

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Блинова Светлана Павловна

Должность: Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

Дата подписания: 17.03.2023 07:56:39

Уникальный программный ключ:

1cafd4e102a27ce11a89a2a7ceb20237f3ab5c65

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«Заполярье государственный университет им.Н.М.Федоровского»  
Политехнический колледж

**Методические указания  
по проведению практических занятий  
по дисциплине**

**«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Для специальностей:

13.02.01 Тепловые электрические станции

13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

21.02.17 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых

23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

Методические указания по проведению практических занятий по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования: 13.02.01 Тепловые электрические станции; 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям); 1.02.17 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых; 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям); 40.02.01 Право и организация социального обеспечения; 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

**Организация-разработчик:** Политехнический колледж ФГБОУ ВО «Заполярный университет им. Н.М. Федоровского»

**Разработчик:** Л.Б Сенюк, преподаватель

Рассмотрена на заседании предметной комиссии общеобразовательных дисциплин

Председатель комиссии \_\_\_\_\_ М.В.Олейник

Утверждена методическим советом политехнического колледжа ФГБОУ ВО «Заполярный государственный университет им.Н.М.Федоровского».

Протокол заседания методического совета № \_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

Зам. директора по УР \_\_\_\_\_ С.П. Блинова

## 1 Пояснительная записка

Практические занятия являются неотъемлемой частью курса «Основы безопасности жизнедеятельности». Проводятся для получения практических навыков подготовки специалистов различного профиля, создания благоприятных условий для их жизнедеятельности и сохранения их здоровья.

Практические занятия включают задания по решению конкретных ситуаций, выполнение тестовых заданий, защита докладов, тренинговые задания.

Практические занятия проводятся для закрепления знаний, полученных в процессе освоения курса, и включают выполнение тестовых заданий, проверку знания терминологии, обсуждение сообщений, ответы на вопросы.

Данные методические указания разработаны для приобретения студентами соответствующих профессиональных умений, предусмотренных Государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников специальностей: 13.02.01 Тепловые электрические станции; 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям); 21.02.17 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых; 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям); 40.02.01 Право и организация социального обеспечения; 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

Развитие жизнедеятельности человека осуществляется в сложной и перегруженной техническими средствами среде его обитания, насыщенной многочисленными вредными факторами, представляющими серьезную потенциальную или реальную опасность для здоровья и жизни людей.

Подлинный профессионализм непременно включает в себя нравственную доминанту: понимание специалиста своего профессионального долга, ответственности в безопасности, потенциальной опасности, риске.

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- основы государственной системы и российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

- факторы пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курение, пьянство др.);

- основные меры защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

- основных видов военно- профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту;

уметь:

- предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерам для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

- применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях ;

- владеть основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях;

- использовать полученные знания в практике.

освоить компетенции:

#### 13.02.01 Тепловые электрические станции

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

- ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии профессиональной деятельности

- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

-ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий

-ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

-ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности

#### 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

- ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

- ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

- ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

- ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

- ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

- ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
- ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
- ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

#### 21.02.17 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
- ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

#### 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)

- ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
- ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;
- ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
- ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
- ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного

контекста;

- ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
- ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
- ОК 8. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
- ОК 9. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

#### 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

- ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
- ОК 2 Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
- ОК 3 Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
- ОК 4 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности
- ОК 6 Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 7 Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результаты выполнения заданий.
- ОК 8 Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.
- ОК 9 Соблюдать основы здорового образа жизни, требований охраны труда.
- ОК 10 Соблюдать деловой этикет, культуру и психологические основы общения, нормы и правила поведения.
- ОК 11 Проявлять нетерпимость к коррупции поведению.
- ОК 12 Проявлять нетерпимость к коррупции поведению.

#### 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

- ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
- ОК 2 Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
- ОК 3 Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
- ОК 4 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для

постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

- ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности
- ОК 6 Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
- ОК 7 Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий
- ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

После выполнения каждой практической работы студент должен оформить отчет. Отчет выполняется в тетради. В отчете отражаются следующие разделы:

- цель работы;
- задания;
- ответы на предложенные задания;
- общие положения реферативных сообщений.

## 2 Перечень практических работ

№ п\п	Наименование тем	Номер и наименование практического занятия
1	Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни	Практическое занятие 1 Рациональное питание, расчет дневного рациона.
2	Тема 2.1. Общие понятия, характеристика, правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	Практическое занятие 2 Оценка воздействий вредных веществ, содержащихся в воздухе.
3	Тема 2.2 Единая государственная система предупреждений и ликвидаций чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Гражданская оборона	Практическое занятие 3 Первичные средства пожаротушения
4	Тема 3.2 Организационная структура Вооруженных Сил.	Практическое занятие 4 Семинар «Виды и рода войск Вооруженных Сил Российской Федерации, их структура, предназначение и задачи».
5	Тема 3.5 Как стать офицером Российской армии	Практическое занятие 5 Собеседование «Правила приема гражданской молодежи в военные образовательные учреждения профессионального образования»

### Правила выполнения практического задания

Понять и усвоить содержание предмета «Основы социологии и политологии» можно лишь при достаточном владении теоретическим материалом, а также умением самостоятельно анализировать социально-экономические и политические процессы, протекающие в современном мире.

Изучив и законспектировав материал той или иной темы, студент должен проверить себя: не упущено ли что-нибудь, усвоены ли отдельные положения. Для этого после программы каждого задания помещены вопросы для самоконтроля, на которые следует отвечать по порядку.

В процессе изучения предмета каждый студент должен выполнить практические работы в соответствии со следующими требованиями:

- приступать к работе необходимо после повторения основных понятий к теме;
- работу выполнять в соответствии с поставленной задачей;
- работа будет считаться выполненной тогда, когда все задания будут выполнены и учтены все требования к выполнению данного задания.

### **3 Методические указания по выполнению практических заданий**

#### **Практическая работа 1(2 часа)**

##### **Тема: Рациональное питание, расчет дневного рациона**

#### **1 Цель работы**

- 1.1 Научиться правильно составлять дневной рацион питания
- 1.2 Приобрести практический навык по составлению дневного рациона.

#### **2 Пояснение к работе**

##### **2.1 Краткие теоретические сведения**

Важная составляющая здорового образа жизни – питание. Питание, которое обеспечивает полноценное развитие, называют рациональным (от лат. слова «ратио» - расчет, мера и «ратионами» - разумный, целесообразный, обоснованный). Культура питания включает в себя не только отношение к пище, но и ее состав.

В рацион современного человека входит большое число продуктов, относительно дешевых, но содержащих много углеводов. Это понижает сопротивляемость организма. Главное правило-соответствие количества и калорийности пищи энергетическим затратам и физиологическим потребностям организма.

Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15-20% из белков, на 20- 30% из жиров, одна треть которых должна быть твердыми или животного происхождения. Оставшиеся 50-55% должны приходиться на углеводы содержащаяся во фруктах, овощах, злаках, орехах.

##### **2.2 Перечень используемого оборудования**

- 2.2.1 Таблицы описания работы. Приложение 2

#### **3 Задание**

- 3.1 Составить дневной рацион по калорийности продуктов табл.№1
- 3.2 Составить дневной рацион по содержанию витаминов в продуктах табл. №2
- 3.3 Составить дневной рацион по содержанию минеральных веществ в продуктах табл.№3.
- 3.4 Составить дневной рацион по содержанию аминокислот лизина,
- 3.5 Составить дневной рацион по содержанию линолевой кислоты в продуктах табл.№5

#### 4 Работа в кабинете

4.1 По таблице 1 написать перечень продуктов по калорийности в виде меню, например:

Завтрак	Обед	Ужин	Полдник
2 блюдо	1 блюдо	2 блюдо	Напиток
Напиток	2 блюдо	Напиток	
При необходимости салат	Напиток салат	При необходимости	

##### Завтрак

	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Крупа гречневая	12,5	2,5	67,4	351
Сок из смородины черной	0,8	-	8,0	45
Хлеб ржаной	6,3	1,3	46,1	227
	19,6	3,8	181,5	623

##### Обед и т.д.

Капуста белокочанная				
Сумма				

В сумме белки, жиры, углеводы, ккал должны соответствовать среднесуточной потребности.

##### По таблице 2

4.2 Напишите перечень продуктов которые необходимо употребить в течении суток для восстановления в организме витаминов, учитывая среднесуточную потребность, например:

	А	Каротин	В1	В2	С	РР
Яблоко						
Слива						
сумма						

##### По таблице 3

4.3 Напишите перечень продуктов которые необходимо употребить в течение суток для восстановления в организме минеральных веществ, учитывая среднесуточную потребность (овощи, фрукты, крупы), например:

	К	Са	Мг	Р	Fe
Смородина					
Хлеб ржаной					
Рис					
Сумма					

#### По таблице 4

4.4 Напишите перечень продуктов которые необходимо употребить в течение суток для восстановления в организме аминокислот, учитывая среднесуточную потребность.

4.5 Напишите перечень продуктов которые необходимо употребить в течении суток для восстановления в организме линолевой кислоты, учитывая среднесуточную потребность.

#### 5 Содержание отчета

Отчет должен содержать:

5.1 Название работы

5.2 Цель работы

5.3 Перечень используемого оборудования

5.4 Задание

5.5 Ответы на контрольные вопросы:

5.5.1 Вывод по составлению дневного и суточного рациона Какие продукты составляют основной рацион для восстановления необходимых веществ в организме?

Наименование	Вода (%)	Белки (%)	Жиры (%)	Углеводы (%)	Клетчатка	Органические кислоты
--------------	----------	-----------	----------	--------------	-----------	----------------------

5.5.1 Вывод по составлению дневного и суточного рациона Какие продукты составляют основной рацион для восстановления необходимых веществ в организме?

Наименование	Вода (%)	Белки (%)	Жиры (%)	Углеводы (%)	Клетчатка	Органические кислоты
--------------	----------	-----------	----------	--------------	-----------	----------------------

5.5.2 Какими продуктами необходимо восполнять углеводы?

#### Литература

1 Бондин В.И., Семехин Ю.Г.. Безопасность жизнедеятельности. Учеб, пособие. - М.:ИНФРА-М: Академцентр, 2013. – 349 с.

2 Воробьев Ю.Л.. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. Учеб. для общеобразоват. учреждений / Под ред. Ю.Л. Воробьева. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2013. – 352 с.

3 Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 368 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Среднесуточная потребность человека составляет бг.

Продукт	Линолевая кислота, %
Хлеб пшеничный	0,37
Горох сушеный	0,91
Крупа гречневая	1,05
Рис	0,19
Пшено	1,53
Крупа овсяная	2,46
Макаронные изделия	0,41
Мука пшеничная (I сорт)	0,53
Мука пшеничная (II сорт)	0,77
Молоко коровье	0,08
Творог жирный	0,43
Сметана (20%)	0,42
Сыр голландский	0,7
Сыр плавленый	0,7
Сливочное масло	0,84
Кукурузное масло	57,0
Оливковое масло	12,0
Подсолнечное масло	29,8
Хлопковое масло	50,8

Таблица содержания лизина, метионина и триптофана в продуктах  
(мг/100г)

Суточная потребность человека в незаменимых аминокислотах:  
лизин – 3000-5000 мг; метионин – 2000-4000 мг; триптофан – 1000 мг

Продукт питания	Лизин	Метионин	Триптофан
Картофель	140	30	30
Капуста белокочанная	60	20	10
Морковь	40	10	10
Свекла	90	30	10
Горох, фасоль	1600	260	260
Чечевица	1215	170	284
Соя	1826	927	714
Хлеб ржаной	190	60	70

Хлеб пшеничный	230	140	100
Мука пшеничная (I сорт)	230	160	120
Крупа гречневая	630	260	180
Рис	260	130	80
Пшено	360	270	180
Крупа овсяная	420	140	160
Макаронные изделия	250	190	130
Молоко, кефир	220	80	40
Творог нежирный	1450	480	180
Творог жирный	1010	380	210
Сыр голландский	1750	870	790
Сыр плавленый	1110	500	

Таблица содержания некоторых витаминов в пищевых продуктах (мг/100 г).

Среднесуточная потребность взрослого человека: витамин А – 1,5-2 мг; каротин 3-5 мг; витамин В1 – 1,5-2 мг, В2 – 2,5 мг, С – 50-70 мг, РР – 15-25 мг.

Наименование	А	Каро-	В1	В2	С	РР
Яблоко		0,03	0,01	0,03	13	0,3
Груша	-	0,01	0,02	0,03	5	од
Вишня	-	0,1	0,03	0,03	15	0,4
Слива	-	0,1	0,06	0,04	10	0,6
Хурма	-	1,2	0,02	0,03	35	0,2
Абрикос	-	1,6	0,03	0,06	10	0,7
Виноград	-	Следы	0,05	0,02	6	0,3
Смородина черная	-	0,1	0,02	0,02	200	0,3
Земляника	-	0,03	0,03	0,05	60	0,3
Апельсин	-	0,05	0,04	0,03	60	0,2
Лимон	-	0,01	0,04	0,02	40	од
Арбуз	-	0,1	0,04	0,03	7	0,24
Дыня	-	0,4	0,04	0,04	20	0,4
Банан	-	0,1	0,04	0,05	11	0,7
Шиповник сушеный	-	6,7	0,15	0,84	1200	1,5
Картофель	-	0,02	0,12	0,05	20	0,
Капуста белокочанная	-	0,02	0,06	0,05	50	0,4
Капуста квашеная	-	-	-	-	20	-

Капуста цветная	-	0,05	0,11	ОД	70	0,6
Огурец	-	0,06	0,03	0,04	10	0,2
Огурец соленый	-	-	-	-	-	-
Томат	-	2,0	0,06	0,04	40	0,53
Морковь	-	9,0	0,06	0,07	5	0,4
Перец зеленый сладкий	-	1,0	0,06	од	150	0,6
Чеснок	-	Следы	0,08	0,08	10	1,0
Лук репчатый	-	Следы	0,05	0,02	10	0,2
Лук зеленый	-	2,0	0,02	од	30	0,3
Петрушка (зелень)	-	1,7	0,05	0,05	150	0,7
Петрушка (корень)	-	0,01	0,08	од	35	1,0
Сельдерей (зелень)	-	0,8	0,02	од	38	0,42
Шпинат	-	4,5	од	0,25	55	0,6
Салат	-	1,75	0,03	0,08	15	0,65
Горошек зеленый	-	0,4	0,34	0,19	25	2,0
Грибы белые	-	-	0,02	0,3	30	4,6
Хлеб ржаной	-	-	0,08	0,05	-	0,63
Хлеб пшеничный	-	“	0,11	0,06	-	0,92
Крупа гречневая	-	-	0,53	0,2	-	4,19
Рис	-	-	0,08	0,04	-	1,6
Горох сушеный	-	0,05	0,9	0,18	-	2,37
Фасоль сушеная	-	0,02	0,5	0,18	-	2Д
Макаронные изделия	-	-	0,17	0,08	-	1,21
Молоко (3,2%)	0,02	0,01	0,03	0,13	1,0	0,1
Сметана (30%)	0,23	0,1	0,02	0,1	0,2	0,07
Творог жирный	0,1	0,06	0,05	0,3	0,05	0,3
Сыр голландский	0,21	0,16	0,03	0,38	2,4	0,3
Сливочное масло	0,5	0,34	Следы	0,01	-	0,1
Подсолнечное масло	-	-	-	-	-	-
Сахар	-	-	-	-	-	-
Мед	-	-	0,01	0,03	2	0,2
Дрожжи пивные сухие	-	-	5,0	4,0	-	40,0
Дрожжи пекарские	-	-	0,45	2,07	-	28,2

Таблица химического состава и калорийности основных продуктов питания

Среднесуточная потребность взрослого человека: белки - 80 - 100 г; жиры - 80- 109 г; углеводы - 400 - 500 г

Наименование	K	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6
Яблоко	248	16	9	11	2.2
Груша	155	19	12	16	2,3
Вишня	256	37	26	30	L4
Слива	214	28	17	27	2.1
Хурма	200	127	56	42	2,5
Абрикос	305	28	19	26	2,1
Персик	363	20	16	34	4,1
Виноград	255	45	17	22	0,6
Смородина черная	372	36	35	33	1,3
Земляника	161	40	18	23	1,2
Малина	224	40	22	37	1.6
Апельсин	197	34	13	23	0.3
Лимон	163	40	12	22	0.6
Арбуз	6	14	224	7	1,0
Шиповник сушеный	58	66	20	20	28,0
Орехи грецкие	667	61	131	510	2,3
Фундук	717	170	172	299	3,0
Арахис	658	76	182	350	5,0
Картофель	568	10	23	58	0,9
Капуста белокочанная	185	48	16	31	1,0
Капуста цветная	210	26	17	51	1,4
Капуста морская	968	40	171	55	16,0
Огурец	141	23	14	42	0,9
Томат	290	14	20	26	1,4
Морковь	200	51	38	55	1,2
Свекла	288	37	43	43	1,4
Чеснок	260	90	30	140	1.5
Лук репчатый	175	31	14	58	0,8
Лук зеленый	259	121	18	26	1,0
Петрушка (зелень)	340	245	85	95	1,9
Петрушка (корень)	262	86	41	82	1,8
Шпинат	774	106	82	83	3,0
Щавель	500	47	85	90	2,0
Салат	220	77	40	34	0.6
Горошек зеленый	285	26	38	122	0,7
Грибы белые	-	27	-	89	5,2
Хлеб ржаной	67	21	19	87	2,0

Хлеб пшеничный	127	26	35	83	1,6_
Крупа гречневая	167	70	98	298	8,0
Рис	54	24	21	97	1.8
Овсяные хлопья	-	52	142	363	7.8
Горох сушеный	731	89	88	226	7,0
Фасоль сушеная	1100	150	103	541	12,4
Макаронные изделия	124	18	16	87	1,2
Молоко (3,2%)	146	121	14	91	ол
Сметана 30%	95	85	7	59	0,3
Творог жирный	112	150	23	217	0,4
Сыр голландский	-	760	-	424	-
Сливочное масло	23	22	3	19	0,2
Подсолнечное масло	-	-	-	-	-
Сахар	3	2	Следы	Следы	0,3

## **Практическая работа № 2**

### **Оценка воздействия вредных веществ, содержащихся в воздухе**

#### **1 Цель работы**

1.1 научиться давать оценку воздействия вредных веществ на организм человека в рабочей зоне и населенных пунктах.

1.2 Сравнить фактическую форму с ПДК и дать оценку.

#### **2 Пояснение к работе**

2.1 Краткие теоретические сведения.

Для обеспечения жизнедеятельности человека необходима воздушная среда определенного качественного и количественного состава. Нормальный газовый состав воздуха следующий (об. %): азот – 78,02; кислород – 20,95; углекислый газ - 0,03; аргон, неон, криптон, ксенон, радон, озон, водород – суммарно до 0,94. В реальном воздухе, кроме того, содержатся различные примеси (пыль, газы, пары), оказывающие вредное воздействие на организм человека.

Основной физической характеристикой примесей в атмосферном воздухе и воздухе производственных помещений является концентрация массы (мг) вещества в единице объема ( $\text{м}^3$ ) воздуха при нормальных метеорологических условиях.

От вида, концентрации примесей и длительности воздействия зависит их влияние на природные объекты.

Нормирование содержания вредных веществ (пыль, газы, пары и т. д.) в воздухе проводят по предельно допустимым концентрациям (ПДК).

ПДК – максимальная концентрация вредных веществ в воздухе, отнесенная к определенному времени осреднения, которая при периодическом воздействии или на протяжении всей жизни человека не оказывает ни на него, ни на окружающую среду в целом вредного воздействия (включая отдаленные последствия).

Содержание вредных веществ в атмосферном воздухе населенных мест нормируют по списку Минздрава № 3086-84 [1,3], а для воздуха рабочей зоны производственных помещений – по ГОСТ 12.1.005.88 [2].

Предельно допустимые концентрации загрязняющих веществ в атмосферном воздухе населенных пунктов нормируют по максимальной разовой и среднесуточной концентрации примесей.

$\text{ПДК}_{\text{max}}$  – основная характеристика опасности вредного вещества, которая установлена для предупреждения возникновения рефлекторных реакций человека (ощущение запаха, световая чувствительность и др.) при кратковременном воздействии (не более 30 мин).

$\text{ПДК}_{\text{cc}}$  – установлена для предупреждения обще-токсического, канцерогенного, мутагенного и другого влияния вредного вещества при воздействии более 30 мин.

ПДК вредных веществ в воздухе рабочей зоны – это такая концентрация, которая при ежедневном воздействии (но не более 41 ч в неделю) в

течение всего рабочего стажа не может вызвать заболеваний или отклонений в состоянии здоровья человека, обнаруживаемых современными методами исследований, в период работы или в отдаленные сроки жизни настоящего и последующих поколений.

### 3 Порядок выполнения задания

3.1 Получив методические указания по практическим занятиям, переписать форму табл. 1 на чистый лист бумаги.

Образец заполнения

#### 1. Исходные данные и нормируемые значения содержания вредных в-в

Вариант	Вещество	Концентрация вредного вещества, мг/м <sup>3</sup>				Класс опасности	Особенности воздействия	Соответствие нормам каждого из веществ в отдельности			
		фактическая	предельно допустимая					в воздухе рабочей зоны	в воздухе населенных пунктов при времени воздействия	<30 мин	>30 мин
			в воздухе рабочей зоны	в воздухе населенных пунктов							
				максимальная разовая	средне-уточная						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
01	Оксид углерода	5	20	5	3	IV	0	<ПДК (+)	=ПДК (+)	>ПДК (-)	

3.2 Используя нормативно-техническую документацию (табл. 2), заполнить графы 4...8 табл. 1.

3.3 Выбрав вариант задания (табл. 3), заполнить графы 1...3 табл. 1.

3.4 Сопоставить заданные по варианту (см. табл. 3) концентрации веществ с предельно допустимыми (см. табл. 2) и сделать вывод о соответствии нормам содержания каждого из веществ в графах 9...11 (см. табл. 1), т. е. <ПДК, >ПДК, =ПДК, обозначая соответствие нормам знаком «+», а несоответствие - знаком «-» (см. образец).

3.5 Подписать отчет и сдать преподавателю.

Примечание. В настоящем задании рассматривается только независимое действие представленных в варианте вредных веществ.

### Литература

4 Бондин В.И., Семехин Ю.Г.. Безопасность жизнедеятельности. Учеб, пособие. - М.:ИНФРА-М: Академцентр, 2013. – 349 с.

5 Воробьев Ю.Л.. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. Учеб. для общеобразоват. учреждений / Под ред. Ю.Л. Воробьева. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2013. – 352 с.

6 Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 368 с.

## 2 Предельно допустимые концентрации вредных веществ в воздухе, мг/м<sup>3</sup>

Вещество	В воздухе рабочей зоны	В воздухе населенных пунктов		Класс опасности	Особенности воздействия
		максимальная разовая; действие <30 мин	среднесуточная; воздействие >30 мин		
Азота диоксид	2	0,085	0,04	II	O*
Азота оксиды	5	0,6	0,06	III	O
Азотная кислота	2	0,4	0,15	II	-
Акролеин	0,2	0,03	0,03	III	-
Алюминия оксид	6	0,2	0,04	IV	Ф
Аммиак	20	0,2	0,04	IV	-
Ацетон	200	0,35	0,35	IV	-
Аэрозоль ванадия пентаоксида	0,1	-	0,002	I	-
Бензол	5	1,5	0,1	II	K
Винилацетат	10	0,15	0,15	III	-
Вольфрам	6	-	0,1	III	Ф
Вольфрамовый ангидрид	6	-	0,15	га	Ф
Гексан	300	60	-	IV	-
Дихлорэтан	10	3	1	II	-
Кремния диоксид	1	0,15	0,06	III	Ф
Ксилол	50	0,2	0,2	III	-
Метанол	5	1	0,5	III	-
Озон	0,1	0,16	0,03	I	O
Полипропилен	10	3	3	III	-
Ртуть	0,01/0,005	-	0,0003	I	-
Серная кислота	1	0,3	0,1	II	-
Сернистый ангидрид	10	0,5	0,05	III	-
Сода кальцинированная	2	-	-	III	-
Соляная кислота	5	-	-	II	-
Толуол	50	0,6	0,6	III	-
Углерода оксид	20	5	3	IV	Ф

Фенол	0,3	0,01	0,003	II	-
Формальдегид	0,5	0,035	0,003	II	O, A
Хлор	1	0,1	0,03	II	O
Хрома оксид	1	-	-	III	A
Хрома триоксид	0,01	0,0015	0,0015	I	K, A
Цементная пыль	6	-	-	IV	Ф
Этилендиамин	2	0,001	0,001	III	-
Этанол	1000	5	5	IV	-

Примечание. O – вещества с остронаправленным действием, за содержанием которых в воздухе требуется автоматический контроль; A – вещества, способные вызвать аллергические заболевания в производственных условиях; K – канцерогены; Ф – аэрозоли преимущественно фиброгенного действия.

3. Варианты заданий  
к практическим занятиям по теме

«Оценка воздействия вредных веществ, содержащихся в воздухе».

Вариант определяют по первой букве фамилии и последней цифре учебного шифра.

Для студентов, чьи фамилии начинаются с букв А...Д, — варианты 1...10; Е...К—11...20; Л...Я — 21...30.

Вариант	Вещество	Фактическая концентрация, мг/м <sup>3</sup>	Вариант	Вещество	Фактическая концентрация, мг/м <sup>3</sup>	Вариант	Вещество	Фактическая концентрация, мг/м <sup>3</sup>
01	Фенол	0,001	04	Озон	0,01	07	Этиловый спирт	150
	Азота оксиды	од		Метиловый спирт	0,2		Углерода оксид	15
	Углерода оксид	10		Ксилол	0,5		Озон	0,01
	Вольфрам	5		Азота диоксид	0,5		Серная кислота	0,05
	Полипропилен	5		Формальдегид	0,01		Соляная кислота	5
	Ацетон	0,5		Толуол	0,5		Сернистый ангидрид	0,5
02	Аммиак	0,01	05	Акролеин	0,01	08	Аммиак	0,5
	Ацетон	150		Дихлорэтан	5		Азота диоксид	1
	Бензол	0,05		Озон	0,01		Вольфрамовый ангидрид	5
	Озон	0,001		Углерода оксид	15		Хрома оксид	0,2
	Дихлорэтан	5		Формальдегид	0,02		Озон	0,001
	Фенол	0,5		Вольфрам	4		Дихлорэтан	5
03	Акролеин	0,01	06	Азота диоксид	0,04	09	Азота диоксид	5
	Дихлорэтан	4		Аммиак	0,5		Озон	0,001
	Хлор	0,02		Хрома оксид	0,2		Углерода оксид	10
	Углерода оксид	10		Сернистый ангидрид	0,5		Дихлорэтан	5
	Сернистый ангидрид	0,03		Ртуть	0,001		Сода кальцинированная	1
	Хрома оксид	0,1		Акролеин	0,01		Ртуть	0,001
10	Ацетон	0,2	14	Акролеин	0,01	18	Ацетон	0,3
	Углерода оксид	15		Дихлорэтан	5		Фенол	0,005
	Кремния диоксид	0,2		Хлор	0,01		Формальдегид	0,02
	Фенол	0,003		Хрома триоксид	0,1		Полипропилен	8
	Формальдегид	0,02		Ксилол	0,3		Толуол	0,07
	Толуол	0,5		Ацетон	150		Винилацетат	0,15
11	Азота оксиды	0,1	15	Углерода оксид	10	19	Метанол	0,3

	Алюминия оксид	5		Этилендиамин	0,1		Этанол	100
	Фенол	0,01		Аммиак	0,1		Цементная пыль	200
	Бензол	0,05		Азота диоксид	5		Углерода оксид	15
	Формальдегид	0,01		Ацетон	100		Ртуть	0,001
	Винилацетат	0,1		Бензол	0,05		Ксилол	0,5
12	Азотная кислота	0,5	16	Серная кислота	0,5	20	Углерода оксид	10
	Толуол	0,6		Азотная кислота	0,5		Азота диоксид	1,0
	Винилацетат	0,15		Вольфрам	0,2		Формальдегид	0,02
	Углерода оксид	10		Кремния диоксид	0,01		Акролеин	0,01
	Алюминия оксид	5		Фенол	0,2		Дихлорэтан	5
	Гексан	0,01		Ацетон Озон	0,001		Озон	0,02
13	Азота диоксид	0,5	17	Аммиак	0,001	21	Аэрозоль ванадия	0,1
	Ацетон	0,2		Азота оксиды	0,1		пентаоксида	
	Бензол	0,05		Вольфрам	4		Хрома триоксид	0,1
	Фенол	0,01		Алюминия оксид	5		Хлор	0,02
	Углерода оксид	10		Углерода оксид	5		Углерода оксид	10
	Винилацетат	0,1		Фенол	0,01		Азота диоксид	1
22	Сернистый ангидрид	0,5	25	Азотная кислота	0,5	28	Аммиак	0,02
	Серная кислота	0,05		Серная кислота	0,5		Азота диоксид	5
	Вольфрамовый ангидрид	5		Ацетон	100		Хрома оксид	0,2
	Азота диоксид	0,05		Фенол	0,001		Ртуть	0,0005
	Аммиак	0,5		Озон	0,001		Гексан	0,01
23	Азота оксиды	ол	26	Ацетон	0,15	29	Озон	0,05
	Алюминия оксид	5		Озон	0,05		Азота диоксид	1
	Формальдегид	0,02		Фенол	0,02		Углерода оксид	15
	Винилацетат	0,1		Кремния диоксид	0,15		Хлор	0,02
	Бензол	0,05		Этилендиамин	0,9		Хрома триоксид	0,09
	Фенол	0,005		Аммиак	0,05		Аэрозоль ванадия пента-оксида	0,05
24	Аммиак	0,05	27	Акролеин	0,01	30	Аммиак	0,4
	Азота оксиды	од		Дихлорэтан	5		Азота диоксид	0,5
	Углерода оксид	15		Озон	0,01		Хрома оксид	0,18
	Фенол	0,005		Углерода оксид	20		Соляная кислота	4
	Вольфрам	4		Вольфрам	5		Серная кислота	0,04
	Алюминия оксид	5		Формальдегид	0,02		Сернистый ангидрид	0,4

**Практическая работа № 4**  
**Семинар по теме «Виды и рода войск Вооруженных Сил Российской Федерации, их структура, предназначение и задачи».**

**Цель:** завершить формирование целостного представления о военной организации нашего государства и системе руководства этой организацией, закрепить знание о возрастании роли Вооруженных Сил РФ, как основного ядра военной организации в современных условиях международной и внутренней политической и экономической обстановки и необходимости изменений в их составе и предназначении, помочь лучше уяснить организационную структуру современных Вооруженных Сил РФ, предназначение видов и родов войск.

**Вопросы для обсуждения**

1. Возрастание роли Вооруженных Сил РФ в современных условиях международной обстановки для обеспечения национальных интересов и безопасности России.
2. Изменения в структуре, численности и предназначении Вооруженных Сил РФ, их необходимость.
3. Основные задачи, стоящие перед Вооруженными Силами РФ по обеспечению национальной безопасности России.
4. Виды и рода войск Вооруженных Сил РФ и их предназначение.
5. Основные требования, предъявляемые к моральным и физическим качествам, к уровню профессиональной подготовки военнослужащих, проходящих военную службу в Вооруженных Силах РФ.

**Литература для подготовки к семинару**

1. Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ. - М.: Эксмо, 2014. – 608 с.
2. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 9 класс. Учебник. / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников. Отдельное издание. - М.: Изд-во «Просвещение», 2015. – 240 с.

## **Практическая работа № 5**

### **Собеседование «Правила приема гражданской молодежи в военные образовательные учреждения профессионального образования»**

**Цель:** познакомить студентов с существующей системой подготовки кадров в военных образовательных учреждениях профессионального образования Министерства обороны РФ. Помочь желающим сориентироваться в выборе учебного заведения и познакомить их с правилами приема.

#### **Вопросы для собеседования:**

- 1 Перечень военных образовательных учреждений профессионального образования Министерства обороны РФ.
- 2 Подготовка и поступление в военное образовательное учреждение.
- 3 Порядок проведения профессионального отбора для поступления в военно-учебные заведения.
- 4 Перечень предметов (дисциплин), по которым проводятся вступительные экзамены.

#### **Порядок подготовки и поступления в военные образовательные учреждения**

В соответствии с приказом министра обороны Российской Федерации от 20 мая 2002 г. №205 «Об утверждении Инструкции об условиях и порядке приема в военные образовательные учреждения высшего профессионального образования Министерства обороны Российской Федерации» в качестве кандидатов для зачисления в военно-учебные заведения курсантами могут быть рассмотрены граждане Российской Федерации, окончившие образовательные учреждения среднего (полного) общего или среднего профессионального образования, в том числе:

- граждане, не проходившие военную службу, в возрасте от 16 до 22 лет;
- граждане, прошедшие военную службу, и военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, до достижения ими возраста 24 лет;
- военнослужащие, проходящие военную службу по контракту (кроме офицеров), по истечении половины срока военной службы, указанного в первом контракте, до достижения ими возраста 24 лет.

Кандидаты, поступающие в Военный институт физической культуры, должны иметь спортивные звания или спортивные разряды не ниже второго по одному из видов спорта, а поступающие на Военно-дирижерский факультет при Московской государственной консерватории им. П.И. Чайковского должны иметь навыки игры на одном из инструментов духового оркестра.

В военно-медицинские институты для продолжения обучения принимаются граждане Российской Федерации из числа студентов, окончивших четыре курса государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования по специальностям «лечебное дело», «педиатрия» и «медико-профилактическое дело» или окончивших три курса фарма-

цевтических и стоматологических университетов, институтов (факультетов) по специальностям «фармация» и «стоматология», в возрасте не старше 27 лет.

На Военно-ветеринарный факультет при Московской государственной академии ветеринарной медицины и биотехнологии для продолжения обучения принимаются граждане РФ из числа студентов, окончивших четыре курса ветеринарных университетов, институтов (факультетов), в возрасте не старше 27 лет.

Граждане, прошедшие и не проходившие военную службу, изъявившие желание поступить в военно-учебные заведения, подают заявления в военный комиссариат района по месту жительства до 20 апреля года поступления. В заявлении они указывают фамилию, имя и отчество, год, число и месяц рождения, адрес места жительства, наименование военно-учебного заведения и специальность, по которой желают обучаться. К заявлению прилагаются копия свидетельства о рождении, автобиография, характеристика с места работы или учебы, копия документа о среднем образовании (учащиеся предоставляют справку о текущей успеваемости; лица, окончившие первый и последующие курсы образовательных учреждений высшего профессионального образования, предоставляют академическую справку), три фотографии размером 4,5 x 6 см без головного убора. Паспорт, военный билет или удостоверение гражданина, подлежащего призыву на военную службу, и подлинный документ о среднем образовании предоставляются кандидатом в приемную комиссию военно-учебного заведения по прибытии.

Предварительный отбор кандидатов из числа граждан, прошедших и не проходивших военную службу, проводится призывными комиссиями военных комиссариатов до 15 мая года поступления на учебу и включает определение их соответствия требованиям, предъявляемым к поступающим, и пригодности к обучению в военно-учебных заведениях по результатам медицинского освидетельствования и профессионального психологического отбора. На кандидатов, поступающих в вузы, отбор в которые производится после оформления допуска к сведениям, составляющим государственную тайну, оформляется соответствующий допуск. Решение о направлении кандидатов в военно-учебные заведения для прохождения профессионального отбора принимается призывными комиссиями военных комиссариатов районов, оформляется протоколом и объявляется кандидатам в десятидневный срок.

Приемные комиссии военно-учебных заведений на основании рассмотрения поступивших документов кандидатов принимают решение об их допуске к профессиональному отбору. Решение оформляется протоколом и доводится до кандидатов через соответствующие военные комиссариаты до 20 июня года поступления на учебу с указанием времени и места вступительных испытаний или причин отказа.

#### **Порядок проведения профессионального отбора кандидатов для зачисления в военно-учебные заведения»**

Профессиональный отбор кандидатов для зачисления в вузы курсантами проводится приемными комиссиями военно-учебных заведений и вклю-

чает определение годности кандидатов к поступлению в вуз по состоянию здоровья и вступительные испытания. Вступительные испытания состоят:

- из определения профессиональной пригодности кандидатов на основе их социально-психологического изучения, психологического и психофизиологического обследования, проводимого в соответствии с Руководством по профессиональному психологическому отбору в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- из оценки уровня общеобразовательной подготовленности кандидатов, которая осуществляется в соответствии с Инструкцией о порядке определения уровня общеобразовательной подготовленности кандидатов;
- из оценки уровня физической подготовленности кандидатов. Уровень общеобразовательной подготовленности кандидатов

определяется путем проведения вступительных экзаменов, в объеме программ среднего (полного) общего образования (таблица 1). Экзаменационные билеты разрабатываются в вузе и утверждаются его начальником.

На подготовку к каждому вступительному экзамену кандидатам предоставляется не менее двух дней. До начала вступительных экзаменов для кандидатов проводятся консультации, разъясняются порядок проведения этих экзаменов и предъявляемые требования. Кандидаты, успешно прошедшие профессиональный отбор, заносятся в конкурсные списки и по результатам конкурса зачисляются на учебу в военные образовательные учреждения профессионального образования.

Вне конкурса зачисляются успешно прошедшие профессиональный отбор кандидаты из числа:

- детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;
- граждан в возрасте до 20 лет, имеющих только одного родителя-инвалида 1 группы, если среднедушевой доход семьи ниже величины прожиточного минимума, установленного в соответствующем субъекте РФ;
- граждан, уволенных с военной службы и поступающих в вузы по рекомендациям командиров воинских частей;
- участников боевых действий;
- граждан, которым в соответствии с Законом РСФСР «О социальной защите граждан, подвергшихся воздействию радиации вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС» предоставлено право внеконкурсного поступления в учреждения высшего профессионального образования;

– других граждан, которым в соответствии с законодательством РФ предоставлено право внеконкурсного поступления в учреждения высшего профессионального образования.

– Преимущественным правом при зачислении в вузы курсантами пользуются кандидаты, показавшие в ходе вступительных испытаний равные результаты, из числа:

- граждан, имеющих преимущественное право при поступлении в высшие и средние специальные учебные заведения в соответствии с Законом РСФСР «О социальной защите граждан, подвергшихся воздействию радиации вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС»;

– детей военнослужащих, проходящих военную службу по контракту и имеющих общую продолжительность военной службы 20 лет и более;

– детей граждан, уволенных с военной службы по достижении ими предельного возраста пребывания на военной службе, состоянию здоровья или в связи с организационно-штатными мероприятиями, общая продолжительность военной службы которых составляет 20 лет и более;

– детей военнослужащих, погибших при исполнении ими обязанностей военной службы или умерших вследствие увечья (ранения, травмы, контузии) либо заболевания, полученных ими при исполнении обязанностей военной службы;

– выпускников общеобразовательных школ-интернатов с первоначальной летной подготовкой;

– других граждан, которым в соответствии с законодательством РФ предоставлено преимущественное право при поступлении в вузы.

От проверки знаний по общеобразовательным предметам освобождаются кандидаты из числа:

– военнослужащих, проходивших военную службу по призыву и при этом выполнявших задачи в условиях вооруженного конфликта немеждународного характера в Чеченской республике и на непосредственно прилегающих к ней территориях Северного Кавказа, отнесенных к зоне вооруженного конфликта;

– выпускников суворовских училищ, награжденных медалью (золотой или серебряной) «За особые успехи в учении», при поступлении во все вузы;

– остальных выпускников суворовских училищ – при поступлении в вузы, не включенные в перечень военно-учебных заведений, при поступлении в которые выпускники суворовских училищ сдают экзамены по общеобразовательным предметам;

– выпускников Московского военно-музыкального училища при их поступлении на учебу на Военно-дирижерский факультет при московской государственной консерватории;

– лиц, окончивших с медалью (золотой или серебряной) «За особые успехи в учении» имеющие государственную аккредитацию образовательные учреждения среднего (полного) общего или начального профессионального образования, а также лиц, окончивших с отличием имеющие государственную аккредитацию образовательные учреждения среднего профессионального образования, при положительных результатах собеседования (лицам, не прошедшим собеседование, предоставляется право сдавать экзамены по общеобразовательным предметам на общих основаниях);

– других граждан, которые в соответствии с законодательством РФ освобождаются от проверки знаний по общеобразовательным предметам при поступлении в вузы.

Приемная комиссия вуза, рассмотрев конкурсный список, принимает решение о зачислении установленного количества кандидатов на учебу в вуз. Материалы сдачи вступительных экзаменов кандидатами, не прошедшими по

конкурсу в вузы (письменные экзаменационные работы и листы устного ответа), оформляются и высылаются военно-учебными заведениями в двухдневный срок по запросу учебного заведения, в которое они прошли по конкурсу.

Таблица 1 – Перечень предметов (дисциплин), по которым проводятся вступительные экзамены

Военно-учебные заведения и специальности подготовки	Предметы (дисциплины), по которым проводятся вступительные экзамены
Военный университет Специальности: «Социология», «Социальная работа», «Юриспруденция»	Русский язык и литература (письменно). История России (устно). Общественные науки (устно). * Русский язык и литература (письменно)*
«Психология»	Русский язык и литература (письменно). История России (устно). Биология (устно)
«Журналистика», «Социально-культурная деятельность»	Русский язык и литература (письменно и устно)*. История России (устно)
«Международная журналистика», «Лингвистика»	Русский язык и литература (письменно и устно). Иностранный язык (комплексный)*
Военно-учебные заведения, осуществляющие подготовку по специальности «Лингвистика»	Русский язык и литература (письменно и устно). Иностранный язык (комплексно)*
Военно-учебные заведения финансового профиля Специальности: «Финансы и кредит», «Бухгалтерский учет и аудит»	Русский язык (письменно). Математика (письменно и устно)*
Военно-медицинская академия	Русский язык (письменно). Биология (устно)*. Химия (устно)
Военный институт физической культуры	Русский язык (письменно). Биология (устно). Физкультура и спорт (практически)*
Военно-дирижерский факультет при Московской государственной консерватории	Инструменты военного оркестра и дирижирование (практически). Гармония и сольфеджио (письменно и устно)*. Русский язык (письменно)
Остальные высшие военно-учебные заведения	Русский язык (письменно) Математика (письменно)* Кандидаты, поступающие в вузы радиационной, химической и биологической защиты, тыла и на химический факуль-

	тет Высшего военно-морского инженерного института, вместо экзамена по физике сдают экзамен по химии (устно)*
Факультеты вузов, реализующие программы среднего профессионального образования	Русский язык (письменно) Математика (письменно)*

Примечание:

1 Экзамен по русскому языку (письменно) проводится в форме изложения или диктанта, экзамен по русскому языку и литературе (письменно) проводится в форме сочинения.

2 Экзамены, отмеченные звездочкой (\*), являются профильными.

### **Литература:**

3. Наставления по стрелковому делу. М.: Воениздат, 2021. – 640 с.

4. Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ. - М.: Эксмо, 2019. – 608 с.

5. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 9 класс. Учебник. / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников. Отдельное издание. - М.: Изд-во «Просвещение», 2019. – 240 с.