

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

ПРЕДМЕТНАЯ СЕКЦИЯ «ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ»

ЗАДАНИЕ 1 (максимальный балл -30)

Дайте определение

Режим питания –

это количественная характеристика ^{времени} приема пищи, калорийности, энергетического состава и соблюдения интервалов между ее приемами. Времени в определенное время имеет значение, потому что вырабатывается гормоны, которые в действительности влияют ^{на организм}.

26.

Перечислите известные вам биологические основы питания человека (основные законы питания)

1. Потребности человека в энергии и питательных веществах зависят от возраста, пола и характера жизни.
2. Организм человека нуждается в поступлении ряда органических веществ в определенное время.
3. Воздействие пищи может усилить или ослабить работу органов.
4. Пища должна быть безопасной для человека.

Соотнесите название витамина и его характеристику

Витамин	Характеристика
1. А (Ретинол)	I. Водорастворимые
2. В1 (Тиамин)	II. Жирорастворимые
3. С (Аскорбиновая кислота)	
4. D (Кальциферол)	
5. E (Токоферол)	
6. H (Биотин)	
7. P (Рутин)	
8. K (Филлохинон)	

I.	II.
326+	1458

86.

Заполните пропуски в таблице

Название витамина	Где находится	Симптомы при дефиците витамина
Витамин А (Ретинол)	Содержится в морковке, печени трески, масле, крапиво, перце, в рыбьем жире, шпинатном масле и масле. +	Его дефицит приводит к развитию так называемой куриной слепоты и увеличению риска инфекционных заболеваний.
Витамин С (Аскорбиновая кислота)	Витамин С (аскорбиновая кислота) содержится в основном в растительной пище: черной смородине, плодах шиповника, крыжовнике, апельсинах, мандаринах, грейпфрутах, цветной капусте, зеленом луке и петрушке.	Его дефицит приводит к развитию так называемой цинги
Витамин D (Кальциферол)	Содержится в масле, животном масле, растительном масле и подсолнечном масле, телятине, в масле и рыбьем жире	Его недостаток приводит к нарушениям в росте и развитии.
Витамин Е (Токоферол)	Он входит в состав многих растений, включая зародыши пшеницы, а также содержится в растительном масле	Выраженная дистрофия скелетных мышц и миокарда, изменение щитовидной железы, печени, ЦНС

Оценочные баллы: максимальный – 30 баллов; фактический 22 баллов

Подписи членов жюри

В.А. Волков

ЗАДАНИЕ 2. (максимальный балл - 25)

Опишите под каждым рисунком правила ориентирования.

1.



ка ориентир ориентированности по кресту церкви, но не переключил, то часть переводит которая поднят в высоту она указывает на север, а на которой был на юг +

25

2.



Итак парадигма на западной стороне +

25

3.



Итак образцы на север +

25

4.



+ 25

Буддийские монастыри, фасадами выходят на юг

ите определение

азимут — это угол между направлением на север и направлением на любой объект, по стороне часовой стрелки. + 2б.

Определите азимут для каждого объекта на рисунке



дом - 10° + 2б
 колодец - 170° + 2б
 мельница - 220° + 2б
 дерево - 320° + 2б

Перед вами находятся рисунки топографических знаков, сделайте их правильное описание.

Топографический знак	Описание
	мельница, видовой элемент +
	водопад +
	обвал, обрыв +
	ж/д станция +
	озеро, пруд +
	асфальтовая дорога +
	гравийная дорога +

7б.

Оценочные баллы: максимальный — 25 баллов; фактический — 25 баллов

Подписи членов жюри

В.А. Мещеряков

ЗАДАНИЕ 3. (максимальный балл - 25)

Дайте определение

Чрезвычайная экологическая ситуация

это природные бедствия, которые могут нести угрозу здоровью и жизни человека, окружающей среде, экосистемным объектам на территории ситуации

Z

+ 16.

Заполните таблицу

Источник чрезвычайных ситуаций	Характеристика проявления чрезвычайных ситуаций
Изменение суши 16	1) катастрофические просадки, оползни, обвалы земной поверхности из-за выработки недр; 2) наличие тяжелых металлов (в том числе радионуклидов) и других вредных веществ в почве (грунте) сверх предельно допустимых концентраций; 3) интенсивная деградация почв, опустынивание, засоление, заболачивание и др.; 4) кризисные ситуации, связанные с истощением природных ископаемых; 5) кризисные ситуации, вызванные переполнением хранилищ (свалок) промышленными и бытовыми отходами
Изменение атмосферы 16	1) резкие изменения погоды или климата в результате антропогенной деятельности; 2) превышение предельно допустимых концентраций вредных примесей в атмосфере; 3) значительное превышение предельно допустимого уровня городского шума; 4) образование обширной зоны кислотных осадков; 5) температурные инверсии над городами
Засуха Изменение гидрологии 16	1) резкая нехватка питьевой воды; 2) истощение водных ресурсов; 3) загрязнение водных ресурсов
Изменение биосферы 16	1) исчезновение видов животных, растений; 2) резкое изменение способности биосферы к воспроизводству ресурсов; 3) массовая гибель животных

Перечислите основные глобальные факторы дестабилизации природной среды, которые, проявляясь, могут явиться причиной чрезвычайных ситуаций экологического характера:

оползни, обвалы, резкое изменение погоды или климата, засуха, ураган, инверсия, засуха, рост потребления природных ресурсов.

46

Z

7

Перечислите и охарактеризуйте 4 стадии развития чрезвычайной ситуации

- 1. Возникновение - возникновение угрозы ЧС. +
- 2. Интенсификация - начало ЧС. +
- 3. Кульминация - стадия на которой отмечается наибольшее негативное воздействие на человека и окружающую среду. +
- 4. Затухание - угасание ЧС. +

85.

7

Оценочные баллы: максимальный - 25 баллов; фактический (77) баллов
Подпись членов жюри _____

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

№ п/п	Вопрос		ответы
1	Что переносят белые пыльные бури: а) чернозёмы б) соли в) супеси	1	б —
2	Выберите на что должны быть устремлены основные усилия в борьбе с производственными авариями и катастрофами: а) профилактику б) предупреждение в) профилактику и предупреждение г) человек не может предотвратить производственные аварии и катастрофы	1	+ б.
3	Микроорганизмы, которые в обычных условиях не приносят вреда человеку называются так: а) патогенные микроорганизмы б) анаэробы в) сапрофиты г) условно-патогенные микроорганизмы	1	— б.
4	В качестве отличительного знака, обеспечивающего защиту объектам, персоналу, учреждениям, транспортным средствам гражданской обороны, используют: а) Три ярко-оранжевых круга, расположенных на одной оси на белом фоне б) Красный крест и красный полумесяц на белом фоне в) Синий равносторонний треугольник на оранжевом фоне г) Бело-голубой штит, три знака, расположенные треугольником, один знак внизу	1	+ б.
5	Ритм сердечно-легочной реанимации, выполняемой при оказании первой помощи: а) 5 надавливаний на грудную клетку – 1 вдувание воздуха б) 15 надавливаний на грудную клетку – 2 вдувания воздуха в) 30 надавливаний на грудную клетку – 2 вдувания воздуха	1	+ б.
6	Вторым действием (вторым этапом) при оказании первой помощи является: а) предотвращение возможных осложнений б) устранение состояния, угрожающего жизни и здоровью пострадавшего в) правильная транспортировка пострадавшего	1	+ б.
7	При вынужденном длительном наложении кровоостанавливающей жгут необходимо: в) периодически ослаблять, и затем переносить ниже прежнего места наложения. б) периодически ослаблять, применяя на это время пальцевое прижатие, затем накладывать на прежнее место. в) периодически ослаблять, применяя на это время пальцевое прижатие, затем переносить выше прежнего места наложения	1	+ б.
8	Что, прежде всего, отмечается у туристов при понижении парциального давления кислорода: а) отсутствие аппетита	1	— б.

	б) жажда в) повышается сексуальность г) нарушается реальная оценка ситуации д) желание увеличить нагрузку		
9	Роупджампинг – это а) полет вниз с высокого объекта с использованием амортизирующей системы б) прыжки с использование специального тренажера в) прыжки и бег г) прыжки с парашютом с высоких объектов д) костюм-крыло из ткани	1	+ в, г
10	Из каких составных частей состоит военное искусство: а) оборона и наступление б) военная наука, теория и практика в) тактика, оперативное искусство, стратегия г) изучение вопросов войны и мира	1	+ б, в
11	Название узлов для связывания двух веревок одинакового диаметра (два ответа): а) булинь б) проводник в) схватывающий г) прямой д) ткацкий	2	+ г, д
12	В каких отраслях народного хозяйства чаще всего применяют ядовитые и агрессивные вещества: а) связь, транспорт б) промышленность в) Строительство г) лесная отрасль д) сельское хозяйство е) общественное питание	2	+ б, г
13	Выберите основные поражающие факторы взрыва: а) воздушная ударная волна б) обломки строительных материалов, технологического оборудования в) короткое замыкание г) угарный газ	2	+ а, б
14	По каким признакам классифицируются возможные аварии на АЭС: а) по нарушениям нормальной эксплуатации б) по характеру последствий для населения и окружающей среды в) по месту нахождения объекта г) по численности населения, проживающего в зоне объекта	2	+ а, б
15	Тяжесть поражения человека электрическим током зависит от: а) Силы электрического тока б) Физиологических факторов в) Состояния окружающей среды г) Продолжительности действия тока д) Возможной схемы включения человека в сеть	2	+ а, г

175

2/10/20 815

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ПРАКТИЧЕСКОГО (ПОЛЕВОГО) ТУРА
Средняя возрастная группа (9 классы)
Максимальное количество баллов за практический тур 100 баллов

«ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕМУ»
 (максимальная оценка - 50 баллов; максимальное время - 7 минут)
ЗАДАНИЯ СЕКЦИИ

Из максимальной оценки вычитается сумма штрафных баллов, набранных участником.

ЗАДАНИЕ 1. Максимальная оценка за правильные действия – 25 баллов. Контрольное время – 4 мин.

Пострадавший лежит на спине в состоянии клинической смерти после отравления продуктами горения. На правой ноге пузыри с прозрачной жидкостью.

Условия: выполняется на тренажере «Гоша» без права привлечь помощника.

При отсутствии тренажера «Гоша» допускается применять другой манекен или тренажер.

Оценка задания. Максимальная оценка за правильно выполненное задание - 25 баллов.

№	Перечень общих ошибок и погрешностей	Штраф
1.	Не проверено наличие пульса на сонной артерии	5 баллов
2.	Не сделано освобождение грудной клетки от одежды и ослабление поясного ремня	3 баллов
3.	Не правильное расположение рук спасателя при реанимационных действиях	5 баллов
4.	При входе ИВЛ не запрокидывается голова пострадавшего	5 баллов
5.	Вдох ИВЛ сделан без использования защитной маски	5 баллов
6.	При входе ИВЛ не зажимается нос пострадавшего	5 баллов
7.	Не правильное чередование количества надавливаний с вдохами (30 к 2)	5 баллов
8.	Не обработан ожог	5 баллов
9.	Не приложен холод	5 баллов
10.	Не наложена стерильная повязка	5 баллов
Сумма штрафных баллов		88
Оценка задания с учетом штрафных баллов		170

ЗАДАНИЕ 2. Максимальная оценка за правильные действия – 25 баллов. Контрольное время – 3 мин.

У пострадавшего из левого бедра фонтанирует кровь ярко алого цвета, из правого предплечья вытекает густая кровь темно-вишневого цвета, кричит от боли. Определите, где какое кровотечение. Окажите первую медицинскую помощь.

№	Перечень общих ошибок и погрешностей	Штраф
1.		
2.		
3.	Мажут шпатель из открытого предмета	50
4.		
5.		
6.		
Сумма штрафных баллов		50
Оценка задания с учетом штрафных баллов		200

Подписи членов жюри В.А. Боченков

ЗАДАНИЯ СЕКЦИИ «ПОЛОСА ВЫЖИВАНИЯ»

ЗАДАНИЕ 3. Максимальная оценка за правильные действия – 25 баллов. Контрольное время – 2 мин.

Туристские узлы

Условия: на площадке выполнения задания находятся 13 судейских веревок диаметром 6 мм длиной 1 метр, 1 судейская веревка диаметром 10 мм длиной 1 метр, стол. Участнику необходимо завязать 5 туристских узлов из представленного перечня, затратив на выполнение задания 2 минуты. Перечень узлов: встречный, встречная восьмёрка, брашкотовый, проводник-восьмёрка, австрийский проводник, трепвайн, двойной проводник, булинь, штык, симметричный схватывающий.

Завязанный узел не засчитывается если:

- узел отсутствует в перечне допустимых;
- повторяет ранее завязанный;
- не завязан контрольный узел;
- выход свободного конца верёвки после узла менее 50 мм;
- перекручены пряди в узле.

Алгоритм выполнения задания:

1. Судья включает секундомер по готовности участника, и участник приступает к выполнению задания.
2. По истечении двух минут судья останавливает секундомер (участник прекращает выполнение задания).

За каждый правильный завязанный узел 5 баллов. Максимум баллов 25.

№	Перечень ошибок	Штраф
1	Успешно 3 узла	10Б.
Сумма штрафных баллов		
Оценка задания с учетом штрафных баллов		15Б.

Подписи членов жюри

В. Я. Богачев *ф.ч.*

ЗАДАНИЯ СЕКЦИИ «ДЕЙСТВИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ»

ЗАДАНИЕ 4.1. Максимальная оценка за правильные действия – 10 баллов. Контрольное время – 1 мин.

Спасательные работы на воде

Условия: перед участником находится спасательный конец. Участнику по команде члена жюри в течение одной минуты, забросить спасательный конец так, чтобы он полностью попал в цель (гимнастический мат). Цель располагается фронтально по отношению к участнику. Расстояние до цели – 7 м (девушки), 8 м (юноши). Верёвка набирается участником самостоятельно. Количество попыток – не более двух. Результат определяется по попаданию/непопаданию в цель без скольжения по полу или отскока.

№ п/п	Перечень ошибок	Штрафы
1		
2		
3		
4		
5		
Сумма штрафных баллов		0
Оценка задания с учетом штрафных баллов		10Б.

Подписи членов жюри

В. Я. Богачев *ф.ч.*

09204

ЗАДАНИЕ 4.2. Максимальная оценка за правильные действия – 15 баллов. Контрольное время – 2 мин.

Преодоление зараженного участка местности

Условия. Участник находится на границе зараженной местности. В зараженной местности на расстоянии от границы 3 метра находится пострадавший без сознания, его противогаз у него в руках. Необходимо вытащить пострадавшего из зараженной местности и спасти его.

№	Перечень ошибок	Штраф
1.	—	
2.	—	
3.	—	
4.	—	
5.	Не оказал первую помощь в инди-зоне	5 б.
Сумма штрафных баллов		5 б.
Оценка задания с учетом штрафных баллов		10 б.

Подписи членов жюри

В.Ф. Тюменцев

Итого: 72 б.