МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

краевое государственное автономное

профессиональное образовательное учреждение

«Емельяновский дорожно-строительный техникум»

**ФОНД**

**ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**учебного предмета**

ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности

23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании МК\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_протокол №\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г., Председатель МК\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (подпись) И.О.Фамилия |  |

Емельяново.

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| Общие положения | 3 |
| ПАСПОРТ фонда оценочных средств |  |
| Таблица 1 – Оценочные средства | 6 |
| контрольно-Оценочные средства текущего контроляПрактические и лабораторные работы тестовые задания Вопросы для текущего контроля  | 81424 |
| контрольно-Оценочные средства промежуточной аттестации и критерии оценок | 32 |
| Литература | 40 |

**1. Общие положения**

Результатом освоения учебной дисциплины ОБЖ являются освоенные умения и усвоенные знания, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине - дифференцированный зачет.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Промежуточная аттестация** | **Форма проведения** |
| 1 семестр |  |  |
| 2 семестр | Дифференцированный зачет | Тестирование  |

Итогом дифференцированного зачета является качественная оценка в баллах от 1 до 5.

**Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке:**

• ***личностных*:**

Л1− развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;

Л2− готовность к служению Отечеству, его защите;

Л3− формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;

Л4− исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);

Л5− воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;

Л6− освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

• ***метапредметные*:**

М1− овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;

М2− овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;

М3− формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;

М4− приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;

М5− развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

М6− формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;

М7− формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;

М8− развитие умения применять полученные теоретические знания на практике:

принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

М9− формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;

М10− развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;

М11− освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;

М12− приобретение опыта локализации возможных опасных −− ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;

М13− формирование установки на здоровый образ жизни;

М14− развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

• ***предметные*:**

П1− сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

П2− получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

П3− сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;

П4− сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

П5− освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

П6− освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;

П7− развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

П8− формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

П9− развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

П10− получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;

П11− освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

П12− 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;

Выпускник должен обладать:

**- общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

**2. Паспорт**

**фонда оценочных средств**

Таблица 1. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы, темы** | **Наименование оценочного средства** | **Проверяемые У, З, ОК, ПК** |
| *1 курс 2 семестр* |  |  |
| ***Текущий контроль*** |  |  |
| Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья | Контрольная работа по теме «Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья» | Л4, Л5, Л6, Л10, Л13, М1, М2, М3, М4, М5, М6, М7, М8, П1- П4, ОК1, ОК4, ОК6, ОК7, ОК8 |
| Государственная система обеспечения безопасности населения | Практическое занятие 1 Средства пожаротушения | Л10, П5- П8, ОК1, ОК6, ОК7 |
| Практическое занятие 2, 3 СИЗ | Л10, М1, М3, М4, П5-П8, ОК4, ОК7 |
| Практическое занятие 4 Как выжить в лесу | Л10, М1, М2, М3, М4, М5, М7, М8, П5-П9, ОК1, ОК7 |
| Контрольная работа по теме «Государственная система обеспечения безопасности населения» | Л10, М1, М2, М3, М4, М5, М7, М8, П2, П5-П9, ОК1, ОК2, ОК4, ОК6, ОК7 |
| Основы обороны государства и воинская обязанность | Практическое занятие 6 Разборка и сборка автомата | М1, М3, П1, П10, П11, ОК6 |
| Практическое занятие 7 Разборка и сборка автомата | М1, М3, П1, П10, П11, ОК6 |
| Практическое занятие 8 Разборка и сборка автомата | М1, М3, П1, П10, П11, ОК6 |
| Практическое занятие 9 Основы строевой подготовки | М1, М3, П1, П10, П11, ОК6 |
| Практическое занятие 10 Сборка и разборка автомата. | М1, М3, П1, П10, П11, ОК6 М1, М3, П1, П10, П11, ОК6 |
| Практическое занятие 11 Способы бесконфликтного общения | Л6, Л7, М1, М3, П10, П11, ОК6 |
| Практическое занятие 12 Основы строевой подготовки. | М1, М3, П1, П10, П11, ОК6 |
| Контрольная работа по теме «Основы обороны государства и воинская обязанность». | Л1, Л3, Л6, Л7, М1, М3, П10, П11, ОК6 |
| Основы медицинских знаний | Практическое занятие 13 Кровотечения. | Л10, М1, М3, М7, П12, ОК7 |
| Практическое занятие 14 Кровотечения. | Л10, М1, М3, М7, П12, ОК7 |
| Практическое занятие Переломы. | Л10, М1, М3, М7, П12, ОК7 |
| Практическое занятие 17 Острая сердечная недостаточность | Л10, М1, М3, М7, П12, ОК7 |
| Практическое занятие 18 Искусственное дыхания. | Л10, М1, М3, М7, П12, ОК7 |
| Контрольная работа по теме «Основы медицинских знаний». | Л10, М1, М3, М7, П12, ОК7 |
| ***Промежуточный контроль*** |  |  |
| Дифференцированный зачет | Тестирование | - |

**3.1. Практические и лабораторные работы**

**Перечень практических и лабораторных работ**

**Раздел 2.** Государственная система обеспечения безопасности населения.

**Практическая работа №1**. Средства пожаротушения.

Отработка порядка и правил действий при возникновении пожара, пользовании средствами пожаротушения

**Цель работы:**получение теоретических знаний и практических навыков подбора и применения первичных средств пожаротушения в зданиях (помещениях).

**Методические указания по практическому занятию:**

1. Изучить цель работы, теоретическую часть.
2. Определить главное.
3. Сделать выводы.
4. Подготовить ответы на контрольные вопросы.

Задание:

2.1. Ознакомиться с приведенными краткими теоретическими сведениями.

2.2. Изучить огнетушащие вещества и первичные средства пожаротушения в зданиях (помещениях).

Заполнить таблицы 1 и 2, 3.

Таблица 1 – **Область применения огнетушащих веществ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Огнегаситель-ные вещества | Огнегасительные свойства | В какой области нельзя применять (вписать букву из примечания) |
| Охлаж-дающее | Изолирую-щее | Разбавля-ющее | Ингибирую-щее (замедляю-щее) |
| 1. | Вода |  |  |  |  |  |
| 2. | Песок |  |  |  |  |  |
| 3. | Покрывало из войлока, брезента и т.д. |  |  |  |  |  |
| 4. | Химическая пена |  |  |  |  |  |
| 5. | Углекислота |  |  |  |  |  |
| 6. | Порошки |  |  |  |  |  |

Примечание: Область применения огнегасительных веществ:

а) дерево, изделия из дерева, ткани и т. п.;

б) горючие жидкости (мазут, краски, масла);

в) легко воспламеняющиеся жидкости (бензин, керосин);

г) спирты;

д) электроустановки под напряжением;

е) ценные вещи (картины, документы, книги и т. п.);

ж) одежда на человеке.

Таблица 2. – **Ручные огнетушители**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Марка | Условное обозначение | Технические характеристики:1. время действия 2) дальность действия

3) площадь гашения | Огнегасительные свойства | Область применения |
| 1. | ОХП-10 |  |  |  |  |
| 2. | ОВП-10 |  |  |  |  |
| 3. | ОУ-2 |  |  |  |  |
| 4. | ОП-5 |  |  |  |  |

2.3. Рассчитать необходимое количество первичных средств тушения пожара для помещения по заданию преподавателя, заполнив таблицу 3.

Таблица 3. – **Расчёт первичных средств пожаротушения для \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Средства пожаротушения | Количество | Примечания |
| 1. | Огнетушители |  |  |
| 2. | Ящики с песком (объём 0,5 м3) |  |  |
| 3. | Бочки с водой |  |  |
| 4. | Покрывало |  |  |
| 5. | Пожарный щит |  |  |

2.4.Ответить на контрольные вопросы.

* + 1. Как классифицируются пожары по виду горючего вещества?
		2. Перечислите опасные факторы пожара.
		3. Какие мероприятия позволяют предотвратить распространение пожара?
		4. Как классифицируются здания (помещения) **по пожарной и взрывопожарной опасности?**
		5. Какие огнетушащие вещества применяются для тушения пожара?
		6. Какие существуют первичные средства пожаротушения?
		7. Как устроены ручные огнетушители ОХП-10, ОВП-10, ОУ-2, ОП-5?
		8. Каков принцип действия каждого огнетушителей ОХП-10, ОВП-10, ОУ-2, ОП-5?
		9. Какие существуют ограничения использования указанных огнетушителей?
		10. Как определить необходимое количество первичных средств пожаротушения для объекта (помещения)?

**Контроль выполнения.** Отметка «**отлично**» ставиться при правильном заполнении таблиц и правильном ответе на все вопросы. Отметка «**хорошо**» ставиться при правильном заполнении таблиц и правильном ответе на пять вопросов. Отметка «**удовлетворительно**» ставиться при правильном заполнении таблиц, либо при правильном ответе на семь вопросов.

**Практическая работа №2.** Средства индивидуальной защиты.

Отработка нормативов по надевания противогаза и ОЗК

**Порядок выполнения норматива № 1 (одевание противогаза)**

**При надевании противогаза по команде «ГАЗЫ»:**

Противогаз в «походном» положении. Участник задерживает дыхание, закрывает глаза. Снимает головной убор, а при опущенном подбородочном ремне откидывает головной убор назад. Вынимает противогаз из сумки. Берет шлем-маску обеими руками за утолщение края у нижней части так, чтобы большие пальцы ладони были снаружи, а остальные внутри ее. Прикладывает нижнюю часть шлем-маски под подбородок и резким движением рук вверх и назад натягивает ее на голову так, чтобы не было складок, а очковый узел располагался против глаз. Устраняет перекос и складки, если они образовались при надевании шлем-маски, делает полный выдох, открывает глаза и возобновляет дыхание.

**Временные показатели и оценка за выполнение норматива № 1**

|  |
| --- |
| Оценка по времени (секунд) |
| «отлично» | «хорошо» | «удовлетворительно» |
| 7 | 8 | 10 |

10 баллов – лучший результат по времени (наименьшее время);

7 баллов – второй результат;

5 баллов – третий результат;

0 баллов – четвертый и последующие результаты.

**Ошибки, снижающие оценку**

|  |  |
| --- | --- |
| **На один балл** | **До «неудовлетворительно»** |
| 1.  при надевании противогаза обучаемый не закрыл глаза и не затаил дыхание или после надевания не сделал полный выдох;2.  шлем-маска противогаза (фильтрующая полумаска респиратора) надета с перекосом;3.  концы носового зажима респиратора не прижаты к носу;4.  не отрегулирована не растягивающаяся тесьма респиратора. | 1.  допущено образование таких складок или перекосов, при которых наружный воздух может проникать под шлем-маску противогаза (фильтрующую полумаску респиратора);2.  не герметично присоединена противогазовая коробка. |

**2 этап**

**Порядок выполнения норматива № 4 (одевание ОЗК)**

При надевании ОЗК в виде комбинезона по команде «Защитный комплект - НАДЕТЬ», «ГАЗЫ»:

Участник снимает сумку с противогазом и головной убор, снимает плащ в чехле и кладет все на землю. Надевает чулки, застегивает хлястики и завязывает тесьму на брючном ремне. Раскрывает чехол плаща и, взявшись за держатели, заносит плащ с чехлом за спину так, чтобы чехол находился на спине под плащом и надевает плащ в рукава. Продевает концы держателей в рамки внизу плаща и закрепляет в рамках держатели. Застёгивает центральные отверстия на центральный шпенёк сначала правой, а затем левой полой плаща и закрепляет их закрепкой. Застегивает полы плаща на шпеньки так, чтобы левая пола обхватывала левую ногу, а правая – правую. Держатели двух шпеньков, расположенные ниже центрального шпенька, закрепляет закрепками. Застегивает боковые хлястики плаща на шпеньки, обернув их предварительно вокруг ног под коленями. Застегивает полы плаща, оставив не застегнутыми два верхних шпенька. Надевает поверх плаща полевое снаряжение и сумку для противогаза. Переводит в «боевое» положение противогаз. Надевает головной убор. Надевает капюшон плаща на головной убор. Застёгивает два верхних шпенька. Заворачивает рукава плаща, достает из чехла и надевает перчатки; опускает низки рукавов плаща на краги перчаток, надев петли на большие пальцы.

**Временные показатели и оценка за выполнение норматива**

|  |
| --- |
| Оценка по времени (минут секунд) |
| «отлично» | «хорошо» | «удовлетворительно» |
| в видекомбинезона | в видекомбинезона | в видекомбинезона |
| 4.35 | 5.00 | 6.00 |

10 баллов – лучший результат по времени (наименьшее время);

7 баллов – второй результат;

5 баллов – третий результат;

0 баллов – четвертый и последующие результаты.

**Ошибки, снижающие оценку**

|  |  |
| --- | --- |
| **На один балл** | **До «неудовлетворительно»** |
| 1.  надевание защитных чулок производилось с застегнутыми хлястиками;2.  не завязаны обе тесьмы на поясном ремне;3.  неправильно застегнуты борта плаща или не полностью надеты чулки;4.  не закреплены закрепками держатели шпеньков или не застегнуто два шпенька;5.  при надевании защитного комплекта в виде комбинезона снаряжение и противогаз не надеты поверх плаща;6.  тесемки плаща не продеты в полукольца;7.  при надевании защитного комплекта в виде плаща плащ застегивался без перчаток;8.  не соблюдалась последовательность выполнения норматива. | 1.  при надевании повреждены средства защиты;2.  имеются открытые участки обмундирования и кожи человека;3.  допущены ошибки, определяющие оценку «неудовлетворительно» при надевании противогаза (норматив № 1):а) допущено образование таких складок или перекосов, при которых наружный воздух может проникать под шлем-маску противогаза;б) не герметично присоединена противогазовая коробка. |

**Раздел 3**. Основы обороны государства и воинская обязанность.

**Практическая работа №4, 5**. Отработка нормативов по неполной разборке и сборке автомата.

Отработка нормативов по неполной разборке и сборке автомата.

Порядок выполнения норматива неполная сборка – разборка АК-74

# **Порядок неполной разборки АК-74**

1.  Отделить магазин.

2.  Вынуть пенал с принадлежностью.

3.  Отделить шомпол.

4.  Отделить крышку ствольной коробки.

5.  Отделить возвратный механизм.

6.  Отделить затворную раму с затвором.

7.  Отделить затвор от затворной рамы.

8.  Отделить газовую трубку со ствольной накладкой.

## Порядок сборки АК-74 после неполной разборки

1.  Присоединить газовую трубку со ствольной накладкой.

2.  Присоединить затвор к затворной раме.

3.  Присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке.

4.  Присоединить возвратный механизм.

5.  Присоединить крышку ствольной коробки.

6.  Спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель.

7.  Присоединить шомпол.

8.  Вложить пенал в гнездо приклада.

9.  Присоединить магазин к автомату.

Временные показатели и оценка за выполнение норматива

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование норматива | Условия (порядок) выполнения норматива | оценка по времени (секунд) |
| отлично | хорошо | удовлетворительно |
| Неполная разборка оружия | Оружие на подстилке, инструмент наготове. Участник находится у оружия.Норматив выполняется одним обучаемым.Время отсчитывается от команды «К неполной разборке оружия приступить» до доклада обучаемого «Готово» | 15 | 17 | 19 |
| Сборка оружия после неполной разборки | Оружие разобрано. Части и механизмы аккуратно разложены на подстилке, инструмент наготове.Норматив выполняется одним обучаемым.Время отсчитывается от команды «К сборке оружия приступить» до доклада обучаемого «Готово» | 25 | 27 | 32 |

10 баллов – лучший результат по времени (наименьшее время);

7 баллов – второй результат;

5 баллов – третий результат;

0 баллов – четвертый и последующие результаты.

**Ошибки, снижающие оценку**

|  |
| --- |
| **На один балл** |
| 1.  Не соблюдена последовательность выполнения норматива. |

**Практическая работа №7.** Освоение методик проведения строевой подготовки.

Движение строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте.

**Цель:**

- Научить личный состав выполнению строевых приемов;

- Совершенствовать навыки в выполнении строевых приемов.

**Оборудование:** строевой плац;

**Ход работы:**

Повторение выполнение строевых приемов на месте.

Движение строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте.

Отработка приема практически.

**Контроль выполнения.**

«**Отлично**», если прием выполнен в строгом соответствии с требованиями Строевого устава, четко и уверенно;

«**Хорошо**», если прием выполнен в строгом соответствии с требованиями Строевого устава, четко и уверенно, но при этом была допущена одна ошибка.

«**Удовлетворительно**», если прием выполнен в строгом соответствии с требованиями Строевого устава, четко и уверенно, но при этом были допущены две ошибки;

**«Неудовлетворительно»,** если прием не выполнен, либо выполнен не в соответствии с требованиями Строевого устава, или же допущено три и более ошибок.

**Раздел 4**. Медико-санитарная подготовка.

**Практическая работа №8** Кровотечения.

Отработка оказания помощи при артериальном кровотечении.

**Цель**: Закрепить навыки по оказанию первой медицинской помощи при артериальном кровотечении.

**Оборудование**: плакаты; бинт медицинский; жгут медицинский.

**Ход работы**:

Описать порядок оказания первой помощи при артериальном кровотечении.

Практически оказать первую медицинскую помощь при артериальном кровотечении.

**Контроль выполнения**.

«Отлично», если прием выполнен в строгом соответствии с требованиями;

«Хорошо», если прием выполнен в строгом соответствии с требованиями, но при этом была допущена одна ошибка.

«Удовлетворительно», если прием выполнен в строгом соответствии с требованиями, но при этом были допущены две ошибки;

«Неудовлетворительно», если прием не выполнен, либо выполнен не в соответствии с требованиями, или же допущено три и более ошибок.

**Практическая работа №9** Повязки.

**Цель**: закрепить навыки по правилам наложения повязок и оказанию первой медицинской помощи.

**Оборудование:** плакаты; бинт медицинский;

**Ход работы**:

Практически отработать навыки по наложению повязок на различные части тела.

**Контроль выполнения**.

«Отлично», если прием выполнен в строгом соответствии с требованиями;

«Хорошо», если прием выполнен в строгом соответствии с требованиями, но при этом была допущена одна ошибка.

«Удовлетворительно», если прием выполнен в строгом соответствии с требованиями, но при этом были допущены две ошибки;

«Неудовлетворительно», если прием не выполнен, либо выполнен не в соответствии с требованиями, или же допущено три и более ошибок.

**Практическая работа №10** Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.

Отработка на тренажёре прекардиального удара и искусственного дыхания

**Цель**: закрепить навыки по оказанию первой медицинской помощи.

**Оборудование**: плакаты; бинт медицинский; тренажер «Александр»

**Ход работы**:

Описать порядок проведения прекардиального удара, искусственного дыхания.

Практически оказать первую медицинскую помощь проведением прекардиального удара на тренажере «Александр».

**Контроль выполнения**.

«Отлично», если прием выполнен в строгом соответствии с требованиями;

«Хорошо», если прием выполнен в строгом соответствии с требованиями, но при этом была допущена одна ошибка.

«Удовлетворительно», если прием выполнен в строгом соответствии с требованиями, но при этом были допущены две ошибки;

«Неудовлетворительно», если прием не выполнен, либо выполнен не в соответствии с требованиями, или же допущено три и более ошибок

**3.2. тестовые задания**

**Раздел №1. Тест № 1. Тема: Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.**

**1 что такое ЗОЖ?**

1) когда человек занимается спортом

2) жизнедеятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья

3) образ жизни без алкоголя, табака и наркотиков

**2 Относится ли гигиена жилых и общественных помещений к компонентам ЗОЖ?**

1) да;

2) нет.

**3 Найдите среди приведённых ниже названий элементов образа жизни те, которые соответствуют ЗОЖ:** а – малоподвижный образ жизни, б – ежедневная утренняя зарядка, в – ежедневное выполнение гигиенических процедур, г – употребление в пищу большого количества пироженых, мороженого, д – систематическое занятие спортивными играми, е – большое увлечение играми в карты, домино, лото, ж – систематическое курение, з – употребление в пищу оптимального количества разнообразных растительных, рыбных и мясных продуктов.

1) а, г, е, ж. 2) а, б, в, з. 3) б, в, д, з.

**4 факторы сохраняющие здоровье**: а- физическая активность; б- закаливание; в- полноценное питание г- умеренное потребление алкоголя; д- температурный комфорт; е- благоприятная экология; ж- конфликты тренирующие НС

1) все 2) все, кроме – г 3) а, б, в, е

**5 что такое гиподинамия?**

1) снижение функции гипофиза

2) пониженное кровяное давление

3) ограничение физической активности

**6 что такое активный отдых?**

1) отдых в движении

2) активные поиски места отдыха

3) активное использование отдыха на солнце

**7 факторы, способствующие быстрому переходу от сонливости к активному бодрствованию:**

1) тихая музыка и ограничение резких движений

2) физзарядка и водные процедуры

3) спокойная обстановка – полумрак, тепло

**8 механизм воздействия ФУ на активность головного мозга после сна:**

1) угнетающие кору головного мозга импульсы от рецепторов мышц

2) химические изменения в составе крови, возбуждающие средний мозг

3) возбуждающие импульсы, поступающие в кору головного мозга от рецепторов мышц

**9 Условия правильного развития и функционирования опорно-двигательного аппарата и организма в целом**: а – ограничение физических нагрузок; б – регулярный физический покой; в – регулярное воздействие физических нагрузок; г – интенсивная спортивная тренировка.

1)а, б; 2) в, г; 3) в.

**10 влияние ФУ на ОДА:**

1) способствуют правильному физическому развитию и тормозят рост

2) увеличивают массу мышц и прочность костей, усиливают иммунитет

3) улучшают физическое развитие и снижают память

**11 что такое закаливание холодом?**

1) повышение устойчивости организма путём регулярного прерывистого воздействия холодовых процедур

2) система мер по организации закаливания

3) длительное непрерывное воздействие холода с последующим кратковременным нагреванием

**12 что такое гигиена?**

1) наука изучающая строение и функции организма и дающая рекомендации по сохранению здоровья

2) наука об окружающей среде и взаимоотношениях между человеком и атмосферой

3) наука, изучающая влияние факторов окружающей среды на организм человека и разрабатывающая мероприятия, предотвращающие вредное влияние их на здоровье

**13 условия способствующие возникновению умственного утомления:**

1) недостаточная освещённость, не соответствующее росту рабочее место, переодическое отвлечение на физическую работу

2) непроветренное помещение, плохое освещение, отсутствие перерывов, однообразие работы

**14 что такое осанка?**

1) правильное положение тела в пространстве

2) правильное положение частей тела при сидении, стоянии и ходьбе

3) правильные пропорции частей тела и внешний вид формы позвоночника

**15 основные причины искривления позвоночника:** а- несоответствие высоты парты росту ребёнка; б- ношение тяжёлого портфеля; в- использование вместо портфеля ранца; г- привычка ходить наклонив голову и туловище вперёд

1)все 2) все, кроме – в 3) а, б

**16 Здоровье – это:** а – способности организма противостоять эмоциональным и физическим стрессам, б – гармоничное существование души и тела человека, в – нахождение соматического и психического состояний в норме, г – когда каждый день болит в другом месте, д – термин, который обозначает состояние человека, возникающее как ответ на разнообразные экстремальные воздействия, е – способность сохранять соответствующую возрасту и полу психофизическую устойчивость в условиях постоянного изменения количественных и качественных единиц структурной и сенсорной информации, ж – когда ничего не болит.

1)всё перечисленное, 2) е, ж. 3) а, б.

**17 Сегодня ведётся широкая пропаганда борьбы со СПИД-ом, ответьте, это верно, что**: а- СПИД одно из самых тяжёлых, пока неизлечимых заболеваний, б – СПИД излечим, просто в нашей стране лекарств пока нет, в – СПИД можно получить любым путём, г – СПИД передаётся так же, как и любое ЗППП, д – им болеют наркоманы, проститутки, бомжи. Мне это не угрожает, е – СПИД-ом можно заразиться только при незащищённом половом контакте и через кровь, ж – у больной матери обязательно родится больной ребёнок.

1)б, в, г, д. 2) а, е, ж. 3) а, е.

**18 Какие заболевания относятся к заболеваниям передающимися половым путём?**

А – гонорея, б – сифилис, в – СПИД, г – молочница

1) все перечисленные и ещё другие,

2) а, б, в;

3) а, б, г.

**19 дополните фразу:** « многократное воздействие на поверхность тела разных температур посредством водных или воздушных ванн, вызывающее появление приспособленности организма к неблагоприятному воздействию низких и высоких температур называется \_\_\_\_\_\_\_»

1) закаливанием

2) акклиматизацией

3) адаптацией

**20 закаливание воздухом это:**

1) длительные прогулки на холоде

2) занятие зимними видами спорта

3) сон с открытым окном зимой

ОТВЕТЫ: **1)** 2,**2)** 1, 3) 3, 4) 3, 5) 3, 6) 1, 7) 2, 8) 3, 9) 3, 10) 2, 11) 1,12) 3, 13) 2, 14) 2, 15) 2, 16) 2, 17) 3, 18) 2, 19) 1, 20) 2.

**Критерии оценки**

1. *Каждое задание оценивается 1 баллом*

Максимальное количество баллов за работу – 20.

Отметка «**2**»: 0-10 баллов

Отметка «**3**»: 11-13 баллов

Отметка «**4**»: 15-18 баллов

Отметка «**5**»: 19 -20 баллов

**Раздел №2. Тест № 1. Тема: Государственная система обеспечения безопасности населения.**

**1 территория, подвергшаяся заражению радиоактивными осадками:**

1) радиоактивное заражение

2) очаг радиоактивного заражения

3) зона радиоактивного заражения

**2 к чему может привести радиационное облучение человека?**

1) к появлению тошноты и рвоты

2) к потере сознания и коме

3) к лучевой болезни

**3 защитное сооружение, в котором можно укрыть людей от высоких температур, продуктов горения, опасных химических веществ, проникающей радиации и радиоактивной пыли:**

1) ПРУ

2) убежище

3) укрытие

**4 система, осуществляющая государственную политику в области безопасности жизнедеятельности:**

1) ГО

2) РСЧС

3) МВД

**5 Основными задачами РСЧС является**: а- предупреждения ЧС; б – снижение потерь и ущерба от ЧС; в- восстановление народного хозяйства; г – ликвидация ЧС

1) все,

2) а, б, г.

3) б, г.

**6 управляющим органом РСЧС является:**

1) МЧС

2) штаб ГО

3) МВД

**7 основными мероприятиями РСЧС по снижению потерь среди населения являются**: а- оповещение населения; б- защита населения; в- обеспечение работы предприятий, направленной на функционирование систем жизнеобеспечения; г- ликвидация последствий ЧС; д- обучение населения действиям в ЧС

1) все 2) кроме – в 3) а, б, д

**8 область резкого сжатия среды, сферически распространяющаяся со сверх звуковой скоростью:**

1) ЭМИ

2) рентген

3) ударная волна

**9 поток лучистой энергии, продолжительностью 20 сек, вызывающий массовые пожары:**

1) проникающая радиация

2) световое излучение

3) доза излучения

**10 кратковременное электромагнитное поле, выводящее из строя радиоэлектронные приборы:**

1) современное средство поражения

2) ударная волна

3) ЭМИ

**11 ядовитое соединение, применяемое для снаряжения химических боеприпасов:**

1) яд

2) СДЯВ

3) ОВ

**12 ОВ нарушающие функционирование НС, с появлением судорог и параличей:**

1) общеядовитые

2) удушающие

3) нервно-паралитические

**13 стойкие ОВ, поражающие кожу, глаза и слизистые гнойниками и язвами:**

1) кожно-нарывные

2) раздражающие

3) общеядовитые

**14 быстродействующие ОВ, летучие, вызывающие смерть из-за угнетения клеточного дыхания:**

1) общеядовитые

2) удушающие

3) психотропные

**15 летучие ОВ, вызывающие отёк лёгких:**

1) нервно-паралитические

2) раздражающие

3) удушающие

**16 ОВ вызывающие кратковременную потерю боеспособности из-за болезненного раздражения слизистых и кожи:**

1) кожно-нарывные

2) общеядовитые

3) раздражающие

**17 территория, подвергшаяся непосредственному воздействию химического оружия, на которой произошло массовое поражение людей и животных:**

1) очаг химического поражения

2) зона заражения

3) химический сектор

**18 назовите боевые состояния ОВ**: а- пыль, б- дым, в- аэрозоль, г- взвесь, д- туман, е- парообразное, ж – капельножидкое

1) все

2) все, кроме – г

3) только – в, е, ж.

**19 какие газы относятся к нервно паралитическим:**а- зарин, б- иприт, в- ви-икс, г- зоман, д- фосген

1) в, д

2) а, б, г

3) а, в, г.

**20 укажите ОВ кожно-нарывного действия**: а- иприт, б- табун, в- люизит, г- адамсит

1) все

2) б, г

3) а, в

ОТВЕТЫ: 1) 3, 2) 3, 3) 2, 4) 2, 5) 2, 6) 1, 7) 1, 8) 3, 9) 2, 10) 3, 11) 3, 12) 3, 13) 1, 14) 1, 15) 3, 16) 3, 17) 1, 18) 3, 19) 3, 20) 3.

**Критерии оценки**

Каждое задание оценивается 1 баллом.

Максимальное количество баллов за работу – 20.

Отметка «**2**»: 0-10 баллов

Отметка «**3**»: 11-13 баллов

Отметка «**4**»: 15-18 баллов

Отметка «**5**»: 19 -20 баллов

**Раздел №3. Тест № 1. Тема:** **Основы обороны государства и воинская обязанность.**

**1. Воинская обязанность - это**

А) особый вид государственной службы, исполняемый гражданами в ВС и других войсках;

Б) установленный законом долг граждан нести службу в рядах Вооруженных Сил и выполнять другие обязанности, связанные с обороной страны;

В) установленный государством почетный долг граждан с оружием отражать нападение вероятного противника;

Г) готовность гражданина проходить воинскую подготовку и выполнять другие обязанности.

**2. Комиссия по постановке на воинский учет утверждается в следующем порядке:**

А) военный комиссар района (города) – председатель комиссии, специалист по профессиональному психологическому отбору, секретарь комиссии, врачи – специалисты;

Б) должностное лицо военного комиссариата – председатель комиссии, психолог, секретарь комиссии, врачи – специалисты;

В) представитель командования военного округа, представитель органа местного самоуправления, врачи – специалисты;

Г) военный комиссар района (города), руководитель (заместитель руководителя) органа внутренних дел, секретарь комиссии, врачи – специалисты.

**3. Обороноспособность государства - это**

А) степень подготовленности Вооруженных Сил к защите от агрессии;

Б) степень подготовленности государства к защите от агрессии;

В) степень подготовленности органов управления государства, противостоять угрозам агрессии со стороны противника;

Г) уровень мобилизационной подготовки органов государственной власти и управления, органов местного самоуправления, предприятий, учреждений и организаций, территории и населения страны.

**4. Комплекс мероприятий по переводу на военное положение ВС, экономики государства и органов государственной власти называется**

А) призыв на военную службу;

Б) демобилизация;

В) мобилизация;

Г) допризывная подготовка.

**5. В соответствии с Федеральным законом « О воинской обязанности и военной службы» первоначальная постановка граждан на воинский учет осуществляется**

А) в период с 1 сентября по 30 ноября в год достижения гражданами возраста 15 лет;

Б) в период с 1 июня по 30 августа в год достижения гражданами возраста 16 лет;

В) в период с 1 января по 31 марта в год достижения гражданами возраста 17 лет;

Г) после окончания учебы и получения основного полного образования в период с 30 августа по 31 октября по достижении возраста 18 лет.

**6. День защитника Отечества 23 февраля установлен в ознаменование:**

А) дня первой победы Красной Армии над кайзеровскими войсками Германии в 1918 году;

Б) разгрома Советской Армией немецко – фашистских войск под Сталинградом в феврале 1943г;

В) снятия блокады Ленинграда в 1944 году;

Г) победы советских войск над немецко – фашистскими захватчиками под Москвой в 1941г.

**7. Граждане Российской Федерации проходят военную службу**

А) только в добровольном порядке (по контракту);

Б) только по окончании образовательного учреждения высшего профессионального образования;

В) только по призыву, по достижении определенного возраста;

Г)по призыву и в добровольном порядке (по контракту).

**8. К видам вооруженных сил РФ относятся:**

А) Ракетные войска стратегического назначения, артиллерийские войска, войска противовоздушной обороны, мотострелковые войска;

Б) Сухопутные войска, Военно-воздушные силы, Военно-морской флот;

В) Сухопутные войска, Воздушно-десантные войска, танковые войска, мотострелковые войска;

Г) Военно-морской флот, Космические войска, РВСН, Сухопутные войска.

**9. Ракетные Войска Стратегического Назначения – это:**

А) войска, оснащенные ракетно-ядерным оружием, предназначенные для нанесения ответного удара по противнику;

Б) войска, оснащенные ракетно-ядерным оружием, предназначенные для отражения удара противника;

В) войска, оснащенные ракетно-ядерным оружием и предназначенные для выполнения особых стратегических задач;

Г) это ракетные комплексы, системы управления и подразделения обеспечения пуска ракет.

**10. Сухопутные Войска - это**

А) вид ВС, предназначенный преимущественно для ведения боевых действий на суше;

Б) вид войск, предназначенный для решения стратегических и локальных боевых задач;

В) род войск, обеспечивающий выполнение любых боевых задач при ведении военных действий;

Г) род войск, способный выполнять боевые задачи по предотвращению военной угрозы.

**11. Заключение по результатам освидетельствования категории «В» означает:**

А) годен к военной службе;

Б) временно не годен к военной службе;

В) годен к военной службе с незначительными ограничениями;

Г) ограниченно годен к военной службе.

**12. Порядок  организации воинского учета граждан, подготовки их к военной службе, призыва на военную службу и ее прохождение определены:**

А) в законе «Об обороне»;

Б) в законе «О воинской обязанности и военной службе»;

В) в законе «О статусе военнослужащих»;

Г)  в законе « О безопасности».

**13. Назовите обязанности, которые распространяются на всех военнослужащих, независимо от их должностного положения, воинского звания, принадлежности к виду или роду войск. В них выражается существо воинского долга:**

А) общие;Б) должностные;В) специальные;Г) конкретные.

**14. Верховный главнокомандующий ВС РФ в соответствии с Конституцией является**

А) министр обороны;

Б) президент РФ;

В) председатель федерального собрания;

Г) командующий сухопутными войсками.

**15. Началом военной службы для граждан, призванных на службу, считается**

А) день убытия из военного комиссариата субъекта РФ к месту прохождения службы;

Б) день прибытия в воинское подразделение, входящее в состав ВС РФ;

В) день, указанный в повестке;

Г) день прибытия в военный комиссариат субъекта РФ.

**16. Медицинское освидетельствование граждан при первоначальной постановке на воинский учет проводят врачи-специалисты:**

А) хирург, терапевт, невропатолог, психиатр, окулист, оториноларинголог, стоматолог и, в случае необходимости, врачи других специальностей;

Б) терапевт, оториноларинголог, стоматолог и, в случае необходимости, школьный врач;

В) невропатолог, психиатр, окулист, стоматолог и, в случае необходимости, представители наркологического и кожно-венерологического диспансера;

Г) дерматолог, психиатр, окулист, стоматолог и, в случае необходимости, врачи психоневрологического и противотуберкулезного диспансера.

**17. Гражданин, овладевший сложной военно-учетной специальностью солдата, матроса, сержанта, старшины, при призыве на военную службу вправе**

А) выбрать вид и род войск Вооруженных Сил Российской Федерации, другие войска, воинские формирования и органы с учетом реальной потребности в таких специалистах;

Б) выбрать время осуществления призыва на военную службу;

В) получить военный билет досрочно в военном комиссариате;

Г) иметь отсрочку от призыва на военную службу.

**18. Граждане Российской Федерации проходят военную службу**

А) только в добровольном порядке (по контракту);

Б) только по окончании образовательного учреждения высшего профессионального образования;

В) только по призыву, по достижении определенного возраста;

Г) по призыву и в добровольном порядке (по контракту).

**19.Что понимается под обороной государства?**

А) сооруженная система государства, обеспечивающая защиту его интересов от агрессии со стороны других государств;

Б) система военных реформ, направленных на совершенствование Вооруженных Сил государства при подготовке их к вооруженной защите от агрессии;

В) политическая и военная готовность государства к отражению агрессии;

Г) система политических, экономических, военных, социальных, правовых и иных мер по подготовке к вооруженной защите и вооруженная защита РФ, целостности и неприкосновенности ее территории.

**20. Нарезное стрелковое оружие в российской армии появилось:**

А) после Крымской войны;

Б) после войны со шведами;

В) перед первой мировой войной.

Г) в период создания русской регулярной армии.

ОТВЕТЫ: 1)Б, 2)А, 3)Б, 4)В, 5)В, 6)А, 7)Г, 8)Б, 9)В, 10)А, 11)Г, 12)Б, 13)А, 14)Б, 15)А, 16)А, 17)А, 18)Г, 19)Г, 20)А.

**Критерии оценки**

Каждое задание оценивается 1 баллом.

Максимальное количество баллов за работу – 20.

Отметка «**2**»: 0-10 баллов

Отметка «**3**»: 11-13 баллов

Отметка «**4**»: 15-18 баллов

Отметка «**5**»: 19 -20 баллов

**Раздел №4. Тест № 1. Тема: Основы медицинских знаний.**

**1.** Зоонозные инфекции передаются человеку через:

а) укусы кровососущих насекомых
б) контакт с больным человеком
в) укусы или при тесном контакте с больным животным
г) пищу и воду

**2.** Какие из указанных ниже заболеваний передаются контакт­но-бытовым путем?

а) сифилис
б) бешенство
в) гонорея
г) чума
д) холера
е) грипп
ж) грибковые заболевания на коже и ногтях

**3.** Инфекционные заболевания передаются человеку следующи­ми путями:

а) фекально-оральным
б) воздушно-капельным
в) воздушно-аэрозольным
г) через укусы или при тесном контакте с больными
д) жидкостным
е) механическим
ж) контактным

**4.** Какие из нижеперечисленных органов и систем относятся к иммунной системе человека?

а) сердце
б) костный мозг
в) лимфатическая система
г) легкие
д) печень
е) селезенка
ж) почки

**5.** Недомогание, повышенная температура, боли в нижней час­ти живота, жидкий стул с примесью крови являются сим­птомами:

а) гепатита
б) ботулизма
в) дизентерии
г) дифтерии
д) краснухи
е) свинки

**6.** Возбудитель какого заболевания обладает исключительно вы­сокой устойчивостью во внешней среде и развивается даже при полном отсутствии кислорода?

а) гриппа
б) дизентерии
в) гепатита
г) дифтерии
д) краснухи
е) ботулизма

**7.** Особенно пагубно, приводя к развитию хронического гепати­та и цирроза, алкоголь влияет на:

а) печень
б) железы внутренней секреции
в) сердце
г) головной мозг

**8.** Наиболее сильное отрицательное воздействие на организм че­ловека при курении оказывает сильный яд:

а) аммиак
б) углекислота
в) никотин
г) табачный деготь

**9.** К наркотикам относятся:

а) все психоактивные вещества
б) психоактивные вещества, включенные в официальный список наркотических средств
в) пары бензина
г) все средства, предназначенные для лекарственных целей
д) аэрозольные ядовитые вещества
е) пары ацетона

**10.** Укажите последовательность оказания первой медицинской помощи при ранении.

а) удалить стерильным пинцетом из раны, не касаясь ее свободно лежащие инородные тела (обрывки одежды, ос­колки стекла и т. д.)
б) обработать кожу вокруг раны
в) остановить кровотечение
г) наложить на рану ватно-марлевую повязку
д) доставить пострадавшего в лечебное учреждение

**11.** На какие виды подразделяют кровотечения в зависимости от характера поврежденных сосудов?

а) венозное
б) артериальное
в) носовое
г) поверхностное
д) капиллярное
е) глубокое
ж) паренхиматозное
з) наружное
и) внутреннее

**12.** Какую информацию необходимо указать в записке, прикреп­ляемой к кровоостанавливающему жгуту?

а) фамилию, имя, отчество пострадавшего и дату наложения жгута
б) время получения ранения и дату наложения жгута
в) точное время и дату наложения жгута, фамилию нало­жившего этот жгут

**13.** На какое время накладывают кровоостанавливающий жгут на поврежденную конечность зимой?

а) не более 1 часа
б) не более 2 часов
в) не более З часов
г) не более 4 часов

**14.** Признаками ушиба являются:

а) кровотечение
б) боль, припухлость
в) бледность кожи
г) нарушение функции поврежденной части тела

**15.** Оказывая первую медицинскую помощь при открытом пе­реломе, необходимо последовательно выполнить следующие действия:

а) остановить кровотечение
б) наложить стерильную повязку на рану
в) сделать холодный компресс
г) иммобилизовать поврежденную часть тела
д) дать пострадавшему обезболивающее средство
е) дать пострадавшему обильное питье
ж) согреть пострадавшего
з) доставить пострадавшего в лечебное учреждение
и) измерить температуру тела пострадавшего

**16.** Признаками теплового удара являются:

а) возбужденное состояние
б) судорожное сокращение мышц
в) слабость
г) головная боль
д) ощущение жажды
е) вздутие живота
ж) повышенная температура тела
з) иногда рвота

**17.** Какие из перечисленных ниже факторов способствуют разви­тию отморожения?

а) слишком просторная обувь
б) тесная и влажная обувь
в) быстрая ходьба
г) высокая подвижность
д) алкогольное опьянение
е) общая усталость

**18.** При оказании первой медицинской помощи при местном ожоге необходимо:

а) разрезать и удалить части одежды с места ожога
б) смазать ожог жиром или мазью
в) протереть место ожога спиртовым раствором
г) удалить инородные тела с места ожога
д) наложить на место ожога стерильную повязку
е) дать пострадавшему обезболивающее средство
ж) доставить пострадавшего в лечебное учреждение

**19.** Электротравма — это:

а) повреждение, возникающее при воздействии молнии или электрического тока высокого напряжения
б) повреждение, возникающее при воздействии электриче­ского тока низкого напряжения
в) повреждение, возникающее при воздействии на организм потока электронов

**20.** Укажите основные факторы, определяющие степень пораже­ния электрическим током.

а) сила тока
б) напряженность электрического поля
в) электромагнитная совместимость
г) частота тока
д) время воздействия тока
е) путь прохождения тока через тело человека

ОТВЕТЫ: 1)в, 2)авж, 3)абгдж, 4)бвде, 5)в, 6)е, 7)а, 8)в, 9)б, 10)вабгд, 11)абдж, 12)в, 13)а, 14)бг, 15)абгджз, 16)вгджз, 17)бде, 18)адеж, 19)а, 20)агд.

**Критерии оценки**

Каждое задание оценивается 1 баллом.

Максимальное количество баллов за работу – 20.

Отметка «**2**»: 0-10 баллов

Отметка «**3**»: 11-13 баллов

Отметка «**4**»: 15-18 баллов

Отметка «**5**»: 19 -20 баллов

**3.3. Вопросы для текущего контроля**

**1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.**

**Здоровый образ жизни.**

1. Дайте определение личной гигиене.

2. Какие составные части включает в себя личная гигиена?

3. Кратко охарактеризуйте гигиену тела, гигиену одежды, гигиену жилища.

4. Что вы можете рассказать о личной гигиене при пользовании компьютером?

5. В чем состоит специфика гигиены подростка?

6. Какие гигиенические требования предъявляются к организации самостоятельных занятий спортом?

**Факторы, способствующие укреплению здоровья.**

Назовите и охарактеризуйте факторы способствующие укреплению здоровья.

**Вредные привычки.**

1. Назовите и охарактеризуйте вредные привычки человека.

2. Прочитайте книгу об отрицательных последствиях вредных привычек на организм человека. Обсудите прочитанную книгу в классе.

3. Какое воздействие на организм человека оказывает алкоголь?

4. Попробуйте объяснить, откуда появилось выражение «Зеленый змий»?

5. Какие заболевания могут появиться у каждого из вас, если начнете принимать алкоголь?

6. Расскажите об отрицательных факторах никотина, влияющих на здоровье человека.

7. Как избежать психической и физической зависимости от табака?

8. Если вы начали курить, попробуйте выбросить пачку сигарет и никогда не начинайте вновь. Узнайте, есть ли у вас сила воли?

9. Объясните понятие «наркомании».

10. В чем причина патологического пристрастия к наркотикам?

**Репродуктивное здоровье.**

1.Назовите основные функции современной семьи.

 2.Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.

 3.Болезни, передаваемые половым путем. Меры профилактики

**Женщина в современном обществе**

1.Как менялась социальная роль женщины в различные исторические эпохи?

2.Что включает понятие «социальная дискриминация женщин»?

3.Как решалась проблема равенства женщин в нашей стране?

4.Регламентируется ли производственная деятельность женщин с тяжелыми и вредными условиями труда?

5.Каковы, на ваш взгляд, пути решения проблемы равенства полов в нашей стране?

**Основные функции семьи**

1.Каковы основные цели и задачи демографической политики Российской Федерации?

2.Какие меры принимаются для поддержки российской семьи?

3. Вселяют ли они в вас надежду на лучшее будущее?

**Права и обязанности родителей**

Ваша задача – прочитав отрывки из сказок, соотнести ее с определенными статьями Семейного Кодекса. (Нарушения Семейного кодекса)

1. Мачеха с утра до ночи заставляет Золушку трудиться. Несчастной девочке запрещено участвовать в играх и забавах ее сестер. Чего лишили эту девочку?

2. Является ли Маугли, живущий в лесу вместе с дикими зверями, ребенком, имеющим равные с прочими права?

3. Вы помните, что дальше произошло с Каем из сказки "Снежная королева"? Чего лишила Кая Снежная королева?

4. Баба-Яга уносит братца Иванушку от сестрицы Аленушки за тридевять земель в тридесятое царство.

5. Кто обидел падчерицу из сказки "12 месяцев"? Что может произойти с ребенком, если его ночью в метель отправляют в лес? Чего может лишиться эта девочка?

6 . Кто обидел Буратино? Чего от него добивались кот и лиса? Вспомните, куда шел Буратино с монетами?

**2. Государственная система обеспечения безопасности населения**

**Чрезвычайные ситуации. Наиболее вероятные ЧС для данной местности. Правила поведения при различных ЧС.**

1.Назовите признаки и последствия землетрясений.

2.Что необходимо предпринимать жителям сейсмоопасных районов при угрозе землетрясений?

3.Чем опасно для человека извержение вулкана?

4.Каковы правила поведения в районах схода лавин?

5.Назовите стихийные бедствия метеорологического характера.

6.Каковы модели поведения при бурях и ураганах?

7.Перечислите признаки приближения цунами. Какова модель поведения при чрезвычайных ситуациях гидрологического характера?

8.Назовите виды природных пожаров и правила поведения в лесу в пожароопасный сезон.

**РСЧС.**

1. Какова основная цель создания единой Российской государственной системы защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях (РСЧС)?

2. Перечислите основные задачи РСЧС.

3. На какой орган возложено руководство всей системой РСЧС и какие задачи он решает?

4. Дайте характеристику режимов действия РСЧС.

5. Что относится к силам и средствам наблюдения и контроля РСЧС?

6. Что относится к силам и средствам ликвидации чрезвычайных ситуаций?

7. Каковы права и обязанности граждан России в условиях чрезвычайных ситуаций?

8. Какая ответственность устанавливается для должностных лиц и граждан, виновных в невыполнении законодательства Российской Федерации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций?

**Гражданская оборона.**

1. Перечислите основные задачи гражданской обороны.

2. Охарактеризуйте территориальный и производственный принципы организации гражданской обороны в нашей стране.

3. Кто осуществляет общее руководство гражданской обороной в нашей стране?

4. Что входит в состав сил гражданской обороны?

5. Для чего, по вашему мнению, создаются гражданские организации и формирования гражданской обороны?

**Мониторинг и прогнозирование ЧС.**

1. Каково назначение мониторинга и прогнозирования чрезвычайных ситуаций?

2. Укажите роль Министерства природных ресурсов России при проведении мониторинга и прогнозирования чрезвычайных ситуаций.

3. Какие органы осуществляют социально-гигиенический мониторинг и прогнозирование обстановки в этой области?

4. Какими органами осуществляется мониторинг состояния техногенных объектов и прогноз их аварийности?

5. Назовите основные задачи прогнозирования чрезвычайных ситуаций.

6. Назовите этапы выявления и оценки обстановки при чрезвычайных ситуациях. **Оповещение и информирование населения о ЧС**

1. Что означает термин «оповещение»?

2. Для каких целей организуется оповещение населения?

3. Какие технические средства используются для оповещения населения?

4. Каков порядок оповещения населения о чрезвычайных ситуациях?

5. Что необходимо сделать, услышав завывание сирен и прерывистые гудки предприятий?

6. Что должна содержать речевая информация о чрезвычайных ситуациях?

7. Где создаются локальные системы оповещения и в чем их преимущества?

8.На кого возложена ответственность за организацию оповещения и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени?

**Эвакуация населения**

1. Что означает термин «эвакуация»?

2. В каких случаях осуществляется эвакуация населения?

3. Кто принимает решение об эвакуации населения города?

4. Каков порядок эвакуации населения из города?

5. Каковы особенности эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций мирного времени?

6. Как осуществляются транспортное и медицинское обеспечение эвакуации?

**Аварийно-спасательные работы.**

1. Что понимается под аварийно-спасательными и другими неотложными работами, проводимыми в зонах чрезвычайных ситуаций?

2. Какие виды работ относятся к аварийно-спасательным?

3. Назовите другие неотложные работы, которые проводятся в очаге поражения.

4. Перечислите силы и средства ликвидации чрезвычайных ситуаций.

**Порядок противодействия терроризму.**

1. Дайте определение понятия «терроризм».

2. Какие меры предосторожности необходимо соблюдать для предотвращения возможного террористического акта?

3. Что следует делать, если вы обнаружили подозрительный предмет?

4. Что надо сделать при поступлении сообщения об угрозе террористического акта по телефону?

5. Какова ответственность за ложное сообщение об акте терроризма?

Какова модель поведения при захвате в заложники?

**МЧС России. Полиция. Служба скорой медицинской помощи. Роспотребнадзор России**

1.Каковы функции противопожарной службы Российской Федерации?

2.Какие задачи решает милиция Российской Федерации?

3.Охарактеризуйте деятельность службы скорой медицинской помощи.

4.Каковы функции государственной санитарно-эпидемиологической службы Российской Федерации?

5.Назовите принципы, лежащие в основе гидрометеорологической службы России.

**3. Основы обороны государства и воинская обязанность.**

**История создания Вооруженных сил РФ**

1. Каково предназначение Вооруженных сил?

2. Что составляло основу вооруженных сил в XIV—XVII вв.?

3. Когда была создана регулярная Русская армия?

4. Раскройте суть новой системы комплектования войск, введенной Петром I.

5. Когда была введена в России всеобщая воинская повинность?

6. Расскажите о модернизации армии в XIX — начале XX в.

7. Когда были созданы Рабоче-крестьянская Красная армии (РККА) и Рабоче-крестьянский Красный флот?

8. Как осуществлялось строительство Вооруженных сил перед Второй мировой войной?

9. Как отразилась на военном строительстве политика «холодной войны»?

10.С чего началось строительство Вооруженных сил России в постперестроечное время

**Военные реформы Вооруженных Сил РФ**

1. Выделите основной фактор, влияющий на военное строительство государства.

2. Каковы предпосылки проведения реформы Вооруженных сил в России?

3. Назовите основную цель реформы Вооруженных сил в РФ?

4. Каковы правовые основы проведения реформы Вооруженных сил в РФ?

5. Выделите основные направления реформирования стратегических ядерных сил и сил общего назначения.

**Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации.**

1. Дайте определения вида и рода войск Вооруженных сил.

2. Какие задачи решают сухопутные войска?

3. Что вы знаете об устройстве Военно-воздушных сил?

4. Каково предназначение Военно-морского флота?

б. Расскажите о ракетных войсках стратегического назначения и их предназначении.

5. Какие задачи решают Космические войска?

6. Для чего предназначены Военно-воздушные войска?

7. Какие функции выполняет тыл Вооруженных сил?

8. Назовите войска, не входящие в виды Вооруженных сил.

9. Какие структуры относятся к учреждениям Министерства обороны Российской Федерации?

10. Как осуществляется комплектование Вооруженных сил личным составом?

**Воинская обязанность.**

1. Что означает понятие «воинская обязанность»?

2. Что составляет правовую основу воинской обязанности и военной службы в Российской Федерации?

3. Что предусматривает воинская обязанность?

4. Какие категории граждан должны состоять на воинском учете?

5. Как осуществляется воинский учет граждан в Российской Федерации?

6. Каковы обязанности граждан по воинскому учету?

7. Что такое мобилизация, какие виды мобилизации различают и в каких случаях она объявляется?

8. Что предусматривает обязательная подготовка граждан к военной службе?

**Призыв на военную службу.**

1. Какой основной закон определяет правовую основу призыва на военную службу?

2. Каков общий порядок призыва на военную службу граждан Российской Федерации, не пребывающих в запасе?

3. Какова роль военного комиссариата в организации призыва на военную службу?

А. Как организуется работа призывной комиссии?

4. Для какой цели осуществляется медицинское освидетельствование призывников?

5. Что должны знать призывники о прибытии на сборный пункт?

**Прохождение военной службы по контракту.**

1. В чем различие между службой по призыву и военной службой по контракту?

2. Какие категории граждан имеют право заключить контракт о прохождении военной службы?

3. Какие требования предъявляются к гражданам, проходящим воинскую службу по контракту?

4. Кто может быть признан годным к поступлению на военную службу по контракту?

5. Каковы сроки заключения контрактов о прохождении военной службы?

6. На какие должности в Вооруженных силах России могут претендовать контрактники?

7. Как устанавливается оплата труда военнослужащим, проходящим военную службу по контракту?

**Альтернативная гражданская служба.**

1. Дайте определение альтернативной гражданской службы.

2. Каковы исторические традиции организации альтернативной гражданской службы в России?

3. Что составляет правовую основу альтернативной гражданской службы в России?

4. Кто имеет право на прохождение альтернативной гражданской службы?

5. В каких случаях может быть отказано в прохождении альтернативной гражданской службы?

6. Каков порядок прохождения альтернативной гражданской службы?

7. Каковы сроки альтернативной гражданской службы?

 **Права и обязанности военнослужащих.**

1.Какие правовые документы устанавливают права и обязанности военнослужащих?

2. Перечислите известные вам социально-экономические права военнослужащих

3. Назовите политические права и свободы военнослужащих.

4. Что понимается под исполнением обязанностей военной службы?

5. Какие виды обязанностей установлены для военнослужащих?

6.Почему каждый военнослужащий должен хорошо знать свои права и обязанности?

**Качества личности военнослужащего как защитника Отечества.**

1.Как вы понимаете честь и достоинство военнослужащего?

2.Перечислите основные качества, присущие военнослужащему — защитнику Отечества.

3.Какие принципы уважения к человеческой личности в условиях военного конфликта закреплены в Женевских конвенциях 1949 г.?

4.Почему современный военнослужащий должен быть образованным человеком?

**Воинская дисциплина и ответственность.**

1.Дайте определение понятия «дисциплина».

2.Что такое воинская дисциплина? На чем она основывается? Каково ее значение в современных условиях?

3.Назовите основные критерии, определяющие дисциплинированность военнослужащего.

4. Приведите примеры высокой воинской исполнительности из истории России.

5.Назовите основные виды ответственности за нарушение воинской дисциплины.

6. Как вы понимаете высказывание немецкого писателя Г.Бёлля: «Люди были спасены от смерти, города и мосты — от разруше¬ния, потому что кто-то не выполнил приказ...»?

7. Каково соотношение понятий «внутренний порядок» и «дисциплина»?

**Боевые традиции Вооруженных Сил России.**

1. Какие виды воинских традиций различают в российской армии?

2. Перечислите боевые традиции воинов российских Вооруженных сил.

3.Что означает для каждого солдата или матроса быть верным боевым традициям?

4. Приведите известные вам исторические примеры воинских традиций.

**Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.**

1. Что понимается под воинскими ритуалами

2. Как развивалась церемония принятия военной присяги в истории Вооруженных сил России?

3. Какова роль военной присяги в воинской службе?

4. Как звучит текст современной военной присяги?

5. Предусмотрены ли наказания за отказ дать присягу или за нарушение присяги?

**4.Основы медицинских знаний.**

**Первая помощь**

1.Что такое первая медицинская помощь?

2. Какова основная задача первой помощи?

3. В какие сроки после повреждения, первая помощь будет наиболее эффективна?

4. Какая ответственность и каким документом предусмотрена в случае неоказания первой помощи пострадавшему?

5. Перечислите основные состояния, при которых оказывается первая помощь.

**Универсальная схема оказания первой помощи на месте происшествия**

1. Каковы основные мероприятия по оценке обстановки и обеспечению безопасных условий при оказании первой помощи.

2. Перечислите мероприятия по восстановлению проходимости дыхательных путей и определению признаков жизни у пострадавшего.

3.Каковы мероприятия по проведению СЛР?

4.Какие мероприятия по остановке наружного кровотечения Вы знаете?

5. Поэтапный временной алгоритм действий по оказанию первой помощи?

6. Какова универсальная схема оказания ПП по методике В.Г.Бубнова?

**Особенности оказания помощи пострадавшим в состоянии неадекватности**

1.Какие критические( неотложные) состояния Вы знаете, каковы их причины?

2. Алгоритм оказания первой помощи при острой левожелудочковой недостаточности( отёке лёгких)

3. Каковы особенности оказания первой помощи при инфаркте миокарда?

4. Что такое гипертонический криз, признаки,первая помощь?

5. Острая сосудистая недостаточность, что к ней относится, каковы признаки и первая помощь?

6. Что такое инсульт, причины возникновения, основные признаки, первая помощь?

7. Судороги, их причины, основные проявления, алгоритм оказания ПП.

8. Какими правилами надо пользоваться при оказании психологической помощи?

 9. Какова первая помощь при страхе, тревоге?

10. Действия спасателя при наличии у пострадавшего плача и истерики.

11. Как помочь пострадавшему, если у него развились возбуждение и нервная дрожь?

**Острые, угрожающие жизни терапевтические состояния**

1. Признаки эпилепсии.
2. Первая помощь при эпилепсии.
3. Что нельзя делать при эпилептическом припадке?
4. Признаки асматического статуса.
5. Первая помощь при асматическом статусе.
6. Причины возникновения аллергических реакций.
7. Первая помощь при аллергических реакциях.
8. Виды инсульта.
9. Признаки инсульта.
10. Первая помощь при инсульте.

**Острая сердечная недостаточность**

Ситуативные задания.

ВАРИАНТ № 1. Пожилой мужчина после пробежки за общественным транспортом резко побледнел, принял сразу таблетку нитроглицерина, но она не помогает. Он жалуется на боль в груди, не такую как обычно, более сильную, нехватку воздуха, на лице выступают крупные капли пота. Он возбужден, пытается кричать, говорит о том, что он сейчас умрёт. Ваши действия по оказанию первой помощи?

ВАРИАНТ № 2. В душном общественном транспорте Вы видите молодого человека, резко побледнело лицо, на вопросы собеседника отвечает вяло, жалуется ему о нарастающей слабости, головокружение, подташнивание, звон в ушах, потемнение в глазах. Через некоторое время молодой человек падает. Внешне человек выглядит очень бледным, кожные покровы с зеленоватым оттенком. Визуально дыхание пострадавшего сохранено и без изменений. Ваши действия по оказанию первой помощи?

ВАРИАНТ № 3. Женщина средних лет жалуется своей подруге, (а вы становитесь невольным свидетелем разговора в кабине лифта), на резко возникшее головокружение, тошноту, рвоту, которая произошла на улице. На давящую, пульсирующую боль в области затылка. Шум в голове, «мушки» перед глазами. Ваши действия по оказанию первой помощи?

ВАРИАНТ № 4. Вы наблюдаете, как после неприятного разговора на повышенных тонах в магазине пожилая женщина, держится рукой за свою грудь и задыхаясь говорит, что ей жжёт в груди и отдает в шею. После того, как она присела на пол боль несколько утихла, но полностью не прошла. Ваши действия по оказанию первой помощи?

**Отравления**

1. Что такое отравление?

2. Назовите основные пути борьбы с острыми отравлениями.

3. В чем состоит неотложная помощь при:

а) отравлении хлором, аммиаком, сероводородом, оксидом углерода;

б) отравлении уксусной эссенцией и щелочами;

в) остром отравлении алкоголем (его суррогатами), препаратами бытовой химии;

**Шок**

1. Виды шока.
2. Признаки различных видов шока.
3. Противошоковые мероприятия.

**Острая дыхательная недостаточность**

1. Острая дыхательная недостаточность, признаки и симптомы.
2. Асфиксия, причины.
3. Способы удаления инородного тела из верхних дыхательных путей.

**Остановка кровотечения**

1. Что такое кровотечении?
2. Назовите способы остановки кровотечения.
3. Как правильно накладывать жгут?
4. На какое время накладывается жгут?
5. Какой способ остановки кровотечения самый эффективный?

**Раны, общие сведения**

1. Назовите виды ран.
2. При каких ранах бывает сильное кровотечение.
3. Первая помощь при проникающем ранении груди.
4. Первая помощь при проникающем ранении живота.
5. Первая помощь при большой открытой ране.

**Наложение повязок**

1. Какие функции выполняет повязка?

2. Что называют перевязочным материалом?

3. Что называют перевязкой?

4. Каково положение больного при бинтовании?

5. Как правильно наложить бинтовую повязку?

6. Как снимается бинтовая повязка?

7. В чем особенности ползучей повязки?

8. В каких случаях используется восьмиообразная или крестообразная повязки?

9. В чем особенности колосовидной повязки?

10. В каких случаях применяется и как накладывается черепашья повязка?

11. Расположите в порядке осуществления действия оказывающего помощь при наложении давящей повязки (ответ представьте последовательностью букв, например: д, а, ...):

а) накладывают плотный валик из бинта или ваты на стерильную ткань;

б) определяют правильность наложения давящей повязки по отсутствию промокания ткани;

в) гладят чистую ткань горячим утюгом (для стерилизации, если нет стерильного бинта);

г) туго перебинтовывают валик из бинта или ваты, лежащий на ткани, покрывающей рану;

д) накладывают на рану стерильный бинт или чистую ткань, проглаженную горячим утюгом.

**Травмы, полученные в результате механического воздействия**

1. Что подразумевается под механическим воздействием?
2. Какие травмы можно получить вследствие механического воздействия?
3. Назовите симптомы ушибов, вывихов, растяжений.
4. Назовите симптомы перелома.
5. Что такое синдром длительного сдавливания?
6. Что самое опасное при синдроме длительного сдавливания?
7. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.
8. Что можно использовать в качестве шины?
9. Принцип наложения шины.

**Поражения электрическим током**

1. В каких ситуациях можно получить электротравму.
2. Освобождение человека от воздействия электрического тока.
3. Виды электротравм.
4. Первая помощь при поражение электрическим током.

**ервая помощь при воздействии высоких и низких температур**

1. Что такое ожоги?
2. Какие виды и степени ожогов различают?
3. Для каких целей используют «правило ладони»?
4. Что делать, если загорелась одежда на человеке?
5. В чем заключается первая медицинская помощь при ожогах I степени?
6. Какова особенность оказания первой медицинской помощи при ожогах II, III и IV степени?
7. Что такое обморожение?
8. Последствия для организма при обморожении.
9. Назовите степени обморожения.
10. Первая помощь при обморожении.

**Укусы змей и насекомых**

1. Укусы каких насекомых опасны для человека?
2. Как называется реакция организма в ответ на укусы насекомых?
3. Перечислите признаки укуса насекомого?
4. Как оказать первую медицинскую помощь при укусе насекомого?
5. Чем опасны энцефалитные клещи?
6. Какое действие оказывает на человека змеиный яд в небольшом количестве?
7. Где используется змеиный яд?
8. Назовите признаки укуса змей?
9. Что нужно делать при оказании первой медицинской помощи при укусах змей?
10. Как защитить себя от укусов змей, гуляя по лесу?

**Транспортировка раненых**

1. Способы транспортировки пострадавших одним спасателем.
2. Способы транспортировки пострадавших двумя спасателями.
3. Способы укладывание пострадавшего на носилки.
4. Способы транспортировки пострадавших при различных ранениях.
5. Что нельзя делать при транспортировке раненых?

**Клиническая смерть. Искусственная вентиляция легких. Непрямой массаж** **сердца**.

1. Признаки клинической смерти.
2. Признаки биологической смерти.
3. Для чего нужен предкардиальный удар?
4. Как предотвратить западение языка при искусственной вентиляции легких?
5. Последовательность реанимации при клинической смерти.

**Критерии оценки ответа на теоретический вопрос:**

**5 «отлично»** - студент последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленный вопрос на научно-профессиональном уровне, знает теоретический материал с учётом междисциплинарных связей, излагает грамотно.

**4 «хорошо**»- студент испытывает незначительные затруднения при ответе, но отвечает с наводящими вопросами, неполное раскрытие междисциплинарных связей.

**3 «удовлетворительно»** - студент знает лишь основной материал, путается в проблеме, вопрос отвечает недостаточно чётко и полно, требуются наводящие вопросы педагога.

**2 «неудовлетворительно**» студент не смог достаточно полно и чётко ответить на поставленный вопрос, путается в проблеме.

# **4.Оценочные средства промежуточной аттестации**

**Особенности проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине**

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета – в виде теста. Студентам предлагаются 1 вариант тестовых заданий по 75 вопросов.

**Итоговый тест по ОБЖ.**

1. **Здоровье-это**

а) состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов

б) нормальное функционирование организма в системе «человек -окружающая среда»;

в) это отсутствие болезни.

1. **Рационально организованный, трудовой, активный, основанный на принципах** нравственности способ существования, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды и позволяющий до глубокой старости сохранять физическое, психическое и нравственное здоровье.

а) здоровый образ жизни;

б) нравственное здоровье;

в) закаливание;

1. **Зависит от состояния головного мозга, характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств человека.**

а) личностное здоровье;

б) нравственное здоровье;

в) психическое здоровье;

1. **Определяется моральными принципами, которые являются основной социальной жизнью человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.**

а) здоровье;

б) нравственное здоровье;

в) порядочность;

1. **Личная гигиена – это**

а) выполнение правил по соблюдению чистоты;

б) действия направленные на поддержание чистоты тела, одежды, жилища;

в) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека;

1. **В чем состоит великое гигиеническое изобретение русского народа?**

а) изобретение мыла;

б) изобретение бани;

в) изобретение мочалки;

1. **Продолжительность сна для взрослых людей составляет**

а) 8–9 ч;

б) 6-7;

в) 10-11;

1. **Сумма всех движений, производимых человеком в процессе своей жизнедеятельности — это**

а) спорт;

б) здоровый образ жизни;

в) двигательная активность;

1. **Закаливание** – это

а) обливание водой;

б) научно-обоснованная система использования физических факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям;

в) умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;

1. **Установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон — это**

а) режим;

б) гигиена;

в) ЗОЖ;

1. **Нарушение нормальных условий жизнедеятельности людей на определенной территории, вызванное аварией, катастрофой, стихийным или экологическим бедствием, в результате которых возникает угроза жизни и здоровью, наносится ущерб имуществу населения, народному хозяйству и окружающей природной среде — это**

а) чрезвычайная ситуация;

б) военное положение;

в) стихийное бедствие;

1. **Повреждение, влекущее за собой выход из строя машин и механизмов, систем обеспечения (например, энергоснабжения) зданий или коммуникаций- это**

а) катастрофа;

б) авария;

в) ЧС;

1. **Катастрофа —это**

а) массовое заболевание людей;

б) нарушение нормальной жизнедеятельности вызванное экологическим бедствием;

в) событие с трагическими последствиями, крупная авария с гибелью людей;

1. **Опасные геофизические, геологические, гидрологические, атмосферные и другие природные процессы таких масштабов, при которых возникают катастрофические ситуации, характеризующиеся внезапным нарушением жизнедеятельности людей, разрушением и уничтожением материальных ценностей— это**

а) стихийное бедствие;

б) катастрофа;

в) наводнение;

1. **Способ спасения при извержении вулкана**

а) эвакуация;

б) спасение в подвале;

в) спасение на возвышенности.

1. **Как  называются  подземные  толчки  и  колебания земной поверхности, вызванные естественными процессами, происходящими в земной коре?**

а) землетрясением;

б) разломами;

в) обвалом;

г) извержением вулкана.

1. **Как называются отрыв и падение больших масс горных пород, их опрокидывание, дробление и скатывание  на крутых и обрывистых склонах?**

а) оползень;

б) обвал;

в) лавина;

г) разламывание.

1. **Как называется бурный грязевой или грязево-каменный поток, стихийно формирующийся в руслах горных  рек?**

а) селем;

б) обвалом;

в) лавиной;

г) наводнением.

1. **В число природных пожаров НЕ входят:**

а) лесные пожары;

б) пожары степных и хлебных массивов;

в) торфяные пожары**;**

г) пожары в жилом секторе.

1. **Скользящее вниз смещение масс грунта под действием сил тяжести называют:**

а) оползнем;

б) вулканическим извержением;

в) лавой;

г) магмой.

1. **К искусственным причинам возникновения оползней НЕ относятся:**

а) разрушение склонов при строительстве дорог;

б) вырубка лесов;

в) сейсмические толчки;

г) неразумное ведение сельского хозяйства на склонах.

1. **Наибольшую опасность при извержении вулкана представляют:**

а) взрывная волна и разброс обломков;

б) водяные и грязекаменные потоки;

в) резкие колебания температуры;

г) тучи пепла и газов.

1. **Какой класс пожара можно тушить огнетушителем, если на его корпусе имеется обозначение класса «Е»?**

А) горение газообразных веществ

Б) горение металла или металлосодержащих веществ

В) горение электрооборудования, находящегося под напряжением

1. **С какой целью используют при пожаре в помещении распылённую струю?**

А) для понижения температуры среды;

Б) для повышения концентрации кислорода

В) для более эффективного тушения пламени.

1. **Какие действия не допускаются при использовании углекислотного огнетушителя?**

А) срывать пломбу и выдёргивать чеку;

Б) держать огнетушитель в горизонтальном положении;

В) направлять раструб руками непосредственно на пламя.

1. **Пожар – это?**

А) неконтролируемый процесс горения;

Б) любое возгорание с образованием пламени и дыма;

В) неконтролируемый процесс горения, сопровождающийся уничтожением материальных средств и создающий опасность для жизни людей.

1. **Как потушить загоревшуюся на человеке одежду?**

А) направить на него струю огнетушителя

Б) повалить человека на землю и накрыть плотной тканью

В)сорвать с него одежду.

1. **Что относится к огнетушащим средствам**

А) вода, пена, газ,

Б) песок, земля, порошок,

В) ломы, багры, топоры, лопаты, кошма.

1. **Переносные малолитражные огнетушители имеют объем гасящего вещества**

А) до 4-х литров,

Б) от 4-х до 8 –и литров,

В) свыше 8-и литров.

1. **Какой класс пожара можно тушить огнетушителем, если на его корпусе имеется обозначение класса «Д»?**

А) горение жидких веществ

Б) горение металлов и металлосодержащих веществ

В) горение твердых веществ.

1. **По способу срабатывания огнетушители подразделяются на:**

А) ручные, автоматические, комбинированные,

Б) переносные, стационарные, передвижные,

В) водные, пенные, порошковые.

1. **Какой класс пожара можно тушить огнетушителем, если на его корпусе имеется обозначение класса «А»?**

А) горение жидких веществ,

Б) горение твердых веществ,

В) горение газообразных веществ.

1. **Каким средством НЕвозможно потушить горюче-смазочные материалы?**

А) водой,

Б) песком,

В) пеной.

1. **Пожар какого класса можно потушить водным огнетушителем**

А) Пожар класса А,

Б) Пожар класса В,

В) Пожар класса С.

1. **Поражающими факторами ядерного взрыва являются:**

а) ударная волна, световое излучение, проникающая радиация, радиоактивное заражение и электромагнитный импульс;

б) избыточное давление в эпицентре ядерного взрыва, облако, зараженное отравляющими веществами и движущееся по направлению ветра, изменение состава атмосферного воздуха;

в) резкое понижение температуры окружающей среды, понижение концентрации кислорода в воздухе, самовозгорание веществ и материалов в зоне взрыва, резкое увеличение силы тока в электроприборах и электрооборудовании.

1. **Какой поражающий фактор не оказывает на человека непосредственного воздействия при применении ядерного оружия:**

а) проникающая радиация;

б) световое излучение;

в) электромагнитный импульс;

г) ударная волна.

1. **Поток лучистой энергии, включающий ультрафиолетовые, видимые и инфракрасные лучи это:**

а) ударная волна;

б) радиоактивное заражение;

в) световое излучение;

г) электромагнитный импульс.

1. **От воздействия ударной волны людей могут защитить:**

а) противогаз, респиратор;

б) преграды, не пропускающие свет;

в) общевойсковой защитный комплект;

г) убежища и укрытия.

1. **Проникающая радиация – это;**

а) поток радиоактивных протонов;

б) поток невидимых протонов;

в) поток гамма-лучей и нейтронов;

г) поток гамма-лучей и радиоактивных протонов.

1. **Какая степень лучевой болезни развивается при получении дозы 200-400 Р?**

а) Третья (тяжелая)

б) Вторая (средняя)

в) Первая (легкая)

г) Четвертая

1. **В результате воздействия какого поражающего фактора радиоэлектронная аппаратура и приборы могут потерять работоспособность?**

а) Световое излучение

б) Проникающая радиация

в) Радиоактивное заражение

г) Электромагнитный импульс

1. **У какого материала наибольшая степень ослабления проникающей радиации?**

а) древесина

б) сталь

в) бетон

г) грунт

1. **Химическое оружие - это:**

а) оружие массового поражения, действие которого основано на токсических свойствах некоторых химических веществ;

б) оружие массового поражения, действие которого основано на изменении состава воздушной среды в зоне заражения;

в) оружие массового поражения, действие которого основано на применении биологических средств.

1. **К отравляющим веществам нервно-паралитического действия относится:**

а) зарин

б) синильная кислота

в) иприт

г) фосген

1. **К общеядовитым отравляющим веществам относятся:**

а) хлорциан, синильная кислота;

б) иприт, зарин;

в) зарин, зоман, Ви-икс;

г) фосген, Би-Зет.

1. **Широкое распространение инфекционной болезни среди людей – это:**

а) эпизоотия;

б) эпидемия;

в) эпифитотия;

г) пандемия.

1. **Противогаз относится к средствам индивидуальной защиты**

а) органов дыхания;

б) кожного покрова;

в) воздуха;

1. **К защитным сооружениям не относится:**

а) баня;

б) убежище;

в) противорадиационное укрытие;

1. **Дата принятия ак-47 на вооружение**

а) 1974г;

б) 1941г;

в) 1947г;

1. **Назначение автомата Калашникова:**

а) оружие массового поражения;

б) предназначен для уничтожения живой силы и поражения огневых средств противника;

в) предназначен для стрельбы на расстоянии до тысячи метров;

1. **Предварительные действия, мероприятия по спасению жизни и здоровья пострадавшего на месте происшествия в результате несчастного случая или внезапного заболевания до оказания квалифицированной медицинской помощи это:**
	1. Скорая помощь
	2. Первая помощь
	3. Медицинская помощь
	4. Санитарная помощь
2. **В каком законе говориться, что граждане РФ обязаны, среди прочего, «Изучать основные способы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, приёмы оказания первой помощи пострадавшим, …, постоянно совершенствовать свои знания и практические навыки в указанной области»**
	1. Федеральный закон № 68 «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»
	2. Правила дорожного движения, утвержденные постановлением Совета Министров Российской федерации «О правилах дорожного движения» от 23.10.1993 г. № 1090
	3. Кодекс Российской федерации об административных нарушениях принятый Федеральным законом от 30.12.2001 г. № 196-ФЗ
	4. Статья 124 УК РФ. Неоказание помощи больному
3. **По какому закону человека могут лишить свободы сроком до года при неоказании первой помощи?**
	1. Статья 125 УК РФ. Оставление в опасности.
	2. Статья 124 УК РФ. Неоказание помощи больному
	3. Кодекс Российской федерации об административных нарушениях принятый Федеральным законом от 30.12.2001 г. № 196-ФЗ
	4. Конституция РФ
4. **Процесс повреждения тканей, органов, нервных окончаний, лимфатических и кровеносных сосудов в организме человека под воздействием внешней среды, это**
	1. Рана
	2. Порез
	3. Травма
	4. Ожог
5. **Чем опасно проникающее ранение грудной клетки:**
	1. Сильная кровопотеря
	2. Человек может задохнуться
	3. Невозможно наложить повязку
	4. Невозможно провести дезинфекцию раны
6. **Как транспортируют пострадавшего с проникающем ранении груди?**
	1. Лежа
	2. Лежа с согнутыми коленями
	3. На боку
	4. Сидя
7. **Как транспортируют пострадавшего с проникающем ранении живота?**
	1. Сидя
	2. Лежа
	3. Лежа с согнутыми коленями
	4. На боку
8. **Выхождение крови из поврежденных кровеносных сосудов это**
	1. Кровотечением
	2. Рана
	3. Порез
	4. Травма
9. **Каких кровотечений не бывает:**
	1. Артериальных
	2. Венозных
	3. Капиллярных
	4. Внуртисосудистых
10. **Какой способ остановки кровотечений самый эффективной при артериальном кровотечении:**
	1. Пальцевое прижатие артериального сосуда;
	2. Наложение жгута;
	3. Наложение давящей повязки;
	4. Максимальное сгибание конечностей;
11. **Какой максимальный срок наложения жгута:**
	1. 1 час летом и 0,5 часа зимой
	2. 1 час летом и 2 часа зимой
	3. 2 часа летом и 1 час зимой
	4. 2 часа летом и 0,5 часа зимой
12. **Что с лечебной целью накладывают на рану, ожог, перелом**
	1. Повязку
	2. Перевязку
	3. Лекарство
	4. Компресс
13. **Из скольки частей состоит повязка:**
	1. Из одной
	2. Из двух
	3. Из трех
	4. Из четырех
14. **Что НЕ применяется в качестве перевязочного материала:**
	1. Вата
	2. Марля
	3. Мох
	4. Изолента
15. **Совокупность мероприятий, направленных на предупреждение попадания микробов в рану, это**
	1. Асептика
	2. Антисептика
	3. Дезинфекция
	4. Санитария
16. **Система мероприятий, направленных на уменьшение количества микробов или на их уничтожение в ране, это**
	1. Асептика
	2. Антисептика
	3. Дезинфекция
	4. Санитария
17. **Что разрешается делать при ожоге:**
	1. Мазать ожог маслом
	2. Мазать ожог сметаной
	3. Смачивать ожег водой
	4. Смачивать ожог уксусом
18. **Чем обработать химический ожег вызванный кислотой:**
	1. Содой
	2. Уксусом
	3. Лимонной кислотой
	4. Известью
19. **Что НЕ способствует развитию обморожения**
	1. Алкогольное опьянение
	2. Очень тугая одежда
	3. Диабет
	4. Низкое атмосферное давление
20. **С чего начинается первая помощь при обморожении**
	1. С согревания пораженного участка
	2. С употребления горячего питья
	3. С накладывания «теплоизоляционной» повязки
	4. С устранения воздействия холода
21. **Что можно делать при обморожении**
	1. Применять сухое тепло для согрева пораженного участка
	2. Растирать кожу снегом
	3. Давить на пораженный участок
	4. Быстро согревать человека
22. **Каким способом нельзя освобождать пострадавшего от действия электрического тока**
	1. Отключить электроприбор из розетки
	2. Выключить рубильник в щитке
	3. Оттянуть пострадавшего за участок туловища без одежды
	4. Откинуть оголенный провод палкой
23. **Что является лишним при оказании первой помощи при проникающем ранении живота:**
	1. Следует как можно скорее прикрыть содержимое раны стерильной салфеткой.
	2. Салфетка должна полностью перекрывать края раны.
	3. Прикрепить салфетку лейкопластырем.
	4. Обязательно расстегнуть пояс и ослабить поясной ремень.
	5. Дать человеку обильное питье
24. **Что не является симптомом обморожения**
	1. Покраснение или посинение кожи
	2. Появление пузырей
	3. Формирование отека
	4. Утрата/снижение чувствительности
	5. Острая колющая боль
	6. Все пункты верны
25. **Перечислите какие пункты НЕ относятся к оказанию первой медицинской помощи при большой открытой ране**
	1. Дать обезболивающее.
	2. Уложить пострадавшего на спину
	3. Дезинфекция самой раны
	4. Наложить на рану стерильную тампон-повязку или чистую ткань и плотно прижать ее к ране
	5. Наложить давящую повязку и забинтовать ее бинтом.
	6. Обработать края раны
	7. Приподнять поврежденную конечность по возможности выше уровня сердца.
	8. Нанести мазь «спасатель»
	9. При артериальном кровотечении осуществите его временную остановку
	10. Все пункты верны

**Критерии оценки промежуточной аттестации.**

|  |  |
| --- | --- |
| Кол-во баллов  | Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений |
| балл (отметка) | вербальный аналог |
| 73-75 | 5 | отлично |
| 63-72 | 4 | хорошо |
| 53-62 | 3 | удовлетворительно |
| менее 53 баллов | 2 | неудовлетворительно |

ЛИТЕРАТУРА

**Основная литература:**

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. — 4 изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2017. — 368 с.

**Дополнительная литература:**

1. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Методические рекомендации. 10 кл. - М., 2016.
2. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: тестовый контроль знаний старшеклассников: 10—11 кл. / А.Т.Смирнов, М.В.Маслов; под ред. А.Т.Смирнова. - М., 2016.
3. Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А.Васнев, С.А.Чиненный. — М., 2017.
4. Семейный кодекс Российской Федерации (действующая редакция).
5. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. - 6-& изд. -М„ 2016.