

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чернышова Евгения Олеговна
Должность: Врио ректора
Дата подписания: 14.08.2025 11:49:54
Уникальный программный ключ:
e068472ab7c50af6ed5238041c036fb477035239

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО Донской ГАУ)
Донской аграрный колледж

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УР и ЦТ

Ширияев С.Г.
«25» марта 2025 г.
М.П.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

СО.01.12 Основы безопасности и защиты Родины

Специальность

36.02.01 Ветеринария (на базе 9 классов (основное общее образование))

Форма обучения

очная

Организация-разработчик: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Донской государственный аграрный университет»

Разработчик:

Попов Е.С.

ФИО

(подпись)

(должность)

(ученая степень)

(ученое звание)

Рассмотрено и рекомендовано:

На заседании Методического совета Колледжа протокол заседания от **18.03.2025 г. № 9**
и.о. Директора Донского аграрного колледжа

(подпись)

Широкова Н.В.

ФИО

п. Персиановский, 2025 г.

1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины СО.01.12 Основы безопасности и защиты Родины.

Фонд оценочных средств включают контрольно-оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме диф.зачета.

Текущий контроль успеваемости проводится в течение семестра в форме периодического выборочного устного опроса и контроля за выполнением заданий на практических занятиях.

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (умения, знания)	Основные показатели оценки результатов	Форма контроля и оценивания
В результате изучения дисциплины обучающийся должен уметь:		
предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;	предвидение возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использование различных информационных источников	Устный опрос. Выполнение практической работы. Подготовка и защита реферата. Тестирование. Диф.зачет
применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;	применение полученных знаний в области безопасности на практике, проектирование модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;	Устный опрос. Выполнение практической работы. Подготовка и защита реферата. Тестирование. Диф.зачет
владеть основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике	владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике	Устный опрос. Выполнение практической работы. Подготовка и защита реферата. Тестирование. Диф.зачет
В результате изучения дисциплины обучающийся должен знать:		
сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в	сформирование представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том	Устный опрос. Выполнение практической работы. Подготовка и защита

том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора	числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора	реферата. Тестирование. Диф.зачет
основы государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;	Понятие основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;	Устный опрос. Выполнение практической работы. Подготовка и защита реферата. Тестирование. Диф.зачет
сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;	Сформирование представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;	Устный опрос. Выполнение практической работы. Подготовка и защита реферата. Тестирование. Диф.зачет
сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;	Сформирование представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;	Устный опрос. Выполнение практической работы. Подготовка и защита реферата. Тестирование. Диф.зачет
о распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;	Понятие о распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;	Устный опрос. Выполнение практической работы. Подготовка и защита реферата. Тестирование. Диф.зачет
факторы, пагубно	Понятие факторов,	Устный опрос. Выполнение

влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.)	пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.)	практической работы. Подготовка и защита реферата. Тестирование. Диф.зачет
основные меры защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций	Понятие об основных мерах защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций	Устный опрос. Выполнение практической работы. Подготовка и защита реферата. Тестирование. Диф.зачет
основы обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка	Понятия об основах обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка	Устный опрос. Выполнение практической работы. Подготовка и защита реферата. Тестирование. Диф.зачет
основные виды военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе	Понятие об основных видах военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе	Устный опрос. Выполнение практической работы. Подготовка и защита реферата. Тестирование. Диф.зачет

Требования к предметным результатам освоения базового курса по основам безопасности жизнедеятельности должны отражать:

- 1) сформированность представлений о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении;
- 2) сформированность представлений о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владение основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций; знать порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях;
- 3) сформированность представлений о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения, правил безопасности на транспорте. Знание правил

безопасного поведения на транспорте, умение применять их на практике, знание о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте;

4) знания о способах безопасного поведения в природной среде; умение применять их на практике; знать порядок действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; сформированность представлений об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования;

5) владение основами медицинских знаний: владение приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знание мер профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформированность представлений о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знания о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера;

6) знание основ безопасного, конструктивного общения, умение различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им;

7) сформированность нетерпимости к проявлениям насилия в социальном взаимодействии; знания о способах безопасного поведения в цифровой среде; умение применять их на практике; умение распознавать опасности в цифровой среде (в том числе криминального характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им;

8) знание основ пожарной безопасности; умение применять их на практике для предупреждения пожаров; знать порядок действий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде; знать права и обязанности граждан в области пожарной безопасности;

9) сформированность представлений об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства экстремизма, терроризма; знать роль государства в противодействии терроризму; уметь различать приемы вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; знать порядок действий при объявлении разного уровня террористической опасности; знать порядок действий при угрозе совершения террористического акта; совершении террористического акта; проведении контртеррористической операции;

10) сформированность представлений о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира; знание основ обороны государства и воинской службы; прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знать действия при сигналах гражданской обороны;

11) знание основ государственной политики в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера; знание задач и основных принципов организации Единой системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области;

12) знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформированность представлений о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности.

3. Контрольно-оценочные материалы текущего контроля

3.1. Периодический письменный/устный опрос

1. Дайте ответы на вопросы:

1. Какие нормативные правовые документы регламентируют правила и безопасность дорожного движения?
2. Опишите модели поведения пешеходов и велосипедистов при организации дорожного движения
3. Опишите модели поведения пассажиров и водителей транспортных средств при

организации дорожного движения

Критерии оценки на устный опрос:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если ответ на вопрос полный, логичный, грамотно изложен.
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если допущены незначительные погрешности в ответе на вопрос.
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если ответ на вопрос нелогичный, не полный.
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если нет ответа на поставленный вопрос

2. Дайте ответы на вопросы:

1. История возникновения Боевого знамени, как символа воинской чести.
2. В чём заключается предназначение воинского знамени?
3. Назвать основные государственные награды Российской Федерации.
4. История возникновения ордена как награды воинам за защиту Отечества.
5. Описать ритуал приведения к Военной присяге.
6. В чём заключается предназначение Военной присяги для военнослужащих?

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если ответ на вопрос полный, логичный, грамотно изложен.
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если допущены незначительные погрешности в ответе на вопрос.
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если ответ на вопрос нелогичный, не полный.
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если нет ответа на поставленный вопрос.

3. Подготовка реферата по темам:

- Алкоголь и его влияние на здоровье человека.
- Табакокурение и его влияние на здоровье.
- Наркотики и их пагубное воздействие на организм.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если выполнены все требования к изложению, оформлению, и представлению работы
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если допущены незначительные погрешности в оформлении и представлении работы.
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если допущены незначительные погрешности в содержании, оформлении и представлении работы.
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если представленная работа не соответствует требованиям

3.2 Пример тестовых заданий

Тест № 1

Выбрать правильный ответ:

1. Из приведённых определений понятия «здоровье» выберите те, которые приняты Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ):

- А) здоровье человека – это отсутствие у него болезней, а также оптимальное сочетание здорового образа жизни с умственным и физическим трудом;
- Б) здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков;

В) здоровье человека – это отсутствие у него болезней и физических недостатков.

2. Здоровье человека примерно на 50% зависит от:

А) экологических факторов;

Б) наследственности;

В) образа жизни;

Г) состояния муниципального обслуживания населения.

3. Одной из составляющих здорового образа жизни является:

А) оптимальный уровень двигательной активности;

Б) малоподвижный образ жизни;

В) небольшие и умеренные физические нагрузки;

Г) курение и употребление алкоголя в небольших количествах.

4. Гиподинамия – это:

А) недостаток движения;

Б) избыток движения;

В) физическое перенапряжение организма.

5. Последствиями недостатка движения являются:

А) некоторое улучшение работоспособности;

Б) ухудшение сна;

В) снижение умственной и физической деятельности;

Г) полная остановка роста;

Д) частичная потеря слуха.

6. Чтобы сохранить правильную осанку необходимо:

А) сидеть так, чтобы голова была наклонена как можно ближе к плоскости (крышке) стола, ноги должны быть вытянуты под столом и опираться пятками о пол;

Б) сидеть прямо, плечи на одном уровне, грудную клетку и голову держать прямо, лишь немного наклоняя вперёд, руки свободно положить на стол, ноги согнуты в коленях под прямым углом и свободно стоят на полу;

В) сидеть, опираясь левым локтём на стол, чтобы грудная клетка упиралась в край стола, ноги должны быть вытянуты под столом и опираться пятками о пол.

7. Основной причиной умственного утомления является:

А) нарушение деятельности системы кровообращения;

Б) длительная и интенсивная умственная деятельность;

В) длительная и интенсивная деятельность опорно-двигательного аппарата.

8. Основными средствами развития силы мышц являются упражнения:

А) с внешним сопротивлением;

Б) с выполнением наклонов и махов;

В) требующие высокой скорости.

9. Для развития выносливости наиболее полезны:

А) упражнения на растяжку мышц;

Б) ходьба, бег, лыжи, плавание;

В) силовые упражнения.

10. Для развития гибкости наиболее полезны упражнения:

А) с внешним сопротивлением;

Б) основанные на выполнении разнообразных движений: сгибаний-разгибаний, наклонов, поворотов, вращений, махов;

В) связанные с перемещением тел в единоборствах и спортивных играх.

11. Одним из лучших материалов для изготовления одежды является:

А) полимерные волокна;

Б) хлопчатобумажная ткань;

В) искусственные материалы;

Г) прорезиненные ткани.

12. Недостатком синтетических материалов является то, что они:

- А) плохо греют;
- Б) проводят электрический ток;
- В) плохо впитывают влагу с поверхности кожи.

Эталоны ответов:

№ вопроса	Вариант ответа	№ вопроса	Вариант ответа
1	Б	7	Б
2	В	8	А
3	А	9	Б
4	А	10	Б
5	В	11	Б
6	Б	12	В

Критерии оценки выполнения тестового задания

- «5» - 100 – 90% правильных ответов
- «4» - 89 - 80% правильных ответов
- «3» - 79 – 70% правильных ответов
- «2» - 69% и менее правильных ответов

Тест № 2

1. Комплектование Вооружённых Сил РФ осуществляется на основе:

- А) призыва граждан РФ;
- Б) по контракту;
- В) по найму личного состава.

2. Военная обязанность граждан РФ предусматривает:

- А) воинский учёт;
- Б) подготовку к военной службе;
- В) поступление на военную службу;
- Г) прохождение военной службы;
- Д) пребывание в запасе;
- Е) военное обучение в военное время.

3. Первоначальная постановка граждан на воинский учёт осуществляется:

- А) с 16 лет;
- Б) с 17 лет;
- В) в год достижения 17 лет.

4. В течение какого срока гражданин должен встать на воинский учёт при смене места жительства:

- А) в течение 7 дней;
- Б) за 2 недели;
- В) не позднее 2 месяцев.

5. Какое дополнительное право получает гражданин, получивший 1 разряд или спортивное звание по военно-прикладному виду спорта:

- А) право отсрочки от призыва для участия в соревнованиях;
- Б) освобождение от призыва;
- В) внеконкурсное поступление в военное училище и выбор рода войск в соответствии со спортивной подготовкой.

6. В каком возрасте гражданин подлежит призыву на военную службу:

- А) с 18 до 28 лет;
- Б) с 17 до 45 лет;
- В) с 18 до 30 лет.

7. Какие категории граждан освобождаются от призыва на военную службу:

- А) признанные негодными по состоянию здоровья;
- Б) прошедшие военную или альтернативную службу;
- В) прошедшие военную службу в другом государстве;
- Г) гражданин, родной брат которого погиб во время прохождения военной службы по призыву;
- Д) гражданин с неснятой судимостью за тяжкое преступление;
- Е) имеющий ребёнка в возрасте до 2-ух лет.

8.Сроки призыва граждан на военную службу в первом полугодии:

- А) с 1 января по 30 марта;
- Б) с 1 марта по 30 мая;
- В) с 1 апреля по 15 июля.

9.Сроки призыва граждан на военную службу во втором полугодии:

- А) с 1 июля по 30 сентября;
- Б) с 1 сентября по 30 ноября;
- В) с 1 октября по 31 декабря.

10.Какой день считается днём начала военной службы для граждан, призванных на военную службу:

- А) день убытия из областного сборного пункта военного комиссариата к месту прохождения военной службы;
- Б) день прибытия в войсковую часть по месту прохождения военной службы;
- В) день издания приказа о зачислении в списки личного состава части.

11.Призыв граждан на военную службу осуществляется на основании:

- А) постановления Правительства РФ;
- Б) постановления Государственной Думы;
- В) указа Президента РФ.

12.Какая дата считается днём окончания военной службы:

- А) дата выхода указа Президента РФ о демобилизации;
- Б) дата исключения военнослужащего из списка личного состава воинской части;
- В) дата убытия военнослужащего из воинской части.

13.Какое из заключений медицинской комиссии военкомата даёт право на освобождение от призыва граждан на военную службу по состоянию здоровья:

- А) ограниченно годен к военной службе;
- Б) временно не годен к военной службе;
- В) годен к военной службе с незначительными ограничениями.

14.Какое из заключений медицинской комиссии военкомата даёт право на отсрочку от призыва граждан на военную службу по состоянию здоровья:

- А) временно не годен к военной службе;
- Б) ограниченно годен к военной службе;
- В) годен к военной службе с незначительными ограничениями.

Эталоны ответов:

№ вопроса	Вариант ответа	№ вопроса	Вариант ответа
1	А, В	8	В
2	А,Г,Д	9	В
3	В	10	А
4	Б	11	В
5	В	12	В
6	В	13	Б
7	А,Б,В, Г,Д	14	А

Критерии оценки:

- «5» - 100 – 90% правильных ответов
«4» - 89 - 80% правильных ответов
«3» - 79 – 70% правильных ответов
«2» - 69% и менее правильных ответов

Тест № 3

1. Повреждение целостности и нарушение функций, сопровождающееся местной или общей реакцией организма, вызванное воздействием на человека факторов внешней среды, - это:

- а) травма;
- б) рана;
- в) ушиб.

2. При вывихе, прежде всего, необходимо:

- а) попытаться вправить сустав;
- б) доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- в) тугую повязку;
- г) дать. Пострадавшему обезболивающее средство.

3.Основной материал, которым пользуются при перевязке, - это:

- а) марлевые (плоские) бинты;
- б) трубчатые бинты;
- в) жгут.

4.Начинают и заканчивают повязку на:

- а) более широкой части тела;
- б) более узкой части тела;
- в) средней, не очень широкой и не очень узкой части тела.

5.При оказании первой помощи в случае перелома запрещается:

- а) вставлять на место обломки костей и вправлять на место вышедшую кость;
- б) проводить иммобилизацию поврежденных конечностей;
- в) остановить кровотечение.

6.В случае поражения электрическим током, если не произошло обстановки сердца и дыхания, прежде всего, необходимо:

- а) прекратить действие электрического тока на пострадавшего;
- б) создать покой пострадавшему и обследовать его;
- в) принять меры к доставке пострадавшего в медицинское учреждение или вызвать скорую помощь
- г) дать пострадавшему болеутоляюще средство

7.Молния ударила в дерево, под которым урывался от дождя ваш друг. Он лежит неподвижно, на коже появились «знаки молнии», отсутствует пульс на сонной артерии, зрачки на свет не реагируют. Каковы ваши действия:

- а) закопать пораженного по шею в землю;
- б) приступить к сердечно - легочной реанимации, принять меры к вызову «скорой помощи» или доставке пострадавшего в медицинское учреждение;
- в) повернуть пострадавшего на живот, придать нижним конечностям возвышенное положение.

8. К открытым повреждениям относят:

- а) сдавливание мягких тканей;
- б) разрывы связок и сухожилий;
- в) раны, сопровождаемые кровотечениями.

9. Первая медицинская помощь при разрывах связок и мышц - это:

- а) на поврежденное место наложить холод и тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему, дать ему обезболивающее средство, придать поврежденной конечности возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- б) на поврежденное место нанести йодную сетку и наложить тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему, дать ему обезболивающее средство, придать поврежденной конечности возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- в) срочно распарить поврежденное место, а затем наложить тугую повязку, обеспечить покой 5.2пострадавшему, дать ему обезболивающее средство, придать поврежденной конечности возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

10. Каким из правил пользуются при наложении бинта:

- а) снизу вверх, справа налево;
- б) сверху вниз, слева направо;
- в) справа налево, сверху вниз;
- г) снизу вверх, слева направо.

11. При закрытом переломе, прежде всего, необходимо:

- а) доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- б) дать обезболивающее средство;
- в) провести иммобилизацию (обездвижить место перелома).

12. Какова очередность ваших действий в случае перелома костей кисти:

- а) дать обезболивающее средство, наложить давящую повязку и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- б) дать обезболивающее средство, в ладонь пострадавшего вложить туго свернутый ватно-марлевый валик или небольшой мяч, фиксировать предплечье и кисть к шине, которая идет от конца пальцев до середины предплечья;
- в) фиксировать предплечье и кисть к шине, которая идет от конца пальцев до середины предплечья, при этом ладонь плотно прибинтовать к шине.

Эталоны ответов:

№ вопроса	Вариант ответа
1	а
2	г
3	а
4	б
5	а
6	а
7	б
8	в
9	а
10	г
11	б

12	6
----	---

Критерии оценки:

- «5» - 90 – 100% правильных заданий
- «4» - 70-90% правильных заданий
- «3» - 50-70% правильных заданий
- «2» - менее 50% правильных заданий

3.3. Оценка выполненных практических работ

Примерное практическое задание

Вставить пропущенные слова:

1. В 1698 году по инициативе Были открыты Артиллерийская и Пехотная школы в Москве и Мореходная школа в Азове, а в 1701 году Артиллерийская и Инженерная школы, Школа математических и навигационных наук.
2. В настоящее время к военным образовательным учреждениям профессионального образования Вооружённых сил Российской Федерации относятся военные академии, военные университеты, военные, высшие военные училища и военные факультеты.
3. В ходе профессионального отбора у кандидатов проверяют:
 - состояние
 - военно-профессиональную направленность и физическую подготовленность;
 - индивидуально психологические
 - общеобразовательную подготовку.
4. Международное сотрудничество в области поддержания стабильности и мира – одно из важнейших направлений в политике Российской Федерации.
5. Миротворческую деятельность Россия осуществляет на основании Российской Федерации в соответствии с федеральными конституционными законами, федеральными законами и другими законами Российской Федерации, а также с правовыми актами Президента российской Федерации и Правительства Российской Федерации в области обороны.
6. Российской Федерации уполномочен вести переговоры и подписывать международные договоры об участии российских Вооружённых Сил в операциях по поддержанию мира и международной безопасности.
7. За службу в «горячих» точках военнослужащим установлены дополнительные

Эталоны ответов:

1	Петра Первого
2	училища
3	здоровья
4	внешней
5	законов
6	президент
7	льготы

Критерии оценки:

- «5» - 90 – 100% правильных заданий
- «4» - 70-90% правильных заданий
- «3» - 50-70% правильных заданий
- «2» - менее 50% правильных заданий

Оценка за семестр

Семестровая оценка определяется как округленное до целого числа среднее арифметическое оценок текущего контроля, полученных в течение семестра.

4. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации

Учебным планом по дисциплине ОУП.СОО.01.12 Основы безопасности и защиты Родины предусмотрена промежуточная аттестация в форме диф.зачета

4.1. Задание промежуточного контроля

Дифференцированный зачёт проводится в форме тестирования

Время на подготовку и выполнение: 40 мин.;

1. Из приведенных определений здоровья выберите то, которое принято Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ):

- а) здоровье человека - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков;**
- б) здоровье человека - это отсутствие у него болезней и физических недостатков;
- в) здоровье человека - это отсутствие у него болезней, а также оптимальное сочетание здорового образа жизни с умственным и физическим трудом;
- г) здоровье человека - это отсутствие у него болезней и физических недостатков, а также духовное благополучие.

2. Одной из составляющих здорового образа жизни является:

- а) малоподвижный образ жизни;
- б) небольшие и умеренные физические нагрузки;
- в) оптимальный уровень двигательной активности;**
- г) курение и употребление алкоголя в небольших количествах.

3. Признаки наркотического отравления - это:

- а) появление мышечного тонуса, сужение зрачков и ослабление их реакции на свет, покраснение кожи**
- б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк;
- в) насморк, горечь во рту, пожелтение кожи, беспричинный смех;
- г) рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель.

4. Алкоголизм - это:

- а) кратковременное состояние алкогольного опьянения;
- б) заболевание на почве пьянства в большинстве случаев с неблагоприятным прогнозом;**
- в) умеренное потребление спиртных напитков;
- г) неумеренное потребление спиртных напитков

5. Что необходимо делать, особенно в первый час, если вас захватили в заложники:

- а) попытаться сбежать
- б) громко звать на помощь
- в) выполнять все указания бандитов**
- г) оказывать активное сопротивление

6. Основами законодательства о браке и семье установлены обязательные условия для заключения брака. К ним относятся:

- а) взаимная осведомлённость о состоянии здоровья и имущественном положении;
- б) отсутствие значительной разницы в возрасте;
- в) взаимное согласие будущих супругов;**
- г) согласие родителей.

7. В чём заключается важнейшая задача семьи?

- а) развитие интеллектуальных качеств супругов на благо общества;
- б) рождение и воспитание детей;**
- в) рождение детей;
- г) развитие духовных качеств супругов.

8. Какой брак официально признан в Российской Федерации?

- а) брак, зарегистрированный в общественной организации;

- б) специальный брак, зарегистрированный в органах МВД России;
- в) гражданский брак, заключённый в соответствии с обычаями и традициями;
- г) гражданский брак, зарегистрированный в органах записи актов гражданского состояния.**

9. Каким образом в РФ производится лишение родительских прав?

- а) только органами МВД России;
- б) только органами опеки;
- в) только органами социальной защиты населения;
- г) только в судебном порядке;**

10. Подлежат призыву на военную службу граждане:

- а) от 18 до 30 лет;
- б) от 18 до 27 лет;
- в) от 18 до 30 лет;**
- г) от 18 до 25 лет.

11. Первоначальная постановка граждан мужского пола на воинский учёт осуществляется в год исполнения:

- а) 15 лет;
- б) 16 лет;
- в) 17 лет;**
- г) 18 лет.

12. РСЧС создана с целью:

- а) прогнозирования ЧС на территории Российской Федерации и организации проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ;
- б) обеспечение первоочередного жизнеобеспечения населения, пострадавшего при чрезвычайных ситуациях на территории Российской Федерации;
- в) объединения усилий органов власти, организаций и предприятий, их сил и средств в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;**
- г) для проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ.

13. Сирены и прерывистые гудки предприятий и транспортных средств означают сигнал оповещения:

- а) «Внимание! Опасность!»;
- б) «Тревога!»;
- в) «Внимание всем!»;**
- г) «Воздушная тревога!»

14. К коллективным средствам защиты относятся:

- а) убежища и противорадиационные укрытия;**
- б) противогазы и респираторы;
- в) средства защиты кожи и респираторы на всех работников предприятия;
- г) подвалы зданий.

15. Производственные аварии и катастрофы относятся к:

- а) ЧС экологического характера;
- б) ЧС природного характера;
- в) стихийным бедствиям;
- г) ЧС техногенного характера.**

16. Рекомендуется принимать пищу не менее _____ раз в сутки:

- а) - 3;
- б) - 6;
- в) - 4;**
- г) - 5.

17. Наиболее сильный закаливающий фактор:

- а) холод;
- б) лед;**

в) вода;

г) сквозняк.

18. Запыленность воздуха, излучение компьютера, электрический ток относятся к группе факторов:

а) биологических;

б) химических;

в) психофизических;

г) физических.

19. Переход проезжей части дороги при мигающем сигнале светофора начинать...

а) можно, но осматриваясь по сторонам;

б) можно, только стараясь успеть перебежать дорогу до включения красного света;

в) нельзя;

г) можно, если идешь с кем-то вдвоем.

20. Как необходимо действовать, если подошёл к остановке пустой автобус (троллейбус, трамвай)?

а) не следует садиться;

б) следует сесть на заднее сидение;

в) следует сесть, где понравиться;

г) следует сесть поближе к водителю.

21. Где следует находиться в автобусе, если в нем нет свободных сидячих мест?

а) рядом с подножкой;

б) в проходе у выхода;

в) в центральном проходе;

г) там, где есть место.

22. Как необходимо обходить стоящий трамвай?

а) как удобно пешеходу;

б) сзади, как и автобус;

в) спереди;

г) сзади и спереди.

23. Оптимальный возраст для рождения детей:

а) 20-35 лет;

б) 18-25 лет;

в) 16-27 лет;

г) 21-30 лет.

24. Интервал между родами должны быть не менее...:

а) 1-1,5 года;

б) 1,5-2 года;

в) 2-2,5 года;

г) 3-4 года.

25. Стихийное бедствие «ураган» относится к ЧС:

а) техногенного характера;

б) природного характера;

в) экологического характера;

г) космического характера.

26. Лучшая защита от смерча:

а) мосты, большие деревья;

б) будки на автобусных остановках;

в) подвальные помещения, подземные сооружения;

г) канава.

27. При заблаговременном оповещении о наводнении необходимо:

а) включить телевизор, радио, выслушать сообщения и рекомендации;

б) открыть окна и двери нижних этажей;

- в) перенести на нижние этажи ценные вещи;
- г) разместиться на возвышенности.

28. Неконтролируемое горение растительности, стихийно распространяющейся по лесной территории, - это:

- а) стихийный пожар;
- б) природный пожар;
- в) лесной пожар;**
- г) торфяной пожар.

29. Руководство системой РСЧС возложено на:

- а) МЧС;**
- б) МВД;
- в) МО РФ;
- г) Правительство РФ.

30. Гражданская оборона организуется по:

- а) территориальному принципу;
- б) производственному принципу;
- в) территориальному и производственному принципам;**
- г) муниципальному и региональному принципам.

31. Общее руководство Гражданской обороной в РФ осуществляет:

- а) министр обороны РФ;
- б) правительство РФ;**
- в) министр МЧС РФ;
- г) президент РФ.

32. Поражающий фактор «радиоактивное заражение местности» относится к:

- а) химическому оружию;
- б) бактериологическому оружию;
- в) ядерному оружию;**
- г) лазерному оружию.

33. Противорадиационное укрытие защищает от:

- а) радиоактивного заражения;**
- б) ударной волны;
- в) сильнодействующих ядовитых веществ;
- г) проникающей радиации.

34. Организация аварийно-спасательных и других неотложных работ является одной из основных целей:

- а) правительства РФ;
- б) МЧС РФ;
- в) МО РФ;
- г) ГО РФ.**

35. Инженерная защита населения подразумевает:

- а) предоставление транспорта для эвакуации;
- б) предоставление инструментов для оборудования укрытий;
- в) работы по укреплению дамб и водохранилищ;
- г) предоставление защитных сооружений ГО.**

36. Какие службы входят в систему обеспечения безопасности города:

- а) «скорая помощь», служба спасения, полиция;**
- б) полиция, служба городского пассажирского транспорта, служба газа;
- в) пожарная охрана, служба связи, городская справочная служба;
- г) администрация, полиция, ГОЧС.

37. Что составляло основу вооруженных сил Московского государства в 14-16 веках?

- а) стрельцы;
- б) опричники;**

в) дворянские формирования;

г) крестьяне.

38. Виды вооруженных сил РФ:

а) мотострелковые войска, ВВС, ВДВ;

б) танковые войска, РВСН, космические войска;

в) пограничные войска, ВВ, войска ГО;

г) сухопутные войска, воздушно-космические силы, ВМФ.

39. Не подлежат воинскому учёту граждане:

а) от 18 лет и старше 60 лет;

б) от 21 года и до 55 лет;

в) моложе 16 лет и старше 60 лет;

г) от 18 лет и до 56 лет.

40. Отсрочка на военную службу предоставляется гражданам:

а) годному по состоянию здоровья, но женатому;

б) признанным временно не годным к военной службе по состоянию здоровья;

в) имеющим двух и более детей;

г) по желанию призывника.

41. Кто из граждан России не освобождается от призыва на военную службу?

а) признанные не годными или ограниченно годными к военной службе по состоянию здоровья;

б) по личному желанию гражданина;

в) прошедшие военную службу в вооружённых силах другого государства;

г) имеющие неснятую судимость за совершение тяжкого преступления.

42. Подготовка по основам военной службы осуществляется:

а) в военкоматах;

б) в ДОСААФ;

в) при воинских частях;

г) в образовательных учреждениях и на учебных пунктах организаций.

43. Призывник приобретает статус военнослужащего:

а) в день получения повестки о призыве в ВС;

б) в день убытия из военного комиссариата по месту жительства;

в) в день присвоения воинского звания «рядовой»;

г) в день приведения к военной присяги.

44. Первый контракт о продлении военной службы граждане вправе заключить в возрасте:

а) от 17 до 35 лет;

б) от 18 до 30 лет;

в) от 20 до 40 лет;

г) от 18 до 40 лет.

45. На какой срок заключается контракт для поступающих впервые на службу на должности солдат, сержантов и им равных?

а) на один год;

б) на два года;

в) на три года;

г) на пять лет.

46. В каких случаях не предоставляется право на замену военной службы по призыву альтернативной гражданской службой?

а) в случае, если несение военной службы тяжело для гражданина;

б) в случае, если несение военной службы противоречит убеждениям гражданина;

в) в случае, если несение военной службы противоречит вероисповеданию гражданина;

г) в случае, если гражданин относился к коренному малочисленному народу, ведёт традиционный образ жизни, осуществляет традиционное хозяйствование и занимается

традиционными промыслами.

47. Обязанности военнослужащих подразделяются на:

- а) общие, индивидуальные, всеобщие;
- б) личные, коллективные;
- в) общие, должностные и специальные;**
- г) специальные и служебные.

48. За уклонение от прохождения военной службы предусмотрено лишение свободы сроком:

- а) до 1 года;
- б) до 2 лет;**
- в) до 3 лет;
- г) до 5 лет.

49. В качестве кандидатов на поступление в военные учебные заведения рассматриваются граждане РФ, не проходивших военную службу, в возрасте:

- а) от 17 до 21 года;**
- б) от 17 до 23 лет;
- в) от 16 до 22 лет;
- г) от 17 до 27 лет.

50. Дополните предложение: Боевые традиции - это...

- а) система межличностных отношений в воинских коллективах;
- б) народные обычаи, перенесённые в сферу военных отношений;
- в) исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение правила, обычаи и нормы поведения военнослужащих, связанные с выполнением боевых задач и несением воинской службы;**
- г) традиции воинских коллективов, установленные командирами.

51. Что необходимо сделать каждому гражданину Российской Федерации, призванному на военную службу или поступившему на неё в добровольном порядке?

- а) не следует скрываться от службы;
- б) не следует переутомляться;
- в) следует беречь своё здоровье;
- г) следует принять военную присягу.**

52. Когда гражданин приносит военную присягу в современных условиях?

- а) когда предложат командиры;
- б) когда захочет;
- в) после прохождения начальной военной подготовки, но не позднее двух месяцев со дня прибытия в воинскую часть;**
- г) в день прибытия к месту службы.

53. Задача первой помощи заключается в

- а) предупреждение опасных последствий травм, кровотечений, инфекций и шока;**
- б) скорейшей доставки пострадавшего в лечебное заведение;
- в) облегчение страданий пострадавшего;
- г) моральной поддержки пострадавшего.

54. Повреждение целостности тканей и нарушение функций, сопровождающиеся местной или общей реакцией организма, вызванное воздействием на человека факторов внешней среды, - это:

- а) травма;
- б) рана;**
- в) ушиб;
- г) перелом.

55. При открытом переломе, прежде всего, необходимо:

- а) дать обезболивающее средство;
- б) провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она находится в**

момент

повреждения

в) на рану в области перелома наложить стерильную повязку;

г) остановить кровотечение.

56. При вывихе, прежде всего, необходимо:

а) попытаться вправить сустав;

б) доставить пострадавшего в медицинское учреждение;

в) наложить тугую повязку;

г) дать пострадавшему обезболивающее средство.

57. Перед освобождением конечности от сдавливания....

а) бинтуют конечность;

б) вводят обезболивающее средство;

в) накладывают жгут выше места сдавливания;

г) обеспечивают согревание пострадавшему.

58. Временную остановку кровотечения можно осуществлять:

а) наложением асептической повязки на место кровотечения;

б) максимальным разгибанием конечности;

в) минимальным сгибанием конечности;

г) пальцевым прижатием артериального сосуда выше раны.

59. Максимальное время наложения жгута летом не более:

а) 30 минут;

б) 60 минут;

в) 90 минут;

г) 120 минут.

60. 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;

г) немедленно промокнуть это место тампоном.

61. Первое, что надо сделать при признаках обморожения:

а) медленно согревать промерзшие участки;

б) растереть промерзшие участки;

в) доставить пострадавшего в ближайшее теплое помещение, снять промерзшую обувь, носки, перчатки и вызвать скорую;

г) наложить повязку на промерзшие участки.

62. Первое, что нужно сделать при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути:

а) постучать пострадавшему по спине;

б) наклонить его вниз головой и на первом выдохе постучать по спине в центре грудного отдела полусогнутым (в виде лодочки) кулаком;

в) постучать пострадавшему по груди;

г) вызвать скорую.

63. Какова очередность действий при оказании первой помощи в случае пищевого отравления:

а) промыть пострадавшему желудок, дать выпить крепкого чая и направить в лечебное учреждение;

б) измерить температуру пострадавшему, дать обезболивающее средство и вызвать врача;

в) на область желудка положить грелку и вызвать скорую помощь;

г) на область желудка положить кулек со льдом и вызвать скорую помощь.

64. Первое, что необходимо сделать в случае потери сознания:

а) дать понюхать нашатырный спирт пострадавшему;

- б) похлопать по щекам пострадавшего;
- в) брызнуть в лицо пострадавшего холодной водой;
- г) **устранить фактор, который привел к потере сознания.**

65. Основной способ передачи инфекции:

- а) фекально-оральный;
- б) фекально-капельный;
- в) **воздушно-капельный;**
- г) контактный или контактно-бытовой.

66. Организм будущих родителей окончательно формируется к:

- а) 18-20 годам;
- б) 19-24 годам;
- в) **20-25 годам;**
- г) 21-26 годам.

67. Остаток пуповины подсыхает и отпадает через:

- а) 1-2 дня;
- б) 2-4 дня;
- в) 4-6 дней;
- г) **6-8 дней.**

68. Биосфера - это:

- а) **область распространения жизни на Земле, включающая нижний слой атмосферы, гидросферу и верхний слой литосферы**
- б) область где рождается, проживает, учится, работает и отдыхает человек
- в) область жизни на Земле, включающая верхний слой атмосферы, гидросферу и нижний слой литосферы
- г) область распространения жизни на Земле.

69. Техносфера – это:

- а) часть территории земной поверхности, преобразованной людьми с помощью воздействия технических средств в целях наилучшего соответствия материальным и социально бытовым потребностям.
- б) участок суши, преобразованный людьми с помощью прямого или косвенного воздействия технических средств в целях наилучшего соответствия материальным и социально бытовым потребностям.
- в) место, преобразованное людьми в целях наилучшего соответствия материальным и социально бытовым потребностям.
- г) **участок биосферы, преобразованный людьми с помощью прямого или косвенного воздействия технических средств в целях наилучшего соответствия материальным и социально бытовым потребностям.**

70. Безопасность – это:

- а) соблюдение всех мер безопасности человеком в повседневной деятельности
- б) **состояние деятельности, при котором с определенной вероятностью исключено проявление опасностей или отсутствует чрезмерная опасность**
- в) состояние деятельности, при котором отсутствует чрезмерная опасность
- г) состояние деятельности, при котором исключено проявление опасностей или отсутствует чрезмерная опасность

Критерии оценки:

- «5» - 90 – 100% правильных заданий
- «4» - 70-90% правильных заданий
- «3» - 55-70% правильных заданий
- «2» - менее 50% правильных заданий

СО.01.12 Основы безопасности и защиты Родины	Задания закрытого типа 1. Укажите основные виды войск вооруженных сил РФ: 1) космические войска; 2) сухопутные войска, 3) воздушно-космические силы, 4) Военно-морской флот Правильный ответ: 2,3,4. 2. Запыленность воздуха, излучение компьютера, электрический ток относятся к группе факторов: а) биологических; б) химических; в) психофизических; г) физических. Правильный ответ: г. 3. Укажите последовательность стадий открытого пожара: 1. Стадия интенсивного развития пожара 2. Стадия затухания и догорания 3. Стадия возгорания Правильный ответ: 3,1,2. 4. Одной из составляющих здорового образа жизни является: 1) оптимальный уровень двигательной активности; 2) малоподвижный образ жизни; 3) небольшие и умеренные физические нагрузки; 4) курение и употребление алкоголя в небольших количествах. Правильный ответ: 1. 5. Установите соответствие между видами травм и их характеристиками: 1) Механическая травма 2) Химическая травма 3) Термическая травма А) структурные или функциональные нарушения в клетках, тканях и органах, возникшие от действия химикатов В) повреждение кожи и подлежащих тканей в результате воздействия высоких температур С) повреждение анатомической целостности или физиологических функций органов человека в результате воздействия внешней механической силы. Правильный ответ: 1-С; 2-А; 3-В. Примеры заданий Задания открытого типа 1. Виды кровотечений бывают: _____, _____, _____. Правильный ответ: венозное, артериальное, смешанное. 2. Пять основных физических качеств личности человека: _____, _____, _____, ловкость, быстрота.
--	--

Правильный ответ: выносливость, гибкость и сила

3. Основной способ передачи инфекции: Правильный ответ: воздушно-капельный.

4. Область существования и функционирования ныне живущих организмов, охватывающая нижнюю часть атмосферы, гидросферу, поверхность суши и верхние слои литосферы –это_____.
Правильный ответ: Биосфера.

5. От чего зависит формирование нравственных позиций?
Правильный ответ: От окружающих людей.

6. Недостаток какого витамина вызывает цингу?
Правильный ответ: витамина С.

7. Гиподинамия – это:
Правильный ответ: недостаток движения.

8. Что содержится в табачном дыме?
Правильный ответ: Никотин

9.Здоровье человека примерно на 50% зависит от:
Правильный ответ: Образа жизни.

10. К поражающим факторам взрыва относятся:
Правильный ответ: ударная волна и осколочные поля.

11. Керосин, бензин запрещено тушить _____
Правильный ответ: водой.

12.Озоновый слой атмосферы предохраняет всё живое на Земле от действия_____
Правильный ответ: ультрафиолетового облучения.

13.Пассивный курильщик это человек находящийся _____с курильщиком.
Правильный ответ: рядом.

14. При оказании первой помощи в случае закрытого перелома запрещается:
Правильный ответ: вправлять кость.

15. Какая часть дороги предназначена для пешеходов и остановки автомобилей?
Правильный ответ: обочина.

Вопросы к зачету:

1. Отрасль медицины, изучающая влияние факторов окружающей среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни_____.

	<i>Правильный ответ: Гигиена.</i> <i>2.Что необходимо сделать каждому гражданину Российской Федерации, призванному на военную службу или поступившему на неё в добровольном порядке?</i> <i>Правильный ответ: Принять присягу.</i> <i>3.Обязанности военнослужащих подразделяются на:</i> <i>Правильный ответ: общие, должностные и специальные.</i> <i>4. В чём заключается важнейшая задача семьи?</i> <i>Правильный ответ: рождение и воспитание детей.</i> <i>5. В каком возрасте гражданин подлежит призыву на военную службу?</i> <i>Правильный ответ: от 18 до 30 лет.</i> <i>6. На что в первую очередь негативно влияет алкоголь?</i> <i>Правильный ответ: На клетки головного мозга.</i> <i>7. Какую информацию необходимо указать в записке, прикрепляемой к жгуту?</i> <i>Правильный ответ: Дату и время наложения жгута.</i> <i>8. Какой стороны стоит придерживаться при движении по тротуару?</i> <i>Правильный ответ: Правой.</i> <i>9 В каком ФЗ определены общие правовые, социальные и экономические основы обеспечения пожарной безопасности в РФ?</i> <i>Правильный ответ: «О пожарной безопасности».</i> <i>10. Что характеризуют нравственные позиции человека?</i> <i>Правильный ответ: Внутренние духовные качества.</i> <i>11.В состав какой исполнительной власти входят спасательные воинские формирования?</i> <i>Правильный ответ: МЧС.</i> <i>12.Кого большего всего предпочитают использовать террористы для своих целей?</i> <i>Правильный ответ: Подростков и молодёжь</i> <i>13.Что может стать прочной основой вашего общественного поведения?</i> <i>Правильный ответ: Нравственные ценности</i> <i>14. К какому оружию относят оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании внутриядерной энергии.</i> <i>Правильный ответ: ядерное.</i> <i>15. Как расшифровывается ДТП?</i> <i>Правильный ответ: орожно-транспортное происшествие.</i>
--	---

	<i>16. Для какого кровотечения характерно равномерное и непрерывное вытекание крови тёмно-красного или бордового цвета?</i> Правильный ответ: венозное. <i>17. При определении признаков жизни у пострадавшего проверяются:</i> Правильный ответ: пульс, дыхание, реакция зрачка. <i>18. Какое соотношение надавливаний на грудную клетку и вдохов искусственной вентиляции является оптимальным при проведении непрямого массажа сердца?</i> Правильный ответ: 30:2. <i>19. Как называется обучение личного состава Вооруженных Сил по применению штатного оружия для поражения различных живых и неживых целей в бою?</i> Правильный ответ: Огневая подготовка. <i>20. Какой будет первый шаг для создания индивидуальной системы здорового образа жизни?</i> Правильный ответ: Режим дня.
--	---