

АНО СПО «КИТП»

**Фонд оценочных средств по учебной дисциплине**  
**ОУД.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**основной профессиональной образовательной программы**  
**54.02.01 ДИЗАЙН (ПО ОТРАСЛЯМ)**

Щелково, 2022 г.

АНО СПО КИТП

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ директора

№ 2 от 01 сентября 2022 г.

Протокол Педагогического совета

№ 1 от 01 сентября 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

Протокол Учебно-методического совета

№ 1 от 01 сентября 2022 г.

Составитель: АНО СПО КИТП

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	4
1.1 Область применения .....	4
1.2 Требования к результатам обучения .....	4
1.3 Система контроля и оценки результатов освоения обучающимися программы учебной дисциплины.....	7
2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10
2.1 Задания для входного контроля.....	10
2.2 Задания для текущего контроля.....	13
2.3 Задания для рубежного контроля .....	16
2.4 Задания для промежуточной аттестации (дифференцированный зачет) .....	28

## **1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **1.1 Область применения**

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности.

ФОС включает материалы для проведения входного контроля, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

ФОС разработан в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования к образовательным результатам, ФГОС СПО 54.02.01 Дизайн (по отраслям) и Рабочей программой воспитания обучающихся АНО СПО «КИТП».

### **1.2 Требования к результатам обучения**

Контрольно-оценочные средства ФОС учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» направлены на оценку достижения образовательных результатов обучающихся:

#### **Личностные результаты:**

ЛР2. Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

ЛР3. Готовность к служению Отечеству, его защите;

ЛР11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛР12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

#### **Метапредметные результаты:**

МР1. умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

МР2. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

МР3. владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

МР4. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

МР5. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

МР8. владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

МР9. владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Предметные результаты:**

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

– знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

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

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

– знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

– знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.);

– знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

– умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

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

– знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;

– знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

– 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.

**Общие компетенции, формируемые в процессе освоения программы дисциплины на предпрофессиональном уровне**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

### 1.3 Система контроля и оценки результатов освоения обучающимися программы учебной дисциплины

Образовательные результаты	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Личностные результаты:</b>            ЛР2. Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;            ЛР3. Готовность к служению Отечеству, его защите;            ЛР11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;            ЛР12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p> <p><b>Метапредметные результаты:</b>            МР1. умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;            МР2. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;            МР3. владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;            МР4. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;            МР5. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении</p>	<p><b>Входной контроль:</b>            – тестовая работа</p> <p><b>Текущий контроль:</b>            - анализ обучающимися понятий, определений            - устный фронтальный опрос            - решение ситуационных задач            - развивающие игры (викторины и т.д.)            - оценка практических работ            - работа в микрогруппах            - анализ устных ответов обучающихся в процессе дискуссий, учебных конференций, круглых столов, деловых игр            - анализ выполненной внеаудиторной самостоятельной и индивидуальной работы по написанию рефератов, презентаций</p> <p><b>Рубежный контроль:</b>            – защита рефератов            - выполнение практических работ</p> <p><b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет):</b>            - защита исследовательской работы по дисциплине</p>

Образовательные результаты	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <p>МР8. владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p> <p>МР9. владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p> <p><b>Предметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;</li> <li>– знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;</li> <li>– сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;</li> <li>– сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;</li> <li>– знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;</li> <li>– знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.);</li> <li>– знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;</li> <li>– умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;</li> <li>– умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;</li> <li>– знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и</li> </ul>	



<b>Образовательные результаты</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;</li><li>– 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.</li></ul>	

## 2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Задания для входного контроля

Цель входного контроля - определить начальный уровень подготовленности обучающихся, степень владения базовыми знаниями, умениями и навыками обучающихся по обществознанию, выявить пробелы в усвоении базового уровня образования, а также установление соответствия уровня подготовки обучающегося к требованиям рабочей программы учебной дисциплины необходимыми для начала изучения дисциплины «Обществознание».

Тестовые задания для входного контроля позволяют определить уровень владения новым материалом до начала его подробного изучения. Для проведения входного контроля предлагаются тесты. По каждой из тем подготовлены тестовые задания не только для промежуточного контроля знаний, но и для активизации самостоятельной работы и самоконтроля. Форма проведения - тестирование.

Длительность тестирования - 45 минут.

Инструкция к выполнению

Контрольная работа состоит из 22 заданий и рассчитана на решение в течение (45 минут).

Выполняйте задания в предложенной последовательности.

Не задерживайтесь слишком долго на одном задании. Если не можете выполнить очередное задание, переходите к следующему.

Перед выполнением входного контроля внимательно ознакомьтесь с указаниями.

Указания:

Каждое из заданий имеет один вариант ответа, помеченных буквами: а), б), в).

Выберите среди предложенных верный

Образец:

Задание. К ЧС экологического характера относится:

- а) необычная жара;
- б) прорыв плотины;
- в) резкое изменение климата;

Верный ответ - «резкое изменение климата» - отмечен буквой «в»;

Критерии оценивания входного контроля:

Оценка	"2"	"3"	"4"	"5"
Число правильно выполненных заданий	11	15-12	19-16	22-20

ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ:

1. В 9. А 17. Б

2. А 10. В 18. А

- 3. А 11. Б 19. Б
- 4. Б 12. В 20. Б
- 5. А 13. В 21. А
- 6. Б 14. А 22. Б
- 7. Б 15. Г
- 8. Б 16. А

### Тестовые задания

1. На что ориентирована система ГО?
  - а) на ликвидацию ЧС мирного времени;
  - б) на проведение спасательных работ;
  - в) на защиту населения в военное время от ОМП.
2. Назовите основной принцип строительства и распространения системы ГО по территории РФ.
  - а) территориально - производственный;
  - б) социально - экономический;
  - в) территориальный и функциональный.
3. Из каких двух подсистем состоит система РСЧС?
  - а) территориальной и функциональной;
  - б) территориальной и производственной;
  - в) территориальной и федеральной.
4. В каком году в РФ было образовано министерство по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям (МЧС)?
  - а) в 1984 году;
  - б) в 1994 году;
  - в) в 2004 году.
5. Кто, в образовательном учреждении, является начальником ГО?
  - а) директор школы;
  - б) один из заместителей директора;
  - в) лицо, назначенное приказом директора школы.
6. Какого режима функционирования РСЧС не существует?
  - а) режим повседневной готовности;
  - б) режим постоянной готовности;
  - в) режим ЧС.
7. Что составляет основу сил МЧС России?
  - а) войска местной обороны;
  - б) войска ГО;
  - в) поисково-спасательная служба.
8. Международное гуманитарное право - это:
  - а) совокупность норм, направленных на защиту прав человека в мирное время;
  - б) совокупность норм, основанных на принципах гуманности и направленных на защиту жертв

вооружённых конфликтов, на ограничение средств и методов войны;  
в) совокупность норм, направленных на защиту жертв стихийных бедствий.

9. Какой категории лиц предоставляется защита 1 Женевской конвенции?

- а) раненым и больным из состава сухопутных сил;
- б) военнопленным;
- в) гражданскому населению.

10. Комбатанты - это:

- а) военнопленные;
- б) гражданские лица;
- в) лица, входящие в состав вооружённых формирований.

11. Какой категории лиц предоставляется защита 3 Женевской конвенции?

- а) раненым и больным из состава сухопутных сил;
- б) военнопленным;
- в) потерпевшим кораблекрушение.

12. В каких случаях медицинский персонал может принять участие в военных действиях?

- а) в любых случаях;
- б) только в особых обстоятельствах;
- в) не может в любых случаях.

13. Основной документ МГП - это:

- а) декларация прав человека;
- б) устав ООН;
- в) Женевские конвенции 1949 года.

14. В честь какой страны была принята эмблема «Красный Крест»?

- а) Швейцария;
- б) Франция;
- в) Бельгия.

15. Здоровье человека на 50% зависит от:

- а) экологических факторов;
- б) состояния медицинского обслуживания населения;
- в) наследственности;
- г) образа жизни.

16. Пассивный курильщик — это человек:

- а) находящийся в одном помещении с курильщиком;
- б) выкуривающий до двух сигарет в день;
- в) выкуривающий одну сигарету натошак.

17. Признаками алкогольного отравления являются:

- а) пожелтение кожи, ухудшение слуха, отсутствие реакции зрачков на свет, улучшение аппетита, повышение иммунитета;
- б) головокружение, тошнота и рвота, уменьшение сердечных сокращений и понижение артериального

давления, возбуждение или депрессивное состояние;

в) отсутствие речи, повышение температуры и артериального давления.

18. Признаки наркотического отравления — это:

а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков и ослабление их реакции на свет, покраснение кожи;

б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк;

в) насморк, горечь во рту, залиvistый беспричинный смех, пожелтение кожи.

19. Признаки клинической смерти — это:

а) отсутствие слуха, вкуса, наличие трупных пятен;

б) отсутствие сознания, реакции зрачков на свет, пульса на сонной артерии и дыхания;

к) отсутствие пульса и дыхания, окоченение конечностей.

20. В каком порядке необходимо проводить закаливание носоглотки:

а) полоскание горла теплой, а затем холодной водой;

б) полоскание горла прохладной, а затем холодной водой;

в) полоскание горла холодной водой в течение 5 минут.

21. Главным недостатком синтетических материалов является то, что они:

а) плохо впитывают влагу с поверхности кожи;

б) плохо греют;

в) проводят электрический ток.

22. Алкоголизм — это:

а) кратковременное состояние алкогольного опьянения;

б) заболевание на почве пьянства в большинстве случаев с неблагоприятным прогнозом;

в) умеренное потребление спиртных напитков.

## **2.2 Задания для текущего контроля**

### **Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья**

#### **Устно ответить на вопросы:**

1. Назвать основные критерии оценки здорового человека.

2. Какие факторы неблагоприятно влияют на человека?

3. Что такое здоровье?

4. Какой вред здоровью наносят табак и алкоголь?

5. К каким последствиям приводят употребление наркотиков?

6. В чем проявляется физическая зависимость от наркотических веществ?

7. Каким образом вредные привычки сказываются на потомстве?

### **Государственная система обеспечения безопасности населения**

#### **Устно ответить на вопросы:**

1. Классификация ЧС?

2. ЧС природного характера.

3. ЧС техногенного характера.

- 4.Правила поведения в условиях ЧС природного характера.
- 5.Правила поведения в условиях ЧС техногенного характера.
- 6.Основные задачи гражданской обороны.
- 7.Сигналы оповещения ГО.
- 8.Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.

### **Основы обороны государства и воинская обязанность**

#### **Устно ответить на вопросы:**

- 1.Основные задачи ВС РФ.
- 2.Организационная структура ВС РФ.
- 3.Сухопутные войска: вооружение и боевая техника.
- 4.Военно-морской флот: вооружение и боевая техника.
- 5.Военно-космические войска: вооружение и боевая техника.
- 6.Основные обязанности военнослужащих.
- 7.Уставы ВС РФ.
- 8.Боевые традиции.
- 9.Символы воинской чести.

### **Первая медицинская помощь**

#### **Устно ответить на вопросы:**

- 1.Основные задачи медицинской службы ГО.
- 2.Виды медицинской помощи.
- 3.Значение первой медицинской помощи и правила ее оказания.
- 4.Классификация ран и их осложнение.
- 5.Виды кровотечения и их характеристика.
- 6.Правильное наложение стерильных повязок на раны.
- 7.Реабилитационная помощь при утоплении и при ударе электрическим током.
- 8.Первая медицинская помощь при переломах и ожогах.
- 9.Значения соблюдения личной гигиены для человека.
- 10.Правовые аспекты взаимоотношения между родителями и детьми.
- 11.Значение физических упражнений и закаливания для здоровья человека.

### **Перечень тем рефератов**

- 1.Современный общественный транспорт и правила безопасного поведения пассажира в общественном транспорте.
2. Глобализация и проблемы обеспечения национальной безопасности России.
3. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и национальная безопасность России.
4. Терроризм –угроза безопасности России в 21 веке.
5. Чрезвычайные ситуации природного характера, их причины и последствия.
6. Система борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации.

7. Здоровый образ жизни как важнейшее условие обеспечения здоровья человека и общества.

8. Обеспечение пожарной безопасности в местах проживания человека.

9. Здоровье человека как индивидуальная и общественная ценность.

10. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций в Российской Федерации.

11. Пешеход на улицах и дорогах. Безопасность пешехода.

12. Дорога, ее элементы. Дорожная разметка и дорожные знаки как средства регулирования дорожного движения.

13. Водители велосипеда и мопеда на улицах и дорогах. Общие обязанности водителей.

14. Пожары в жилых и общественных зданиях. Причины их возникновения, обеспечение пожарной безопасности.

15. Особенности современного жилища и его жизнеобеспечения. Основные правила

безопасности при пользовании электричеством, бытовым газом, водой и различными бытовыми приборами.

16. Ваш город, его особенности и привлекательность. Зоны повышенной опасности. Правила безопасного поведения в городе.

17. Автономное существование человека в природе.

18. Опасные природные явления и чрезвычайные ситуации природного характера.

19. Классификация ЧС природного характера.

20. Общие меры, принимаемые в нашей стране по защите населения от ЧС природного характера

21. Производственная деятельность человека и опасности техногенного характера.

22. Техногенные ЧС и их классификация.

23. Организация инженерной защиты населения от ЧС.

24. Организация оповещения населения о ЧС.

25. Организация эвакуации населения из зон ЧС.

26. Подготовка населения к действиям в ЧС.

27. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья.

28. Здоровый образ жизни и его составляющие.

29. Факторы, разрушающие здоровье человека.

30. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний.

31. Вредные привычки, причины их возникновения, профилактика вредных привычек.

32. Здоровый образ жизни и физическая культура.

33. Инфекции, передаваемые половым путем. ВИЧ-инфекция. Профилактика.

34. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей.

Конвенция ООН «О правах ребенка».

### 2.3 Задания для рубежного контроля

**Рубежный тест по теме «Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья»**

#### 1 вариант

1. Что такое здоровье?

а) отсутствие болезней или физических дефектов;

б) естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких либо болезненных изменений;

в) состояние полного физического, душевного и социального благополучия;

г) правильная, нормальная деятельность.

2. Что относит современная медицина к факторам риска для здоровья чело века?

а) трудную работу

б) инфекции, несбалансированное питание и недостаток движения;

в) курение, употребление алкоголя и наркотиков, переохлаждение и перегревание организма;

г) травмы, различные виды облучения, особенно ультрафиолетовыми и рентгеновскими лучами.

3. Какая польза от табака?

а) человек укрепляет свою дыхательную систему;

б) отпугивает моль;

в) человек получает истинное наслаждение от кашля;

г) получают никотин сульфат, который используется в сельском хозяйстве для защиты растений от насекомых вредителей.

4. Кого называют пассивными курильщиками?

а) люди, которые курят мало;

б) люди, которые видят табачный дым;

в) люди, которым приходится дышать табачным дымом;

г) люди, которые с удовольствием дышат табачным дымом

5. Что представляет собой алкоголь?

а) пропиловый спирт;

б) этиловый спирт;

в) винный спирт;

г) относится к категории наркотических веществ.

6. К чему приводит пьянство и алкоголизм с социальной (общественной) точки зрения?

а) не меняет жизнь;

б) приводит к лучшему взаимопониманию в семье;



- в) приводит к скандалам, неурядицам в семье;
- г) приводит к производственным травмам и увольнению.

7. Что такое наркомания?

- а) болезнь верхних дыхательных путей;
- б) болезнь конечностей;
- в) душевная болезнь;
- г) болезненное пристрастие к наркотикам, неконтролируемое их потребление.

8. В чем проявляется физическая зависимость от наркотических веществ?

- а) в физической слабости;
- б) под действием наркотика происходит ускорение работы всех органов;
- в) под действием наркотика происходит перестройка работы всех органов;
- г) под действием наркотика происходит улучшение работы всех систем организма.

9. Как называется состояние человека, если его вес на 20% превышает норму?

- а) поправлением здоровья;
- б) усиление;
- в) увеличение;
- г) ожирение.

10. В чем заключаются рекомендации по здоровому образу жизни?

- а) рациональное и сбалансированное питание, достаточная двигательная активность;
- б) соблюдение договорных обязательств везде и всюду;
- в) соблюдение режима труда, отдыха, сна на основе требований суточного биологического ритма; закаливание и личная гигиена;
- г) умение управлять своими эмоциями, снимать нервное напряжение в целях профилактики невротических состояний, отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя и наркотиков); безопасное поведение дома, на улице и в учебном заведении, обеспечивающее предупреждение травм и отравлений.

11. Что является самым надежным средством сохранения и укрепления здоровья человека?

- а) наличие денежных средств?
- б) является хороший аппетит;
- в) является этическое поведение;
- г) является здоровый образ жизни.

## **2 вариант**

1. Какие компоненты (или составляющие части) включает определение понятия «здоровья»?

- а) отсутствие болезней или физических дефектов;
- б) высокая работоспособность и устойчивость к заболеваниям;

в) уверенность в себе, основанная на умении управлять своими чувствами и мыслями;

г) стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить свое поведение без ущерба для благополучия других людей

2. Какие известны причины нарушения здоровья человека?

а) избыточный производственный и бытовой шум;

б) чрезвычайно комфортная обстановка дома и на работе;

в) умственное и физическое перенапряжение;

г) недостаточный сон и неполноценный отдых

3. Как влияет курение на внешний вид подростка, если он рано пристрастился к табаку?

а) курящий подросток напоминает взрослого;

б) курящий подросток обычно не большого роста, щуплый;

в) курящий подросток часто болеет и кашляет, плохо ест, потому что нет аппетита;

г) у подростка страдает функция половых желёз

4. Что необходимо сделать человеку, чтобы бросить курить?

а) это может произойти само собой;

б) следует приложить огромное волевое усилие;

в) следует последовать примеру одноклассников;

г) следует пройти обследование и действовать в соответствии с рекомендацией врача.

5. Каковы главные органы, на которые воздействует алкоголь?

а) головной мозг;

б) выделительная система;

в) сердце;

г) печень.

6. К чему приводит человека систематическое употребление алкоголя?

а) повышает активность иммунной системы;

б) понижает активность иммунной системы;

в) приводит к частым и продолжительным болезням;

г) приводит к тяжелым заболеваниям.

7. На какие группы делят наркотики?

а) наркотики растительного происхождения;

б) наркотики животного происхождения;

в) наркотики удушающего действия;

г) синтетические препараты психотропного действия.

8. Какие явления увеличивают смертность среди наркоманов, а также частые в этой среде самоубийства?

а) кислородное пресыщение клеток головного мозга;

б) кислородное голодание клеток головного мозга;

в) разрушенная психика;

г) подавленный интеллектуальный потенциал.

9. Каковы последствия ожирения?

а) нарушение обмена веществ;

- б) нарушение работы сердца, сосудов, органов движения;
- в) нарушение деятельности коры больших полушарий мозга;
- г) снижение работоспособности

10. Сколько необходимо спать взрослому человеку?

- а) примерно 6 часов;
- б) примерно 7 часов;
- в) примерно 8 часов;
- г) примерно 9 часов.

11. Каким образом может быть достигнуто гармоничное развитие личности?

- а) следует формировать свои потребности;
- б) следует воспитывать в себе силу духа;
- в) следует воспитывать в себе здоровый эгоизм;
- г) следует формировать здоровое тело

**Ключ к рубежному тесту по теме «Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья»**

1 вариант

1–б, в, г

2–г

3–б, г

4–в

5–б, в, г

6–в, г

7–г

8 –в

9–г

10 –а, в, г

11-г

2 вариант

1–б, в, г

2–а, в, г

3 –б, в, г

4 –б, г

5–а, в, г

6 -б, в, г

7 –а, г

8–б, в, г

9–а, б, г

10 -в

11 -б, г

**Тест по теме «Основы обороны государства и воинская обязанность»**

1. Что такое оборона Российской Федерации?
  - а) военное учреждение;
  - б) военные законы;
  - в) система политических, экономических, военных, социальных, правовых и иных мер по обеспечению готовности государства к вооруженному нападению на противника;
  - г) система политических, экономических, социальных, правовых и иных мер по обеспечению готовности государства к защите от вооруженного нападения.
2. Для чего созданы Вооруженные Силы Российской Федерации?
  - а) в соответствии с традицией;
  - б) для устрашения наших врагов;
  - в) для обороны нашей страны с применением средств вооруженной борьбы;
  - г) для воинской обязанности граждан России.
3. Что представляет собой военная служба?
  - а) особый вид наказания граждан Российской Федерации;
  - б) военная служба имеет приоритет перед другими видами государственной службы, осуществляется только на воинских должностях в армии и на флоте;
  - в) особый вид общественной работы граждан Российской Федерации;
  - г) особый вид государственной службы граждан Российской Федерации
4. Как называются люди, находящиеся на военной службе?
  - а) гражданами;
  - б) военнообязанными;
  - в) призывниками;
  - г) военнослужащими.
5. Кто не может проходить военную службу в Вооруженных Силах России?
  - а) люди, не желающие проходить военную службу;
  - б) все могут;
  - в) люди с плохим характером;
  - г) лица, не являющиеся гражданами Российской Федерации.
6. Что такое воинская обязанность?
  - а) мера общественного воздействия;
  - б) мера вознаграждения;
  - в) необходимое поведение;
  - г) мера общественно необходимого поведения, устанавливаемая законами в интересах общества и государства в целом.
7. Что предусматривает обязательная подготовка гражданина к военной службе?
  - а) предусматривает получение высшего образования;

б) предусматривает получение необходимых знаний об обороне государства, о воинской обязанности граждан, приобретение навыков по гражданской обороне;

в) предусматривает получение необходимых знаний в объеме общеобразовательной школы;

г) предусматривает медицинского обследование и освидетельствование, а при необходимости и с согласия гражданина лечебно оздоровительные мероприятия.

8. В каком возрасте призываются мужчины на военную службу в Российскую армию?

а) от 16 до 18 лет;

б) от 18 до 27 лет;

в) от 28 до 32 лет;

г) от 33 до 35 лет.

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

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

б) по личному желанию граждан;

в) прошедшие военную службу в вооруженных силах другого государства;

г) имеющие неснятую судимость за совершение тяжкого преступления.

10. В каком возрасте заключается первый контракт на военную службу с мужчинами

в нашей стране?

а) от 18 до 20 лет;

б) от 21 до 30 лет;

в) от 31 до 40 лет;

г) от 41 до 45 лет.

11. Когда зародился обычай приведения воинов к военной присяге?

а) в наши дни;

б) в древние времена;

в) после победы России в Гражданской войне;

г) после победы советского народа в Великой Отечественной войне

12. Где изложены должностные обязанности солдат и сержантов Вооруженных Сил Российской Федерации

а) в Уставе Вооруженных Сил;

б) в Уставе караульной службы;

в) в Уставе внутренней службы;

г) в Уставе внутренних войск Российской Федерации.

13. Что такое воинская дисциплина?

а) понятие из военных мемуаров;

б) базируется на страхе наказания;

в) строгое и точное соблюдение всеми военнослужащими порядка и правил, установленных законами, воинскими уставами и приказами командиров (начальников);

г) призвана регулировать воинский порядок, взаимоотношения между военнослужащими с целью обеспечения высокой организованности и боеспособности подразделений.

**Ключ к тесту по теме «Основы обороны государства и воинская обязанность»**

- 1 –Г
- 2 –в, Г
- 3 –Г
- 4 –Г
- 5 –а
- 6 –в, Г
- 7 –б, Г
- 8 –Г
- 9 –а, в, Г
- 10 –б, в
- 11 –б
- 12 –в
- 13 –в, Г

**Контрольная работа**

Контрольная работа состоит из 30 заданий и рассчитана на решение в течение (45 минут).

Выполняйте задания в предложенной последовательности.

Не задерживайтесь слишком долго на одном задании. Если не можете выполнить очередное задание, переходите к следующему.

Перед выполнением входного контроля внимательно ознакомьтесь с указаниями.

*Указания:*

Каждое из заданий имеет один или два варианта ответа, помеченных буквами: а), б), с), d).

Выберите среди предложенных верный

Максимальное количество баллов —31

*Критерии оценивания контрольной работы.*

До 25% —2

От 25% до 50% —3

От 50% до 75% —4

От 75% —5

**Эталоны ответов**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a	c	a	b	a	b	c	a	a	a
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
d	d	d	b	a,b	c	b	a	c	a
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
a	a	a	a	a	a	a	a	a	a

1. Под воинской обязанностью понимается:

а) прохождение военной службы в мирное и военное время, самостоятельная подготовка к службе в Вооруженных Силах;

б) установленный законом почетный долг граждан с оружием в руках защищать свое

Отечество, нести службу в рядах Вооруженных Сил, проходить вневойсковую подготовку и

выполнять другие связанные с обороной страны обязанности

с) долг граждан нести службу в Вооруженных Силах только в период военного положения и в военное время.

2. Комиссия по постановке граждан на воинский учет утверждается главой органа местного

самоуправления (местной администрации) в следующем составе:

а) военный комиссар района (города), руководитель (заместитель руководителя) органа

внутренних дел, секретарь комиссии, врачи (хирург, терапевт, невропатолог);

б) представитель командования военного округа, представитель органа местного

самоуправления, врачи-специалисты;

с) военный комиссар района (города) либо заместитель военного комиссара, специалист по

профессиональному психологическому отбору, секретарь комиссии, врачи-специалисты;

3. Заключение по результатам освидетельствования категории «Б» означает:

а) годен к военной службе с незначительными ограничениями;

б) временно не годен к военной службе;

с) временно не годен к военной службе;

4. Запас Вооруженных Сил Российской Федерации предназначен:

а) для создания резерва дефицитных военных специалистов;

б) для развертывания армии при мобилизации и ее пополнения во время войны.

с) для развертывания в военное время народного ополчения;

5. В связи с выполнением обязанностей военной службы гражданам предоставляются

определенные преимущества, которые называются льготами. Это льготы:

а) по налогам и сборам, жилищные льготы, льготы в области здравоохранения, в области

образования и культуры, по перевозкам, за службу в отдаленных местностях, за выполнение задач при

вооруженных конфликтах;

б) по налогам и сборам, жилищные льготы, льготы по отдельным вопросам брачно-

семейного законодательства, льготы в области здравоохранения, в области образования, по

перевозкам, льготы за службу в отдаленных местностях, за выполнение задач при вооруженных

конфликтах;

с) за службу в отдаленных местностях, льготы за выполнение задач при вооруженных

конфликтах, в области здравоохранения, в области образования и культуры, жилищные льготы, льготы

по налогам, в области материальной и уголовной ответственности, по перевозкам.

6. Общие правила и обязанности военнослужащих, взаимоотношения между ними,

обязанности основных должностных лиц полка и его подразделений, а также правила внутреннего

распорядка определяет:

а) Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации.

б) Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации;

с) Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации;

7. Из приведенных ниже ответов определите, кто освобождается от призыва на военную

службу:

а) граждане, достигшие возраста 18 лет и не состоящие на воинском учете, не прошедшие

медицинское освидетельствование в полном объеме и в установленные сроки, граждане, временно

пребывающие за границей.

б) имеющие ребенка, воспитываемого без матери, имеющие двух или более детей, имеющие

ребенка в возрасте до 3 лет, мать которых, кроме них, имеет двух и более детей в возрасте до 8 лет или

инвалида с детства и воспитывает их без мужа (жены);

с) признанные не годными или ограниченно годными к военной службе по состоянию

здоровья, проходящие или прошедшие военную или альтернативную гражданскую службу в

Российской Федерации, прошедшие военную службу в другом государстве, имеющие ученую степень

кандидата или доктора наук;

8. Окончанием военной службы считается день:

а) в который истек срок военной службы;

б) передачи личного оружия другому военнослужащему.

с) подписания приказа об увольнении с военной службы;



9. Какую ответственность несут военнослужащие за проступки, связанные с нарушением

воинской дисциплины, норм морали и воинской чести:

- a) дисциплинарную.
- b) уголовную;
- c) административную;

10. В качестве знака, обозначающего желание воюющей стороны эвакуировать раненых и

потерпевших кораблекрушение, а также гражданских лиц из зоны боевых действий используется

знак:

- a) красный крест или красный полумесяц на белом фоне.
- b) белый квадрат с красной полосой;
- c) белый флаг;
- d) синий равносторонний треугольник на оранжевом фоне;

11. Что такое оборона Российской Федерации?

a) Военное учреждение;

b) Военные законы;

c) Система политических, экономических, военных, социальных, правовых и иных мер по обеспечению готовности государства к вооружённому нападению на противника;

d) Система политических, экономических, военных, социальных, правовых и иных мер по обеспечению готовности государства к защите от вооруженного нападения.

12. Что представляет собой военная служба?

a) Особый вид наказания граждан Российской Федерации;

b) Военная служба имеет приоритет перед другими видами государственной службы,

осуществляется только на воинских должностях в армии и на флоте;

c) Особый вид общественной работы граждан Российской Федерации;

d) Особый вид государственной службы граждан Российской Федерации.

13. Как называются люди, находящиеся на военной службе?

- a) Гражданами;
- b) Военнообязанными;
- c) Призывниками;
- d) Военнослужащими.

14. В каком возрасте призывают мужчину на военную службу в Российскую армию?

- a) От 16 до 18 лет;
- b) От 18 до 27 лет;
- c) От 28 до 32 лет;
- d) От 33 до 35 лет.

15. В какие сроки осуществляется призыв на действительную военную службу граждан

Российской Федерации, проживающих в сельской местности?

- a) С 15 октября по 31 декабря;
- b) С 1 января по 31 марта;
- c) С 1 апреля по 30 июня;
- d) В любые сроки.

16. Какое наказание ожидает гражданина, уклоняющегося от призыва на военную или

альтернативную службу в соответствии со статьёй 328 Уголовного Кодекса Российской Федерации?

- a) В виде лишения свободы на срок до 15 суток;
- b) В виде лишения свободы на срок до одного года;
- c) В виде лишения свободы на срок до двух лет;
- d) В виде лишения свободы на срок до трёх лет.

17. Какая мера наказания предусмотрена законом, если гражданин уклоняется от призыва

путём причинения себе телесного повреждения или симуляции болезни, посредством подлога или

путём другого обмана?

- a) Лишение свободы на срок до одного года;
- b) Лишение свободы на срок от одного до пяти лет;
- c) Лишение свободы на срок от двух до шести лет;
- d) Лишение свободы на срок от трёх до восьми лет.

18. Под воинской обязанностью понимается:

a) Установленный законом почётный долг граждан с оружием в руках защищать своё

Отечество, нести службу в рядах Вооруженных Сил, проходить вневоинсковую подготовку и

выполнять другие связанные с обороной страны обязанности;

b) Прохождение военной службы в мирное и военное время, самостоятельная подготовка к

службе в Вооруженных Силах;

c) Долг граждан нести службу в Вооруженных Силах в период военного положения и в

военное время.

19. Военная служба исполняется гражданами:

a) Только в Вооруженных Силах Российской Федерации;

b) В Вооруженных Силах Российской Федерации, пограничных войсках Федеральной

пограничной службы Российской Федерации и в войсках гражданской обороны;

c) В Вооруженных Силах Российской Федерации, других войсках, органах и формированиях.

20. Граждане Российской Федерации проходят военную службу:

- а) По призыву и в добровольном порядке (по контракту);
- б) Только в добровольном порядке (по контракту);
- с) Только по призыву, по достижении определенного возраста.

21. Составная часть воинской обязанности граждан Российской Федерации, которая

заключается в специальном учете всех призывников и военнообязанных по месту жительства, — это:

- а) Воинский учет;
- б) Воинский контроль;
- с) Учёт военнослужащих.

22. Заключение по результатам освидетельствования категории «Д» означает:

- а) Не годен к военной службе;
- б) Ограниченно годен к военной службе;
- с) Годен к военной службе.

23. Под увольнением с военной службы понимается:

а) Установленное законом освобождение от дальнейшего несения службы в рядах

Вооруженных Сил Российской Федерации, других войсках, воинских формированиях и органах;

- б) Снятие военнослужащего со всех видов довольствия;
- с) Убытие военнослужащего в краткосрочный отпуск.

24. Запас Вооруженных Сил Российской Федерации предназначен для:

а) Развертывания армии при мобилизации и её пополнения во время войны;

- б) Создания резерва дефицитных военных специалистов;
- с) Развертывания в военное время народного ополчения.

25. Граждане, состоящие в запасе, могут призываться на военные сборы продолжительностью:

- а) До двух месяцев, но не чаще одного раза в три года;
- б) До одного месяца, но не чаще одного раза в пять лет;
- с) До трех месяцев, но не чаще одного раза в четыре года.

26. Уставы ВС РФ подразделяются на:

- а) Боевые и общевойсковые;
- б) Тактические, стрелковые и общевойсковые;
- с) Уставы родов войск и строевые.

27. Боевые уставы ВС РФ содержат:

а) Теоретические положения и практические рекомендации на использование войск в бою;

б) Организационные принципы боевой деятельности военнослужащих;

с) Практические рекомендации родам войск о их задачах в военное время.

28. Общевойсковые уставы ВС РФ регламентируют:

а) Жизнь, быт и деятельность военнослужащих армии;

б) Действия военнослужащих при ведении военных операций;

с) Основы ведения боевых действий.

29. Началом военной службы для граждан, не пребывающих в запасе и призванных на службу,

считается:

а) День убытия из военного комиссариата к месту службы;

б) День прибытия в воинское подразделение;

с) День принятия воинской присяги.

30. Окончанием военной службы считается день:

а) В который истек срок военной службы;

б) Подписания приказа об увольнении со срочной военной службы;

с) Передачи личного оружия другому военнослужащему.

Примерные темы рефератов, докладов, презентаций, направленных на подготовку обучающихся к будущей профессиональной деятельности:

Влияние двигательной активности на здоровье человека.

Режим дня, труда и отдыха дизайнера.

Правила личной гигиены и здоровье человека.

Рациональное питание и освоение методов его гигиенической оценки.

Эволюция среды обитания, переход к техносфере.

Взаимодействие человека и среды обитания.

Стратегия устойчивого развития как условие выживания человечества.

Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.

Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья.

Факторы, способствующие укреплению здоровья.

Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы.

## **2.4 Задания для промежуточной аттестации (дифференцированный зачет)**

### **Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации**

Взаимодействие человека и среды обитания.

Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.

Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья.

Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы.

Роль физической культуры в сохранении здоровья.

Пути сохранения репродуктивного здоровья общества.

Алкоголь и его влияние на здоровье человека.

Табакокурение и его влияние на здоровье.

Наркотики и их пагубное воздействие на организм.

Компьютерные игры и их влияние на организм человека.

Особенности трудовой деятельности женщин и подростков.

Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.

Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.

Терроризм как основная социальная опасность современности.

Космические опасности: мифы и реальность.

Современные средства поражения и их поражающие факторы. •

Оповещение и информирование населения об опасности.

Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.

МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

Профилактика инфекционных заболеваний.

Оказание всех видов первой доврачебной помощи

СПИД – чума XXI века.