первая медицинская помощь.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Виды переломов. Наложение повязок и шин. Правила снятия одежды при переломах костей. Первая помощь при переломах различных частей тела.	<b>4</b>	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа:</b> Проработка конспектов, написание и защита реферата	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 13</b> <b>Воинское звание. Ранжирование. Принцип единоначалья.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> История организации Вооруженных сил с XIV века. Табель о рангах ВС РФ. Формы одежды в Российской армии. обращение к воинским начальникам. Принцип единоначалья.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа:</b> Проработка конспектов, написание и защита реферата	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 14</b> <b>Средства индивидуальной защиты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Основные средства защиты органов дыхания и правильное их использование. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа:</b> Проработка конспектов, написание и защита реферата	<b>2</b>	<b>2</b>

<b>Тема 15</b> <b>Вредные привычки, их влияние на здоровье человека. Профилактика вредных привычек.</b>	<b>. Содержание учебного материала</b> Факторы разрушающие здоровье. Меры профилактики. Вредные привычки, их влияние на здоровье человека. Табачный дым и его составляющие части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика вредных привычек.	<b>4</b>	<b>2</b>
	<b>Содержание учебного материала</b> Профилактика вредных привычек Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их социальные последствия. Алкоголь, влияние на здоровье и поведение человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности человека. Курение и его влияние на состояние здоровья.	<b>6</b>	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа:</b> Проработка конспектов, написание и защита реферата	<b>2</b>	<b>2</b>

<p><b>Тема 16</b>  <b>Нравственность и здоровье, формирование правильного взаимоотношения полов. Правила личной гигиены.</b></p>	<p><b>. Содержание учебного материала</b>  Нравственность и здоровье, формирование правильного взаимоотношения полов. Семья и ее значение в жизни человека. Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни (технологический, культурный и материальный факторы). Болезни, передаваемые половым путем, формы передачи, причины, способствующие заражению БППП. Меры профилактики. Уголовная ответственность за заражения венерической болезнью.  Вич - инфекция и СПИД, краткая характеристика и пути заражения. Профилактика СПИДа. Семья в современном обществе. Браки и семья, основные понятия и определения. Условия и порядок заключения брака. Личные права и обязанности супругов. Имущественные права супругов. Права и обязанности родителей. Личная гигиена, общие понятия и определения.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Правила личной гигиены  Личная гигиена, общие понятия и определения. Уход за кожей, зубами и волосами. Гигиена одежды. Некоторые понятия об очищении организма. Ответственность за заражение Вич-инфекцией.  Качества, которые необходимо воспитывать в себе молодому человеку для создания прочной семьи.</p>	<p>4</p>	<p>2</p>



	<b>Консультация</b>	2	
	<b>ВСЕГО по дисциплине</b>	<b>68</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Безопасности жизнедеятельности и охраны труда».

##### **Оборудование учебного кабинета:**

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- общевойсковой защитный комплект (ОЗК);
- общевойсковой противогаз или противогаз ГП-7;
- гопкалитовый патрон ДП-5В;
- изолирующий противогаз в комплекте с регенеративным патроном;
- респиратор;
- индивидуальный противохимический пакет (ИПП-8, ИПП-9, ИПП-10, ИПП-11);
- ватно-марлевая повязка;
- противопыльная тканевая маска;
- медицинская сумка в комплекте;
- носилки санитарные;

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### **Основная литература:**

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Безопасность жизнедеятельности: [учебник для использования в учеб. процессе образоват. учреждений, реализующих программы сред. проф. образования]/ Н.В.Косолапова, Н.А. Прокопенко. -9-е изд., стер.- М.:КНОРУС, 2017, -192с.
2. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Безопасность жизнедеятельности: Практикум: [учеб. пособие для использования в учеб. процессе образоват. учреждений, реализующих программы сред. проф. образования по всем специальностям : соответствует ФГОС СПО 3+]/ Н.В.Косолапова, Н.А. Прокопенко. -М.:КНОРУС, 2016, -156с.
3. Сапронов, Юрий Георгиевич. Безопасность жизнедеятельности: учебник [для студентов сред. проф. образования : соответствует ФГОС]/ Ю. Г. Сапронов . - 3-е изд., стер - М.:Академия. 2014. - 334с.

### Дополнительные источники литературы:

1. Общевоинские уставы Вооружённых Сил РФ.-М.: Эксмо, 2012.- 608с

### Интернет-ресурсы:

<http://www.Obj.ru>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также решения ситуационных задач.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методики контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Освоенные умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-организовывать и проводить мероприятия по защите населения от негативных воздействий ЧС;</li><li>-предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий ;</li><li>-использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;</li><li>-применять первичные средства пожаротушения;</li><li>-применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;</li></ul> <p>Владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-оказывать первую помощь пострадавшим;</li></ul> <p><b>Усвоенные знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-прогнозирование развития событий при техногенных ЧС и стихийных бедствиях, в том числе в условиях</li></ul>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-домашние задания проблемного характера;</li><li>-практические задания по работе с информацией, документами, литературой;</li><li>-подготовка и защита рефератов.</li></ul> <p><b>Формы оценки результативности обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая оценка;</li><li>-традиционная система оценок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка.</li></ul> <p><b>Методы контроля направленные на проверку умений учащихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-выполнять условия задания на творческом уровне с представлением собственной позиции;</li><li>-делать осознанный выбор способов действий из ранее известных;</li><li>-осуществлять коррекцию (исправление)сделанных ошибок на новом уровне предлагаемых заданий;</li><li>- работать в группе и представлять как свою, так и позицию группы.</li></ul>

<p>противодействия терроризму как серьёзной угрозе национальной безопасности России;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения их реализации;</li> <li>-основы военной службы и обороны государства;</li> <li>-задачи и основные мероприятия гражданской обороны;</li> <li>-способы защиты населения от оружия массового поражения;</li> <li>-меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожаре;</li> <li>-воинские звания Вооружённых Сил Российской Федерации;</li> </ul> <p>Область применения получаемых знаний при исполнении обязанностей военной службы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.</li> </ul>	<p><b><i>Методы оценки результатов обучения:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения нового знания каждым обучающимся ;</li> <li>-формирование результатов итоговой аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля.</li> </ul>
---	---

Для проверки знаний студентов по окончании изучения отдельных разделов и тем, можно рекомендовать рубежный контроль, в том числе в форме рейтинга. Для контроля и оценки знаний по всем темам дисциплины рекомендуется использовать компьютерные технологии.

# КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## ТЕСТ К ИТОГОВОМУ ЗАНЯТИЮ

1. Что называется чрезвычайной ситуацией:

- А) Ситуация, в которой возникает реальная угроза жизни человека, его имуществу
- Б) Ситуация, в которой возникает угроза имуществу человека

2. Чрезвычайные ситуации бывают:

- А) Природного характера
- Б) Техногенного характера
- В) Природного, техногенного, социального характера

3. В каком из ответов правильно перечислены стихийные бедствия?

- А) Наводнения, землетрясения, оползни, снежные заносы, селовые потоки
- Б) Наводнения, землетрясения, дожди, таяние снега

4. Ваши действия при землетрясении?

- А) Выбежать на улицу
- Б) Укрыться в защитном сооружении
- В) При первых толчках по возможности выбежать на улицу, а если не предоставляется такой возможности, то стать в оконный или дверной проём или лечь в ванную

5. Ваши действия при наводнении?

- А) Оставаться дома
- Б) Занять возвышенные места
- В) Выйти на улицу

6. Ваши действия при снежных заносах?

- А) Очищать снег
- Б) Прекратить всякие передвижения, а если снегопад застал в пути - не прекращать движение
- В) Укрыться в защитном сооружении

7. Цели и задачи РСЧС:

- А) Предупреждение и ликвидация ЧС
- Б) Оповещение населения об угрозе применения ОМП

8. Когда образовалась РСЧС?

- А) 1990 год
- Б) 1991 год
- В) 1992 год
- Г) 1994 год

9. Ваши действия по сигналу "Внимание! Всем!"

- А) Необходимо выбежать на улицу
- Б) Необходимо включить телевизор, радио

10. Перечислите виды ОМП

- А) Ядерное, химическое, биологическое
- Б) Стрелковое, высокоточное оружие

11. В каком ответе правильно перечислены поражающие факторы ядерного взрыва?

- А) Ударная волна, световое излучение, проникающая радиация, радиоактивное заражение местности, электромагнитный импульс.
- Б) Поражение происходит осколками
- В) Ударная волна, световое излучение

12. На чем основано действие химического оружия?

- А) на использовании болезнетворных микробов
- Б) на использовании термоядерной реакции
- В) на использовании токсических свойств химических элементов

13. На чем основано действие биологического оружия?

- А) на использовании болезнетворных микробов
- Б) на использовании термоядерной реакции
- В) на использовании токсических свойств химических элементов

14. К средствам индивидуальной защиты органов дыхания относятся:

- А) Противогазы, респираторы, ватно-марлевые повязки, ПТМ
- Б) ОЗК, костюм Л-1

15. К индивидуальным средствам защиты кожи относятся:

- А) Противогазы, респираторы
- Б) ОЗК, защитный костюм Л-1, фильтрующая защитная одежда.
- В) Убежище.

16. Как подбирается рост шлем-маски общевойскового противогаза?

- А) По высоте лица
- Б) По окружности головы через щеки
- В) По объему лица

17. Как подбирается рост шлем-маски противогаза ГП-5?

- А) По высоте лица
- Б) По окружности головы через щеки
- В) По объему лица

18. Общевойсковой противогаз состоит:

- А) Фильтрующий бочёк, шлем-маска, соединительная трубка
- Б) Фильтрующий бочёк, шлем-маска
- В) Полуоткрытая шлем-маска, соединительная трубка, фильтрующий бочёк

19. Противогаз ГП-5 состоит:

- А) Фильтрующий бочёк, шлем-маска, соединительная трубка
- Б) Фильтрующий бочёк, шлем-маска
- В) Полуоткрытая шлем-маска, соединительная трубка, фильтрующий бочёк

20. Какие средства индивидуальной защиты органов дыхания вы используете при химическом заражении местности:
- А) Противогаз
  - Б) Ватно-марлевая повязка респиратор
  - В) Противогаз, ватно-марлевая повязка и респиратор
21. Какие средства индивидуальной защиты органов дыхания вы используете при радиоактивном заражении местности?
- А) Противогаз
  - Б) Противогаз. Респиратор, ватно-марлевая повязка
22. Какие средства индивидуальной защиты органов дыхания вы используете при заражении биологическими веществами:
- А) Противогаз
  - Б) Ватно-марлевая повязка, респиратор
  - В) Противогаз, ватно-марлевая повязка и респиратор
23. Правила одевания противогаза:
- А) Закрывать глаза, прекратить дыхание, противогаз взять таким образом, что бы большие пальцы были наружу, вставить подбородок, резким движением одеть противогаз, открыть глаза, и сделать глубокий выдох
  - Б) Любым способом
24. К средствам коллективной защиты относится:
- А) Противогазы, респираторы, ватно-марлевые повязки
  - Б) ОЗК, костюм Л-1
  - В) Убежище, ПРУ, щели, подвальные помещения
25. Какое защитное сооружение обладает наибольшим коэффициентом защиты:
- А) ПРУ
  - Б) Перекрытая щель
  - В) Убежище
26. Спасательные работы проводятся с целью:
- А) Спасение людей и оказание им первой медицинской помощи
  - Б) Для предотвращения стихийного бедствия
27. Ко вторичным факторам при проведении спасательных работ относятся:
- А) Ударная волна, световое излучение
  - Б) Загазованность, затопление, разрушение конструкций здания
28. Магнитная стрелка компаса располагается относительно магнитного меридиана:
- А) Север – Юг
  - Б) Восток – Запад
29. В каком ответе правильно перечислены виды уставов ВС РФ?
- А) Огневой, строевой, тактический
  - Б) Огневой, строевой, тактический, внутренней службы, дисциплинарный.

В) Караульной и гарнизонной служб, строевой, внутренней службы, дисциплинарный.

30. Военнослужащий это:

- А) Граждане мужского пола от 18 лет
- Б) Лицо, состоящее на действительной военной службе

31. Интервал это:

- А) Расстояние между военнослужащими по фронту
- Б) Расстояние между военнослужащими в глубину строя
- В) Правая и левая оконечность строя

32. Дистанция это:

- А) Расстояние между военнослужащими по фронту
- Б) Расстояние между военнослужащими в глубину строя
- В) Правая и левая оконечность строя

33. Фланг это:

- А) Расстояние между военнослужащими по фронту
- Б) Расстояние между военнослужащими в глубину строя
- В) Правая и левая оконечность строя

34. Фронт это:

- А) Сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом
- Б) Расстояние между военнослужащими в глубину строя
- В) Правая и левая оконечность строя

35. Тыл это:

- А) Расстояние между военнослужащими по фронту
- Б) Сторона строя, противоположная фронту
- В) Правая и левая оконечность строя

36. Гражданин обязан проходить военную службу в соответствии:

- А) Конституцией РФ
- Б) Военскими уставами
- В) Законами РФ

37. Призыв на военную службу осуществляется в возрасте:

- А) От 16 до 27 лет
- Б) От 18 до 28 лет
- В) От 18 до 27 лет

38. В каком возрасте юношей ставят на первичный воинский учёт?

- А) С 15 лет
- Б) С 16 лет
- В) С 18 лет

39. Кто из перечисленных категорий граждан пользуется правом отсрочки?

- А) Лица, впервые обучающиеся в учебных заведениях НПО
- Б) Лица до 27 лет
- В) Работающие юноши



40. В каком ответе правильно перечислены воинские звания сержантского состава ВС РФ?

- А) Майор, подполковник, полковник.
- Б) Младший сержант, сержант, старший сержант, старшина
- В) Лейтенант, старший лейтенант, капитан

41. В каком ответе правильно перечислены воинские звания младшего офицерского состава?

- А) Майор, подполковник, полковник.
- Б) Прапорщик, старший прапорщик
- В) Лейтенант, старший лейтенант, капитан

42. В каком ответе правильно перечислены воинские звания старшего офицерского состава?

- А) Майор, подполковник, полковник.
- Б) Прапорщик, старший прапорщик
- В) Лейтенант, старший лейтенант, капитан

43. В каком ответе правильно перечислены воинские звания высшего офицерского состава?

- А) Майор, подполковник, полковник.
- Б) Генерал-майор, генерал-лейтенант, генерал-полковник, генерал армии.
- В) Лейтенант, старший лейтенант, капитан

44. Высшим орденом для высшего командного состава ВС СССР в годы ВОВ являлся:

- А) Орден Славы
- Б) Орден Победы
- В) Орден ВОВ 1-й степени

45. Боевое Знамя Воинской части это:

- А) Государственная символика
- Б) Символ воинской доблести и славы
- В) Отличительный знак воинской части

46. Патриотизм это:

- А) Любовь к своей Родине, своему народу.
- Б) Темперамент человека
- В) Воинский устав

47. При утрате Боевого знамени воинская часть:

- А) Расформируется
- Б) Получает другой номер
- В) Получает другое знамя

48. Что такое воинский долг?

- А) Любовь к своей Родине, своему народу
- Б) Нравственно- правовая норма поведения военнослужащего
- В) Исполнение приказов

49. Что такое воинский ритуал?

- А) Принятие присяги
- Б) Торжественный акт, при проведении которого установлен определенный порядок-церемониал
- В) Увольнение из рядов ВС

50. К ритуалам ВС РФ относится:

- А) Призыв на военную службу
- Б) Принятие военной присяги, проводы военнослужащих уволенных в запас, вручение оружия молодому пополнению
- В) Ведение боевых действий

51. Кто из перечисленных категорий граждан пользуется правом отсрочки?

- А) Лица, впервые обучающиеся в учебных заведениях НПО
- Б) Лица до 27 лет
- В) Работающие юноши

52. В каком году утвержден действующий текст военной присяги?:

- А) 1991 год
- Б) 1998 год
- В) 2013 год

53. В каком году вышел Декрет об образовании РККА?

- А) 1917 году
- Б) 1918 году
- В) 1941 году
- Г) 1945 году

54. Для чего служат поощрения и дисциплинарные взыскания, применяемые к солдатам?

- А) Для поддержания воинской дисциплины
- Б) Для улучшения боевой подготовки
- В) Для уменьшения срока службы

55. В каком из ответов наиболее полно и правильно перечислены Виды Вооружённых Сил России:

- А) Мотострелковые, воздушно десантные войска, пограничные войска, внутренние войска.
- Б) Автомобильные, танковые, радиотехнические войска.
- В) РВСН, ВВС, ВМФ, сухопутные войска.

56. Укажите самый крупный по численности и разносторонний по боевому составу вид ВС России:

- А) РВСН
- Б) Мотострелковые войска
- В) Сухопутные войска

57. Самый многочисленный род сухопутных войск это:

- А) Воздушно десантные войска
- Б) Внутренние войска
- В) Танковые войска

Г) Мотострелковые войска

58. ВВС состоят из следующих родов авиации:

- А) Дальняя, истребительная, бомбардировочная, военно-транспортная, тактическая авиация
- Б) Разведывательная, фронтовая, дальняя

59. Непосредственное руководство ВС России осуществляет:

- А) Президент
- Б) Министр обороны
- В) Совет безопасности

60. Высшее руководство вооружёнными силами РФ осуществляет:

- А) Верховный Главнокомандующий
- Б) Министр обороны
- В) Государственная Дума

61. К специальным войскам относятся:

- А) Воздушно десантные войска, пограничные войска, войска правительственной связи
- Б) Погораничные войска, внутренние войска, войска ГО, войска правительственной

62. Автомат Калашникова предназначен:

- А) Для стрельбы
- Б) Для уничтожения живой силы противника в ближнем бою
- В) Для прохождения службы

63. Вес автомата Калашникова составляет:

- А) 5 кг
- Б) 7,62 кг
- В) 3,6 кг

64. Дальность полета пули автомата Калашникова составляет:

- А) 1000 метров
- Б) 1500 метров
- В) 3000 метров

65. Прицельная дальность автомата Калашникова составляет:

- А) 1000 метров
- Б) 1500 метров
- В) 3000 метров

66. Калибр ствола это:

- А) Расстояние между противоположными полями
- Б) Расстояние между противоположными нарезами
- В) Расстояние между стволом и затвором

67. Калибр ствола автомата Калашникова составляет:

- А) 5 мм
- Б) 7,62 мм
- В) 3,6 мм

68. Емкость магазина автомата Калашникова составляет:

- А) 70 патронов
- Б) 45 патронов
- В) 30 патронов

69. Боевая скорострельность автомата Калашникова составляет:

- А) 70 выстрелов в минуту
- Б) Очередями 100 выстрелов в минуту, одиночными 40 выстрелов в минуту
- В) 600 выстрелов в минуту

70. Прицельное приспособление автомата Калашникова представляет:

- А) Открытый прицел
- Б) Оптический прицел
- В) Диоптрический прицел

71. Вес штык-ножа автомата Калашникова составляет:

- А) 450 г.
- Б) 7,62 кг
- В) 3,6 кг

72. Темп стрельбы автомата Калашникова составляет:

- А) 700 выстрелов в минуту
- Б) 400 выстрелов в минуту
- В) 600 выстрелов в минуту

73. Затвор автомата Калашникова предназначен:

- А) Досылания патрона в патронник, разбития капсюля, выброса израсходованной гильзы
- Б) Досылания патрона в патронник
- В) Ведение автоматического огня

74. Затворная рама автомата Калашникова предназначена:

- А) Досылания патрона в патронник, разбития капсюля, выброса израсходованной гильзы
- Б) Приведения в действие затвора
- В) Ведение автоматического огня

75. Прицельное приспособление автомата Калашникова предназначено:

- А) Для наведения автомата на цель
- Б) Приведения в действие затвора
- В) Ведение автоматического огня

76. Приклад автомата Калашникова предназначен:

- А) Для удобства стрельбы
- Б) Наведения автомата на цель
- В) Ведение автоматического огня

77. Ручные осколочные гранаты РГД-5 и Ф-1 предназначены:

- А) Для метания из окопа
- Б) Для уничтожения живой силы противника в ближнем бою
- В) Для борьбы с танками

78. В наступлении используется граната:

- А) РГД-5

Б) Ф-1

79. В обороне используется граната:

А) РГД-5

Б) Ф-1

80. Время срабатывания запала ручных осколочных гранат РГД-5 и Ф-1:

А) 3-4 секунды

Б) 4-5 секунд

В) 3,2-4,2 секунды

81. Дальность разлета осколков гранаты РГД-5 до:

А) 25 метров

Б) 45 метров

В) 200 метров

82. Дальность разлета осколков гранаты Ф-1 до:

А) 25 метров

Б) 45 метров

В) 200 метров

83. Караульная служба предназначена для:

А) Охраны и обороны военных и государственных объектов

Б) Наведения внутреннего порядка

В) Выполнения боевых действий

84. Часовой это:

А) Боец спецназа

Б) Любой караульный

В) Вооруженный караульный, находящийся на посту

85. Постом называется:

А) Караульное помещение

Б) Строевой плац

В) Все врученное для охраны и обороны часовому

86. Часовой подчиняется:

А) Командиру роты

Б) Старшине роты

В) Начальнику караула, помощнику начальника караула и своему разводящему

87. Часовой может применить оружие без предупреждения:

А) При явном нападении на него или охраняемый объект

Б) При нарушении границ поста

В) При объявлении тревоги

88. Суточный наряд роты предназначен для:

А) Охраны и обороны военных и государственных объектов

Б) Наведения внутреннего порядка и наблюдения за комнатой для хранения оружия

В) Выполнения боевых действий

89. Каковы действия дневального при объявлении тревоги?  
А) Подать команду: «Рота! Подъем! Тревога»  
Б) Наводить внутренний порядок  
В) Ожидать прибытия командира роты
90. Каковы действия дневального по прибытию в роту командира роты?  
А) Подать команду: «Рота! Подъем! Тревога»  
Б) Наводить внутренний порядок  
В) Подать команду: «Рота! Смирно!»
91. Каковы действия дневального по прибытию в роту старшины роты?  
А) Подать команду: «Дежурный по роте! На выход!»  
Б) Наводить внутренний порядок  
В) Подать команду: «Рота! Смирно!»
92. Каковы действия дневального по прибытию в роту дежурного по полку?  
А) Подать команду: «Дежурный по роте! На выход!»  
Б) Наводить внутренний порядок  
В) Подать команду: «Рота! Смирно!»
93. Каковы действия дневального по прибытию в роту командира полка?  
А) Подать команду: «Дежурный по роте! На выход!»  
Б) Наводить внутренний порядок  
В) Подать команду: «Рота! Смирно!»
94. Современный бой является:  
А) Общевойсковым  
Б) Тактическим  
В) Победным
95. В военные ВУЗы принимаются граждане не прошедшие службу в возрасте:  
А) От 16 до 22 лет  
Б) От 18 до 22 лет  
В) От 16 до 24 лет
96. В военные ВУЗы принимаются граждане прошедшие службу в возрасте:  
А) До 22 лет  
Б) До 23 лет  
В) До 24 лет
97. Первый контракт о прохождении воинской службы вправе заключать граждане в возрасте:  
А) От 18 до 22 лет  
Б) От 18 до 40 лет  
В) От 16 до 24 лет
98. Первый контракт о прохождении воинской службы заключается:  
А) На 3 года  
Б) На 5 лет  
В) На 10 лет

99. Последующие контракты о прохождении воинской службы заключается:

- А) На 3, 5, 10 лет
- Б) На 5 лет
- В) На 10 лет

100. Военнослужащие в зависимости от характера и тяжести нарушения несут:

- А) Дисциплинарную, уголовную, административную, материальную, гражданско-правовую
- Б) Административную, материальную
- В) Дисциплинарную, уголовную, административную

101. Какие известны факторы воздействия (риска) на здоровье человека?

- а. гомеопатические;
- б. физические;
- в. химические и биологические;
- г. социальные и психические.

102. Какие известны виды микроорганизмов, влияющих на организм человека?

- а. сапрофиты;
- б. спорифиты;
- в. условно патогенные;
- г. болезнетворные (патогенные);
- д. безусловно патогенные.

103. Каковы внешние признаки большинства инфекционных заболеваний?

- а. снижение температуры тела;
- б. подъём температуры тела;
- в. кровотечение;

104. Какими путями обычно передаются инфекции?

- а. фекально-оральным;
- б. фекально-капельным;
- в. воздушно-капельным и контактным или контактно-бытовым путём.

105. Дополните предложение.

Здоровый образ жизни-это...

- а. способ существования разумных существ;
- б. государственная политика, направленная на формирование у людей правильного поведения;
- в. индивидуальная система поведения человека , направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.

106. Перечислите основные составляющие тренированности организма человека?

- а. сердечно-дыхательная выносливость;
- б. сердечная сила и дыхательная выносливость;
- в. сердечно-дыхательная выносливость, мышечная сила и выносливость;
- г. скоростные качества и гибкость.

107. Каковы основные признаки отравления человека никотином?

- а. покраснение лица, повышение температуры тела;
- б. кашель, тошнота; головокружение; горечь во рту.

108. На какие железы внутренней секреции алкоголь оказывает наиболее сильное отрицательное воздействие?
- а. на щитовидную;
  - б. на слюнные и лимфатические;
  - в. на поджелудочную; на половую
109. Что необходимо сразу же предпринять, если на кожу попала кислота или другое химическое вещество?
- а. ополоснуть кожу марганцовкой;
  - б. протереть это место спиртом;
  - в. немедленно смыть их проточной водой с мылом;
110. Какую помощь необходимо оказать пострадавшему при алкогольном отравлении?
- а. положить на живот горячую грелку;
  - б. уложить набок и очистить дыхательные пути, а также промыть желудок; положить на голову холодный компресс и вызвать «скорую помощь»;
  - в. дать понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом;
111. В чём заключается помощь пострадавшему при наркотическом отравлении?
- а. уложить пострадавшего на спину;
  - б. очистить дыхательные пути пострадавшего; уложить пострадавшего на бок или живот;
  - в. дать понюхать пострадавшему ватку, смоченную в нашатырном спирте и вызвать «скорую помощь»;
112. Какую помощь необходимо оказать пострадавшему при отравлении лекарственными препаратами?
- а. дать обезболивающее средство;
  - б. вызвать «скорую помощь»; промыть пострадавшему желудок;
  - г. дать пострадавшему крепкого чая (кофе) и чёрных сухарей.
113. Каковы основные признаки наружного кровотечения?
- а. быстрое и пульсирующее кровотечение;
  - б. сильная боль в повреждённой части тела;
  - в. кровь спокойно вытекает из раны
114. Каковы признаки поверхностного венозного кровотечения?
- а. кровь спокойно вытекает из раны;
  - б. кровь фонтанирует из раны;
  - в. кровь темно-вишневого цвета.
115. Каким образом наложить жгут при артериальном кровотечении?
- а. прижать пальцем артерию ниже кровотечения;
  - б. на 3-5 см выше раны приложить жгут к конечности и сделать необходимое количество оборотов, а также прикрепить к жгуту записку с указанием даты и точного времени наложения;
  - в. доставить пострадавшего с наложенным жгутом в медицинское учреждение;
  - г. на 3-5 см ниже раны наложить вокруг конечности чистую ткань.
116. Как правильно наложить давящую повязку?
- а. обработать края раны перекисью водорода или марганцовкой;
  - б. обработать края раны вазелином или кремом;



в. обработать края раны йодом, прикрыть рану стерильной салфеткой, а на неё положить сложенный в несколько раз бинт; наложить повязку.

117. Укажите признаки артериального кровотечения?

- а. порозовение кожи в области повреждения;
- б. посинение кожи в области повреждения;
- в. кровь бьет сильной пульсирующей струей;
- г. кашель с кровянистыми выделениями;
- д. повышение артериального давления;
- е. чувство неутолимого голода.

118. В чём заключается оказание первой медицинской помощи при незначительных открытых ранах?

- а. промыть рану перекисью водорода (раствором марганцовки) и обработать её спиртом;
- б. смазать рану вазелином или кремом;
- в. кожу вокруг раны обработать йодом, наложить стерильную повязку.

119. Каким образом оказывается первая медицинская помощь при ушибах?

- а. наложением холода на место ушиба;
- б. наложением тепла на место ушиба;
- в. наложением на место ушиба тугий повязки и обеспечением повреждённому месту покоя.

120. В чём заключается оказание первой медицинской помощи при растяжениях?

- а. наложить на повреждённое место груз;
- б. наложить на повреждённое место тепло;
- в. наложить на повреждённое место тугую повязку и обеспечить ему покой;
- г. доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

121. Каким образом оказывается первая медицинская помощь при вывихах?

- а. обеспечить повреждённой конечности покой, зафиксировать конечность в положении удобной для пострадавших;
- б. наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обильное питьё;
- в. наложить тугую повязку и дать пострадавшему обезболивающие средство;
- г. вправить вывих.

122. Какой должна быть первая медицинская помощь при открытых переломах?

- а. вправить вышедшие наружу кости;
- б. остановить кровотечение и обработать края раны антисептиком; на рану в области перелома наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обезболивающие средство; провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она оказалась в момент повреждения.

123. Как оказать первую медицинскую помощь при закрытых переломах?

- а. провести иммобилизацию места перелома;
- б. устранить искривление конечности;
- в. доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

124. Какой должна быть первая медицинская помощь при электротравме?

- а. надо обеспечить пострадавшему абсолютный покой;
- б. на голову пострадавшему наложить тёплую грелку;

- в. на голову пострадавшему положить холод;
- г. дать болеутоляющее, успокаивающее и сердечное средство.

125. Как оказать экстренную реанимационную помощь пострадавшему?

- а. положить пострадавшего на бок на твёрдую ровную поверхность;
- б. положить пострадавшего на спину на мягкую ровную поверхность;
- в. произвести прекардиальный удар в область грудины;
- г. приступить к непрямому массажу сердца и проведению искусственной вентиляции лёгких, вызвать «скорую помощь».

126. Дополни предложение.

Воинская обязанность-это...

- а. особый вид государственной службы, исполняемой гражданами в Вооружённых силах и других войсках;
- б. установленный государством воинский долг по военной защите своей страны;
- в. установленный государством почётный долг граждан с оружием в руках защищать своё Отечество, нести службу в рядах Вооружённых сил, проходить вневоинскую подготовку и выполнять другие связанные с обороной страны обязанности.

127. Что предусматривает воинская обязанность граждан в период мобилизации, военного положения и в военное время?

- а. отсрочку от военной службы;
- б. призыв на военную службу;
- в. военное обучение;
- г. призыв на военные сборы и их прохождение.

128. Дополните предложение.

Самовоспитание-это...

- а. коллективная работа по совершенствованию своих человеческих качеств;
- б. конкретные действия по воспитанию окружающих;
- в. деятельность самого субъекта с целью изменить свои психологические свойства и процессы, свою личность в целом;
- г. деятельность окружающих с целью изменить свои психологические свойства и процессы определённого объекта.

29. Что предусматривает обязательная подготовка к военной службе?

- а. подготовку по основам военной службы в общеобразовательных учреждениях и учебных пунктах органов местного самоуправления, прохождение медицинского освидетельствования
- б. участие в военно-патриотической работе и подготовку в военно-патриотических объединениях;
- в. членство в какой либо организации, имеющей военную направленность;
- г. овладение одной или несколькими военно-учётными специальностями;

130. Что рекомендуется делать гражданам в рамках добровольной подготовки к военной службе?

- а. ежедневно выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики.
- б. заниматься военно-прикладными видами спорта;
- в. обучаться по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в ВУЗах.
- г. обучаться в соответствии с дополнительными образовательными программами.