

Департамент образования города Москвы  
Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»  
Институт среднего профессионального образования им. К.Д. Ушинского

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ/ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
**ОД.01.07. «Основы безопасности жизнедеятельности»**

Специальность

**51.02.01 Народное художественное творчество (по видам)**

Москва  
2018

# 1. Паспорт фонда оценочных средств по общеобразовательной дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности»

1. **Наименование дисциплины:** ОД.01.07 Основы безопасности жизнедеятельности

2. **Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины**

Наименование трудового действия	Наименование компетенции	Поэтапные результаты освоения дисциплины (прохождения практики)	Оценочные средства
<b>Образовательные результаты среднего общего образования</b>			
<b>Личностные образовательные результаты</b>			
<p>сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герб, флаг, гимн) (ОРЛ-1);</p> <p>сформированность гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего (ОРЛ-2);</p> <p>готовность к служению Отечеству, его защите(ОРЛ-3);</p> <p>сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире (ОРЛ-4);</p> <p>сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (ОРЛ-5);</p> <p>сформированность толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения (ОРЛ-6);</p>	<p><b>Знать:</b> историю многонационального народа России, государственные символы (герб, флаг, гимн), конституционные права и обязанности, традиционные национальные и общечеловеческие ценности, ценности здорового и безопасного образа жизни, особенности влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; ценности семейной жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> проявлять гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, применять конституционные права и обязанности, вести себя в соответствии с законом и правопорядком, вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.</p> <p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b> навыками ведения диалога с другими людьми, навыками сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности, навыками здорового и безопасного образа жизни, Владеть опытом деятельности по физическому самосовершенствованию, спортивно-оздоровительной деятельности, навыками бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, приобретение опыта эколого-направленной деятельности.</p>	<p>Контрольная работа, реферат</p>	

<p>сформированность навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности(ОРЛ-7);</p> <p>сформированность нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей (ОРЛ-8);</p> <p>готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности (ОРЛ-9);</p> <p>сформированность эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений (ОРЛ-10);</p> <p>принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков (ОРЛ-11);</p> <p>сформированность бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь (ОРЛ-12);</p> <p>осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем (ОРЛ-13);</p> <p>сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности (ОРЛ-14);</p> <p>сформированность ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной</p>		
--	--	--

<p>жизни (ОРЛ-15). использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности (ОК 10).</p>		
<b>Метапредметные образовательные результаты</b>		
<p>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 (ОРМ - 1); умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты (ОРМ - 2); 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 (ОРМ - 3); готовность и способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников (ОРМ - 4); 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 (ОРМ - 5); умение определять назначение и функции различных социальных институтов (ОРМ - 6);</p>	<p><b>Знать:</b> ресурсы для достижения поставленных целей, способы решения конфликты средства информационных и коммуникационных технологий эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности определять назначение и функции различных социальных институтов языковыми средствами <b>Уметь:</b> определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию определять назначение и функции различных социальных институтов самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, <b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b> познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познаниям владение языковыми средствами владение навыками познавательной рефлексии</p>	<p>Контрольная работа, реферат</p>

<p>умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей (ОРМ - 7);</p> <p>владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства (ОРМ - 8);</p> <p>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 (ОРМ - 9).</p>		
<b>Предметные образовательные результаты</b>		
<p>1) 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 защищённость личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;</p> <p>2) знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;</p> <p>3) сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;</p> <p>4) сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;</p> <p>5) знание распространённых опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;</p> <p>6) знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. Д.);</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• общие понятия и определения и терминологию дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»;</li> <li>• основные нормативно-правовые акты, регулирующие сферу безопасности жизнедеятельности на территории РФ;</li> <li>• наиболее характерные чрезвычайные ситуации природного техногенного и социального характера их причины и возможные последствия для населения;</li> <li>• систему организации гражданской обороны ее предназначение и задачи по обеспечению защиты населения и территорий от опасностей, возникающих в мирное и военное время;</li> <li>• основные государственные структуры, обеспечивающие безопасность населения и порядок обращения к ним в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;</li> <li>• алгоритмы действия населения при угрозе возникновения или при непосредственном возникновении чрезвычайных ситуаций природного техногенного и социального характера;</li> <li>• основные правила оказания доврачебной помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях мирного и</li> </ul>	<p>Контрольная работа, реферат</p>

<p>7) знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;</p> <p>8) умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;</p> <p>9) умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;</p> <p>10) 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;</p> <p>11) знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;</p> <p>12) 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.</p>	<p>военного времени.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты объяснять правила применения средств индивидуальной и коллективной защиты третьим лицам;</li> <li>• классифицировать чрезвычайные ситуации по различным видам и признакам;</li> <li>• соблюдать основные правила безопасного поведения на улице в общественных местах в местах большого скопления людей при возникновении криминогенных и террористических опасностей и угроз;</li> <li>• соблюдать меры безопасности на различных видах транспорта;</li> <li>• определить последовательность действий в различных чрезвычайных ситуациях;</li> <li>• соблюдать основные правила поведения в различных опасных ситуациях природного техногенного и социального характера.</li> </ul> <p><b>Владеть</b> (навыками и/или опытом деятельности):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• правилами безопасного поведения при различных опасных ситуациях природного техногенного и социального характера;</li> <li>• правилами личной безопасности в мегаполисе;</li> <li>• алгоритмом оказания доврачебной помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.</li> </ul>	
<p><b>Форма промежуточной аттестации:</b></p> <p>1 семестр - контрольная работа</p> <p>2 семестр - дифференцированный зачет</p>		

### 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка качества освоения программы курса осуществляется посредством текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины. Промежуточная аттестация обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине.

**Контрольная работа** - средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу. Контрольная работа – письменное задание, выполняемое в течение заданного времени (в условиях аудиторной работы – от 30 минут до 2 часов, от одного дня до нескольких недель в случае внеаудиторного задания). Как правило, контрольная работа предполагает наличие определенных ответов.

#### Описание показателей и критериев оценивания, шкал оценивания (максимум – 5 баллов)

Критерии	Показатели	Шкала оценивания
Раскрытие предложенного плана	План раскрыт в полном объеме в соответствии с тематикой контрольной работы	2
	План выполнен частично, или не в полном объеме отвечает тематике контрольной работы	1
	План контрольной работы не раскрыт и не отвечает тематике работы	0
Знание источников и литературы по теме	При выполнении контрольной работы использованы и проанализированы современные источники, соответствующие тематике работы	1
	В ходе выполнения контрольной работы не использованы литературные источники, соответствующие тематике работы	0
Достоверность представленного материала	Представленные в работе материалы соответствуют современной проблематике и достоверны реальной ситуации развития	1
	Представленные в работе материалы недостоверны и не соответствуют современной проблематике	0
Соответствие правилам оформления	Контрольная работа соответствует правилам оформления	1
	Контрольная работа не соответствует правилам оформления	0

**Реферат** – продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения.

#### Описание показателей и критериев оценивания, шкал оценивания

(максимум – 4,5 балла)

<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>	<b>Шкала оценивания</b>
Оформление реферата	Печатную форму. Документ должен быть создан в программе Microsoft Word. Поля страницы: левое – 30 мм, другие – по 20 мм.	0,25 балла
	Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне на всех страницах реферата. Отступ красной строки равен 1,25 см.	0,25 балла
	Шрифт основного текста – Times New Roman. Размер – 14 п. Цвет – черный. Интервал между строками – полуторный.	0,25 балла
	Нумерацию страниц. Отсчет ведется с титульного листа, но сам лист не нумеруют. Используются арабские цифры.	0,25 балла
	Оформление цитат. Они заключаются в скобки. Авторская пунктуация и грамматика сохраняется. Нумерацию глав, параграфов. Главы нумеруются римскими цифрами (Глава I, Глава II), параграфы – арабскими (1.1, 1.2).	0,25 балла
Содержание реферата	Информационная достаточность	0,5 балла
	Соответствие материала теме и плану	0,25 балла
	Стиль и язык изложения (целесообразное использование)	0,5 балла
	Терминологии, пояснение новых понятий, лаконичность	0,5 балла
	Наличие выраженной собственной позиции	0,5 балла
	Владение материалом	0,5 балла
	Адекватность и количество использованных источников	0,5 балла

### **Промежуточная аттестация обучающихся** **Оценочное средство – дифференцированный зачет**

Дифференцированный зачет - вид зачета, в результате которого обучающийся получает оценку в четырехбалльной шкале («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

При определении уровня достижений обучающихся на зачете/экзамене необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной дисциплины и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах дисциплины, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию обучающегося;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.



**Описание показателей и критериев оценивания, шкал оценивания**  
(максимум – 5 баллов)

<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>	<b>Шкала оценивания</b>
Степень раскрытия учебного материала	Знание программного материала и структуры дисциплины, а также основного содержания и его элементов в соответствии с прослушанным лекционным курсом и с учебной литературой	1 балл
	Логически корректное, непротиворечивое, последовательное и аргументированное построение ответа по вопросам	0,5 балла
	Понимание взаимосвязей между проблемными вопросами дисциплины	0,5 балла
	Отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области	0,5 балла
	Понимание содержания проблемы и ее междисциплинарных связей в рамках предметной области	0,5 балла
Умение применять теоретический материал при решении практических задач	Понимание существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины	0,5 балла
	Владение методологией дисциплины, умение применять теоретические знания при решении задач, обосновывать свои действия	1 балл
	Представление обоснованных выводов при решении практических задач	0,5 балла

**4. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе их формирования**

**Текущий контроль успеваемости**  
**Оценочное средство – контрольная работа**

Контрольная работа 1

Письменно ответить на вопросы.

1. В чем заключается актуальность изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»? Почему, на ваш взгляд, она относится к числу дисциплин непрерывного цикла изучения?
2. Что такое среда обитания? Воздействует ли на нее человек? Свой ответ проиллюстрируйте примерами.
3. Какие различия существуют между опасной и экстремальной ситуацией?
4. Что такое индивидуальный и социальный риск?
5. Объясните содержание концепции приемлемого риска.
6. Что такое безопасность?

**Тест 1 Здоровье и здоровый образ жизни.**

**1. Назовите основное (-ые) физическое (-ие) качество (-а) личности человека.**

А) способность поднять большой вес; Б) способность передвинуть тяжёлый груз с места на место; В) сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость; Г) крепкая костно-мышечная система.

**2. К какой группе относятся здоровые люди, физическое и психическое развитие которых соответствует возрасту, они не имеют хронических заболеваний, редко болеют?**

А) к 4-й группе; Б) ко 2-й группе; В) к 3 группе; Г) к 1-й группе.

**3. На здоровый образ жизни человека оказывает негативное влияние ряд отрицательных факторов. Определите фактор риска естественной природной среды.**

А) солнечная активность; Б) изменение микроклимата; В) возрастание напряжённости электромагнитного поля Земли; Г) нарушение температурного режима.

**4. Дайте определение, что такое гигиена.**

А) это наука, изучающая условия, необходимые для сохранения и укрепления здоровья; Б) это регулярное принятие душа, мытьё рук и ног; В) это способность человека не допускать возникновения инфекционных заболеваний; Г) это поддержание чистоты и порядка в квартире.

**5. Как вы понимаете, что такое духовное здоровье.**

А) знание культуры и искусства; Б) начитанность и образованность человека; В) состояние системы мышления и мировоззрения; Г) умение воспринимать красоту окружающего мира.

**Тест 2 Изучение факторов, способствующих укреплению здоровья.****1. Назовите основное (-ые) физическое (-ие) качество (-а) личности человека.**

А) способность поднять большой вес; Б) способность передвинуть тяжёлый груз с места на место; В) сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость; Г) крепкая костно-мышечная система.

**2. К какой группе относятся здоровые люди, физическое и психическое развитие которых соответствует возрасту, они не имеют хронических заболеваний, редко болеют?**

А) к 4-й группе; Б) ко 2-й группе; В) к 3 группе; Г) к 1-й группе.

**3. На здоровый образ жизни человека оказывает негативное влияние ряд отрицательных факторов. Определите фактор риска естественной природной среды.**

А) солнечная активность; Б) изменение микроклимата; В) возрастание напряжённости электромагнитного поля Земли; Г) нарушение температурного режима.

**4. Дайте определение, что такое гигиена.**

А) это наука, изучающая условия, необходимые для сохранения и укрепления здоровья; Б) это регулярное принятие душа, мытьё рук и ног; В) это способность человека не допускать возникновения инфекционных заболеваний; Г) это поддержание чистоты и порядка в квартире.

**5. Как вы понимаете, что такое духовное здоровье.**

А) знание культуры и искусства; Б) начитанность и образованность человека; В) состояние системы мышления и мировоззрения; Г) умение воспринимать красоту окружающего мира.

**Тест 3 Изучение факторов, способствующих укреплению здоровья.****1. Какими факторами определяется здоровье населения? Выберите правильный ответ.**

А) на 49-53% образом жизни, на 18-22% генетической и биологической основой, на 17-20% природно-климатическими условиями, на 8-10% зависит от уровня здравоохранения; Б) на 30-40% образом жизни, на 25-35% генетической и биологической основой, на 10-

15% природно-климатическими условиями, на 10-15% зависит от уровня здравоохранения; В) на 18-22% образом жизни, на 49-53% генетической и биологической основой, на 8-10% природно-климатическими условиями, на 17-20% зависит от уровня здравоохранения; Г) на 30-40% образом жизни, на 10-15% генетической и биологической основой, на 25-35% природно-климатическими условиями, на 10-15% зависит от уровня здравоохранения.

**2. На здоровый образ человека оказывает негативное влияние ряд отрицательных факторов. Определите факторы риска, связанные с урбанизацией.**

А) радиация; Б) монотонный ритм работы, ритм ночной работы; В) низкий уровень денежных доходов; Г) воздействие психологической нагрузки по причине роста темпа жизни.

**3. Сердечно-дыхательная выносливость – это:**

А) способность выдерживать в течение суток предельно допустимые нагрузки; Б) способность выдерживать в течение недели чередование лёгких, средних и тяжёлых нагрузок; В) способность выдерживать в течение длительного времени физическую нагрузку умеренной интенсивности; Г) способность сердечно-сосудистой системы выдерживать сильный стресс.

**4. Отрицательное влияние алкоголя на органы человека характеризуются:**

А) нарушением защитной функции печени, мозжечка, развитием туберкулёза; Б) развитием сахарного диабета, увеличением мочевого пузыря; В) снижением защитной функции организма при переохлаждении; Г) возникновением болезней системы кроветворения.

**5. Назовите условия, способствующие возникновению умственного утомления:**

А) недостаточная освещённость, не соответствующее росту учащегося рабочее место, периодические отвлечения на физическую работу; Б) непроветриваемое помещение, плохое освещение, отсутствие перерывов, однообразие работы; В) отсутствие физкультпаузы, однообразие работы; Г) длительное нахождение за монитором компьютера.

**Тест 4 Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.**

**1. Обстоятельства, возникающие в результате природных стихийных бедствий или аварий, называются чрезвычайными, если они вызывают ....**

- а) небольшие изменения в жизнедеятельности людей;
- б) резкие изменения в жизнедеятельности людей;
- в) повышение работоспособности у людей;
- г) понижение работоспособности у людей.

Правильный ответ: б.

**2. ЧС, масштаб которых ограничивается одной промышленной установкой, поточной линией, цехом называется:**

- а) экологической ЧС;
- б) социальной ЧС;
- в) локальной ЧС;
- г) биологическая ЧС.

Правильный ответ: в.

**3. Непредвиденная и неожиданная ситуация, с которой пострадавшее население не способно справиться самостоятельно, называется:**

- а) чрезвычайная;
- б) катастрофическая;
- в) экстремальная;
- г) инцидент.

Правильный ответ: б.

**4. Характеристика зоны ЧС, полученная на определенный момент времени и содержащая сведения о её состоянии, называется \_\_\_\_\_ в районе ЧС**

- а) оперативной обстановкой;
- б) опасностью;
- в) бедствием;
- г) катастрофой.

Правильный ответ: а.

**Тест 5 Изучение и отработка моделей поведения в условиях ЧС**

**1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС создана с целью защиты населения ...**

- а) и территорий от ЧС;
- б) от экономической нестабильности;
- в) и территории от нападения вероятного противника;
- г) и территорий от криминальных ситуаций.

Правильный ответ: а.

**2. Назвать закон, определяющий права и обязанности граждан России в области защиты от ЧС:**

- а) Федеральный закон «О гражданской обороне»;
- б) Федеральный закон «Об обороне»;
- в) закон Российской Федерации «О безопасности»;
- г) Федеральный закон «О защите населения и территорий от Чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

Правильный ответ: г.

**3. Какие пять уровней имеет РСЧС:**

- а) объектовый, местный, территориальный, региональный, федеральный;
- б) производственный, поселковый, территориальный, федеральный;
- в) объектовый, местный, районный, региональный, республиканский;
- г) районный, поселковый, городской, объектовый, федеральный.

Правильный ответ: а.

4. Катастрофическое природное явление, которое может вызвать многочисленные человеческие жертвы и значительный материальный ущерб, называется \_\_\_\_\_ бедствием.

- а) национальным;
- б) стихийным;
- в) экологическим;
- г) биологическим.

Правильный ответ: б.

5. К непрогнозируемым внезапным относятся ЧС \_\_\_\_\_ характера

- а) природного и техногенного;
- б) индивидуального;
- в) социального;
- г) экономического.

Правильный ответ: а.

6. Общее число экстремальных событий, ведущих к возникновению стихийных бедствий постоянно ...

- а) уменьшается;
- б) увеличивается;
- в) сохраняется без изменений.

Правильный ответ: б.

7. К физически опасным и вредным факторам природного происхождения относится (-ятся) ...

- а) недостаточная очистка стоков;
- б) уровень солнечной радиации и радиоактивность;
- в) применяемые не по назначению лекарственные средства;
- г) ядовитые растения.

Правильный ответ: б.

8. Для эффективного противодействия ЧС природного характера необходимо ...

- а) отсутствие природных рисков;
- б) совершенствование законодательной базы;
- в) анализ статистики ЧС данного вида;
- г) знание состава, исторической хроники, районирование и характеристика природных угроз.

Правильный ответ: г.

9. ЧС природного характера могут происходить ...

- а) независимо друг от друга;
- б) под воздействием антропогенных факторов;
- в) только во взаимодействии друг с другом;
- г) независимо друг от друга и во взаимодействии.

Правильный ответ: г.

10. Взрывной и стремительный характер носят ЧС \_\_\_\_\_ происхождения.

- а) биологического;
- б) экологического;
- в) природного;
- г) политического.

Правильный ответ: в.

11. Система планетарной защиты от астероидов и планет основана на ...

- а) эвакуации населения из предполагаемой зоны падения;
- б) изменение траектории или разрушение опасного космического объекта;
- в) запуске искусственного спутника;
- г) запуске пилотируемого корабля.

Правильный ответ: б.

## **Тест 6 История создания Вооруженных Сил России:**

### **1. Состоянием отечественной экономики, определяются...**

- а) угрозы национальной безопасности страны;
- б) политическое противостояние, широкомасштабная коррупция и военная напряженность;
- в) слабость политического руководства страны, рост уголовной преступности и обнищание широких слоев населения;
- г) уровень боевой готовности ВС РФ, политических и экономических отношений федеральной и региональной власти.

Правильный ответ: а.

### **2. Ростом организованной преступности и криминализацией государственных и общественных отношений определяются...**

- а) уровень боевой готовности ВС РФ, политических и экономических отношений федеральной и региональной власти.
- б) угрозы национальной безопасности страны;
- в) слабость политического руководства страны, рост уголовной преступности и обнищание широких слоев населения;
- г) политическое противостояние, широкомасштабная коррупция и военная напряженность.

Правильный ответ: б.

**3. Обострением межнациональных и осложнением международных отношений определяются...**

- а) слабость политического руководства страны, рост уголовной преступности и обнищание широких слоев населения;
- б) политическое противостояние, широкомасштабная коррупция и военная напряженность;
- в) уровень боевой готовности ВС РФ, политических и экономических отношений федеральной и региональной власти;
- г) угрозы национальной безопасности страны;
- д) угрозы национальной безопасности страны;

Правильный ответ: г.

**4. Совокупность сбалансированности интересов личности, общества и государства в экономической, внутривнутриполитической, социальной, международной и других сферах называется ...**

- а) государственный суверенитет;
- б) политическая стабильность;
- в) национальные интересы государства;
- г) основами демократии.

Правильный ответ: в.

**5. Уровень развития производительных сил и экономических отношений, направленных на реализацию потребностей личности, общества и государства характеризует \_\_\_\_\_ безопасность страны.**

- а) военную,
- б) политическую;
- в) экономическую;
- г) информационную.

Правильный ответ: в.

**6. Обеспечение возможности адекватного реагирования на угрозы, которые могут быть в 21 веке, при рациональных затратах на национальную оборону определяют ...**

- а) политическую безопасность России;
- б) промышленную безопасность России;
- в) экономическую безопасность России;
- г) военную безопасность России.

Правильный ответ: г.

**7. Согласно Концепции национальной безопасности к интересам общества относят ...**

- а) право на труд;
- б) независимость;
- в) упрочение демократии;
- г) суверенитет и территориальная целостность России.

Правильный ответ: в.

**8. Соблюдение законности, поддержание баланса жизненно важных интересов личности, общества и государства, их взаимная ответственность по обеспечению безопасности, интеграции с международными системами безопасности, является ...**

- а) основными объектами обеспечения национальной безопасности;
- б) основными принципами обеспечения национальной безопасности;
- в) основными субъектами обеспечения национальной безопасности;
- г) основными определениями национальной безопасности.

Правильный ответ: б.

**Тест 7 Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации:**

**1. Президент Российской Федерации, правительство РФ, Совет Безопасности РФ, федеральные органы исполнительной власти, органы исполнительной власти субъектов РФ являются ...**

- а) законодательными органами РФ;
- б) субъектами обеспечения национальной безопасности РФ;
- в) объектами обеспечения национальной безопасности РФ;
- г) судебными органами РФ.

Правильный ответ: б.

**2. Защита культурного наследия, исторических традиций, сохранение культурного достояния народов РФ, определяется как ...**

- а) повышение уровня политического и экономического руководства ветвей федеральной и региональной власти;
- б) сохранение национальной целостности РФ;
- в) сохранение политической и экономической независимости;
- г) обеспечение национальной безопасности РФ.

Правильный ответ: г.

**3. Формирование государственной политики в области духовного и нравственного воспитания населения определяется как ...**

- а) сохранение политической и экономической независимости;
- б) обеспечение национальной безопасности РФ.
- в) повышение уровня политического и экономического руководства ветвей федеральной и региональной власти;
- г) сохранение национальной целостности РФ.

Правильный ответ: б.

**4. Основными субъектами Национальной Безопасности являются ...**

- а) Президент и его помощники;
- б) органы законодательной, исполнительной и судебной власти;
- в) Премьер-министр Правительства РФ и его помощники;
- г) «силовые» министры Правительства РФ.

Правильный ответ: а.

**5. Основные ориентиры по целям, задачам, принципам и основным направлениям обеспечения информационной безопасности РФ изложены ...**

- а) в Гражданском кодексе РФ;
- б) в Конституции РФ;
- в) в Доктрине информационной безопасности РФ;
- г) в Законе «О печати».

Правильный ответ: в.

**6. Органы управления по делам ГО и ЧС на территориальном уровне создаются при ...**

- а) военных округах на территории РФ;
- б) органах исполнительной власти субъектах РФ;
- в) органах законодательной власти субъектах РФ;
- г) органах внутренних дел субъектах РФ.

Правильный ответ: б.

**7. Гражданской обороной называют систему ...**

- а) обороны от терроризма и бандитизма силами мирных граждан;
- б) обороны и организационных мероприятий, осуществляемых в целях защиты гражданского населения в условиях ЧС;
- в) мероприятий, направленных на сохранение, бережного использования и воспроизводства природных ресурсов;

г) оборонных заказов, которые выполняются на гражданских предприятиях и военно-промышленных комплексах.

Правильный ответ: б

8. Главной функцией Гражданской обороны общеобразовательного учреждения является

- а) эвакуация населения из зоны ЧС;
- б) защита населения в зоне ЧС;
- в) оказание медицинской помощи и вывоз из зоны ЧС;
- г) обучение способам защиты учащихся в ЧС.

Правильный ответ: г.

9. Территория, отнесенная к группе по ГО, представляет собой:

- а) места, на которых встречаются редкие и исчезающие виды растений и животных;
- б) особо охраняемые природные места;
- в) особо охраняемые и хорошо законспирированные места в тылу противника;
- г) населенные пункты, имеющие важное оборонное и экономическое значение.

Правильный ответ: г.

10. Одним из направлений использования современных взрывчатых средств поражения является нанесение ударов по ...

- а) культурным объектам;
- б) природным объектам;
- в) растениеводству и животноводству противника;
- г) городам и населенным пунктам.

Правильный ответ: г.

11. Система изоляции — организация мероприятий, направленных на ограничение въезда, выезда и общения людей на территории, объявленной опасной, называется ...

- а) миграция;
- б) дезактивация;
- в) обсервация;
- г) эвакуация.

Правильный ответ: в.

12. Для предотвращения, профилактики, тушения пожаров в России существует ...

- а) служба спасения;
- б) аварийная служба;
- в) войска гражданской обороны;
- г) государственная противопожарная служба МЧС России.

Правильный ответ: г.

**Тест 8. Изучение особенностей бесконфликтного поведения в повседневной деятельности, в условиях ЧС мирного и военного времени.**

**Опасности, возникающие при ведении военных действий или вследствие этих действий.**

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

- а) электромагнитными колебаниями;
- б) потоком невидимых нейтронов;
- в) скоростным потоком продуктов горения;
- г) световым излучением.

Правильный ответ: г.

**2. Бактериальные средства массового поражения могут вызвать особо опасные инфекционные болезни — ...**

- а) поллиноз и язву;
- б) остеохондроз и тромбофлебит;



- в) гепатит и панкреатит;
- г) туляремию и бруцеллез.

Правильный ответ: г.

**3. Вещества и смеси, поражающие высокой температурой, относятся к \_\_\_\_\_ оружию.**

- а) биологическому;
- б) зажигательному;
- в) химическому;
- г) инфразвуковому.

Правильный ответ: б.

**4. Ожоги кожи, поражение глаз возникают при воздействии ...**

- а) светового излучения;
- б) электромагнитного импульса;
- в) ударной волны;
- г) проникающей радиации.

Правильный ответ: а.

**5. К основным поражающим факторам ядерного взрыва относятся:**

- а) радиоактивное излучение, выброс ядовитых веществ, осколочные поля;
- б) электромагнитный импульс, высокая температура, выброс пепла и газа;
- в) ударная волна, световое излучение, проникающая радиация;
- г) ударная волна, радиоактивное облако, радиационные осадки.

Правильный ответ: в.

**6. К современным видам оружия, основанных на новых физических принципах, относится \_\_\_\_\_ оружие ...**

- а) метательное;
- б) фугасное;
- в) биотехнологическое;
- г) зажигательное.

Правильный ответ: в.

**7. Первый противогаз создал ...**

- а) Н.Д. Зелинский;
- б) К.Э. Циолковский;
- в) М.В. Фрунзе;
- г) М.В. Ломоносов.

Правильный ответ: а.

**8. Средства индивидуальной защиты предохраняют от ...**

- а) бытовых травм;
- б) попадания внутрь организма воздуха;
- в) попадания на кожные покровы радиоактивных, отравляющих веществ;

Правильный ответ: в.

**9. В случае возникновения ЧС в школе, учитель в первую очередь обязан ...**

- а) собрать ценные вещи и документы;
- б) эвакуировать учащихся;
- в) ожидать дальнейших указаний;
- г) укрыться в защитных сооружениях.

Правильный ответ: б.

**10. Заполняются защитные сооружения по сигналу гражданской обороны ...**

- а) «Воздушная тревога»;
- б) «Тревога»;
- в) «Внимание»;
- г) «Внимание опасность».

Правильный ответ: г.

**11. Противогаз носится в положении «Наготове» ...**

- а) по сигналу «Воздушная тревога»;
- б) при условии обнаружения признаков применения ОВ;
- в) по сигналу «Внимание всем»;
- г) при угрозе заражения, после информации по радио или команде «Противогаз готовь».

Правильный ответ: г.

**12. Сирены и прерывистые гудки предприятий и транспортных средств означают сигнал оповещения ...**

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

Правильный ответ: в.

**13. При невозможности покинуть образовательное учреждение по лестничным маршам необходимо ...**

- а) использовать помощь учеников;
- б) ждать прибытия спасателей;
- в) задействовать средства связи;
- г) использовать запасные выходы.

Правильный ответ: г.

**14. При возникновении пожара в образовательном учреждении, в первую очередь следует ...**

- а) вызвать милицию;
- б) вызвать пожарных;
- в) уточнить свои действия у директора;
- г) оставаться на рабочем месте.

Правильный ответ: в.

**15. Если сигнал «Воздушная тревога» застал вас на улице, то необходимо ...**

- а) укрыться в том районе, где застал сигнал;
- б) позвать кого-нибудь на помощь;
- в) быстро попасть домой;
- г) сообщить родственникам о тревоге.

Правильный ответ: а.

**16. Получив распоряжение о начале эвакуации, постоянный персонал образовательного учреждения обязан подготовиться к ...**

- а) занятию верхних этажей здания;
- б) защите от взрыва(пожара);
- в) выезду (выходу) на сборный эвакуопункт;
- г) сбору необходимых документов.

Правильный ответ: в.

**Тест 9 Понятие первой помощи.****1. Освещение на производстве бывает:**

- а) естественное;
- б) искусственное;
- в) спектральное;
- г) лазерное.

Ответ: а,б.

**2. Микроклимат на производстве зависит от:**

- а) климата, сезона года, условий отопления и вентиляции;
- б) сезона года, условий отопления и вентиляции;

- в) теплофизических особенностей технологического процесса, климата, сезона года, условий отопления и вентиляции;
- г) условий отопления и вентиляции.

Ответ: в.

**3. Жизнедеятельность человека сопровождается непрерывным выделением теплоты в окружающую среду. Ее количество составляет:**

- а) от 75 Вт (в состоянии покоя) до 300 Вт (при тяжелой работе).
- б) от 65 Вт (в состоянии покоя) до 400 Вт (при тяжелой работе).
- в) от 55 Вт (в состоянии покоя) до 200 Вт (при тяжелой работе).
- г) от 85 Вт (в состоянии покоя) до 500 Вт (при тяжелой работе).

Ответ: г.

**4. Что необходимо для нормального протекания физиологических процессов в организме?**

- а) выделяемая организмом теплота должна частично отводиться в окружающую среду;
- б) выделяемая организмом теплота должна полностью отводиться в окружающую среду;
- в) выделяемая организмом теплота не должна отводиться в окружающую среду;
- г) выделяемая организмом теплота должна полностью отводиться в одежду человека.

Ответ: б.

**5. Нарушение теплового баланса может привести к перегреву организма и, как следствие, к:**

- а) потере трудоспособности, быстрой утомляемости, потере сознания и тепловой смерти;
- б) потере трудоспособности и возбуждению;
- в) быстрой утомляемости и обмороку;
- г) психозу, потере сознания и тепловой смерти.

Ответ: а.

**6. Какие температуры выдерживает человек длительное время?**

- а) Наивысшая температура составляет + 33°C, минимальная + 25°C.
- б) Наивысшая температура составляет + 53°C, минимальная + 15°C.
- в) Наивысшая температура составляет + 43°C, минимальная + 25°C.
- г) Наивысшая температура, которую выдерживает человек, составляет + 63°C, минимальная + 10°C.

Ответ: в.

**7. Что такое «жарко»?**

- а) Это рост температуры внутренних органов вследствие не возможности быть полностью переданной окружающей среде;
- б) Это рост температуры внутренних органов вследствие не возможности быть частично переданной окружающей среде;
- в) Это рост температуры внутренних органов вследствие образования капель на теле;
- г) Это рост температуры внутренних органов вследствие повышенного испарения пота.

Ответ: а.

**8. Что такое «холодно»?**

- а) Холодно бывает в случае, когда окружающая среда воспринимает меньше теплоты, чем ее воспроизводит человек
- б) Холодно бывает в случае, когда окружающая среда воспринимает больше теплоты, чем ее воспроизводит человек
- в) Холодно бывает в случае, когда окружающая среда не воспринимает теплоты, которую воспроизводит человек
- г) Холодно бывает в случае, когда окружающая среда воспринимает теплоту, не воспроизводимую человеком.

Ответ: б.

**9. Что входит в понятие «Параметры микроклимата»?**

- а) температура, скорость воздуха;

- б) скорость воздуха, относительная влажность и атмосферное давление окружающего воздуха;
- в) относительная влажность и атмосферное давление окружающего воздуха;
- г) температура, скорость воздуха, относительная влажность и атмосферное давление окружающего воздуха

Ответ: г.

**10. При какой температуре работоспособность человека начинает падать?**

- а) при температуре воздуха более 30°C работоспособность человека начинает падать
- б) при температуре воздуха менее 40°C работоспособность человека начинает падать
- в) при температуре воздуха более 50°C работоспособность человека начинает падать
- г) при температуре воздуха более 60°C работоспособность человека начинает падать

Ответ: а.

**Тест 10. Общие правила оказания первой помощи.**

1. При какой предельной температуре вдыхаемого **воздуха**, при которой человек в состоянии дышать в течение нескольких минут без специальных средств?

- а) Предельная температура вдыхаемого воздуха, при которой человек в состоянии дышать в течение нескольких минут без специальных средств защиты, около 120°C;
- б) Предельная температура вдыхаемого воздуха, при которой человек в состоянии дышать в течение нескольких минут без специальных средств защиты, около 116°C;
- в) Предельная температура вдыхаемого воздуха, при которой человек в состоянии дышать в течение нескольких минут без специальных средств защиты, около 130°C;
- г) Предельная температура вдыхаемого воздуха, при которой человек в состоянии дышать в течение нескольких минут без специальных средств защиты, около 125°C.

Ответ: б.

**2. От чего зависит переносимость человеком температуры?**

- а) Переносимость человеком температуры, как и его теплоощущение, в значительной мере зависит от скорости окружающего воздуха. Чем меньше относительная влажность, тем меньше испаряется пота в единицу времени и тем быстрее наступает перегрев тела.
- б) Переносимость человеком температуры от влажности окружающего воздуха.
- в) Переносимость человеком температуры, как и его теплоощущение, в значительной мере зависит от влажности и скорости окружающего воздуха. Чем больше относительная влажность, тем меньше испаряется пота в единицу времени и тем быстрее наступает перегрев тела.
- г) Переносимость человеком температуры зависит от влажности и скорости окружающего воздуха. Чем меньше абсолютная влажность, тем меньше испаряется пота в единицу времени и тем быстрее наступает перегрев тела.

Ответ: в.

**3. Что такое «проливное» течение пота?**

- а) При относительной влажности пот не испаряется, а стекает каплями с поверхности кожного покрова.
- б) При абсолютной влажности пот не испаряется, а стекает каплями с поверхности кожного покрова.
- в) При пониженной влажности пот не испаряется, а стекает каплями с поверхности кожного покрова.
- г) При повышении влажности пот не испаряется, а стекает каплями с поверхности кожного покрова.

Ответ: г.

**4. К чему может привести недостаточная влажность воздуха?**

- а) к испарения влаги со слизистых оболочек, их пересыхания и растрескивания, а затем и загрязнения болезнетворными микроорганизмами.

б) к испарению влаги со слизистых оболочек, а затем и загрязнению болезнетворными микроорганизмами.

в) к слипанию слизистой полости рта;

г) к грибковому поражению носовой полости.

Ответ: а.

**5. Какой должна быть влажность при длительном пребывании людей в закрытых помещениях?**

а) рекомендуется ограничиваться относительной влажностью в пределах 30 — 70 %

б) рекомендуется ограничиваться относительной влажностью в пределах 60 — 70 %

в) рекомендуется ограничиваться относительной влажностью в пределах 50 — 70 %

г) рекомендуется ограничиваться относительной влажностью в пределах 65 — 70 %

Ответ: а.

**6. Что делают в случаях нарушения водно-солевого баланса у человека?**

а) Для восстановления водного баланса людям, работающим в горячих цехах, устанавливают автоматы с газированной питьевой водой.

б) Для восстановления водного баланса людям, работающим в горячих цехах, устанавливают автоматы с подсоленной (около 0,5 % NaCl) газированной питьевой водой из расчета 4 — 5 л на человека в смену.

в) Для восстановления водного баланса людям, работающим в горячих цехах, устанавливают автоматы с водой из расчета 4 — 5 л на человека в смену.

г) Для восстановления водного баланса людям устанавливают автоматы с питьевой водой из расчета 4 — 5 л на человека в смену.

Ответ: б.

**7. Что называется терморегуляцией?**

а) Процессы потоотделения для поддержания постоянной температуры тела человека.

б) Процессы регулирования тепловыделений тела человека.

в) Процессы поддержания постоянной температуры тела человека;

г) Процессы регулирования тепловыделений для поддержания постоянной температуры тела человека называются терморегуляцией.

Ответ: г.

**8. Правильное и рациональное освещение способствует:**

а) повышению эффективности труда;

б) повышению эффективности и безопасности труда; снижению утомления и травматизма; сохранению высокой работоспособности.

в) снижению утомления;

г) безопасности труда.

Ответ: б.

**9. Тепловое самочувствие человека, или тепловой баланс, в системе «человек — среда обитания» зависит от:**

а) интенсивности физической нагрузки организма.

б) температуры окружающих предметов и интенсивности физической нагрузки организма.

в) атмосферного давления, температуры окружающих предметов и интенсивности физической нагрузки организма.

г) температуры среды, подвижности и относительной влажности воздуха, атмосферного давления, температуры окружающих предметов и интенсивности физической нагрузки организма.

Ответ: г.

**10. Катастрофические параметры обезвоживания организма**

а) Обезвоживание на 6 % влечет за собой

нарушение умственной деятельности, снижение остроты зрения; испарение влаги на 15 — 20 % приводит к смертельному исходу.

- б) Обезвоживание на 1 % влечет за собой нарушение умственной деятельности, снижение остроты зрения; испарение влаги на 1 — 2 % приводит к смертельному исходу.
- в) Обезвоживание на 2 % влечет за собой нарушение умственной деятельности, снижение остроты зрения; испарение влаги на 5 — 10 % приводит к смертельному исходу.
- г) Обезвоживание на 3 % влечет за собой нарушение умственной деятельности, снижение остроты зрения; испарение влаги на 5 — 7 % приводит к смертельному исходу.

Ответ: а.

**11. Чем может закончиться 1% ая и более потеря минеральных солей для организма человека?**

- а) Потеря соли лишает кровь способности удерживать воду и приводит к нарушению деятельности сердечно-сосудистой системы.
- б) Потеря соли лишает кровь способности удерживать воду и приводит к нарушению деятельности ЖКТ.
- в) Потеря соли лишает кровь способности удерживать воду и приводит к нарушению деятельности ЦНС.
- г) Потеря соли лишает кровь способности удерживать воду и приводит к нарушению деятельности эндокринной системы.

Ответ: а.

**Примерные материалы к промежуточной аттестации (контрольная работа)**

**Тест 11**

**1. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:**

- а) двигательный режим;
- б) рациональное питание;
- в) личная и общественная гигиена;
- г) закаливание организма.

**2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые:**

- а) 25 – 30 мин;
- б) 40 – 45 мин;
- в) 55 – 60 мин;
- г) 70 – 75 мин.

**3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:**

- а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

**4. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека: 1) деятельность учреждений здравоохранения; 2) наследственности;**

**3) состояние окружающей среды; 4) условия и образ жизни.**

- а) 1, 2, 3, 4;
- б) 2, 4, 1, 3;
- в) 4, 3, 2, 1;
- г) 3, 1, 4, 2.

**5. Работа мышц благотворно действует, прежде всего:**

- а) в целом на весь организм;
- б) преимущественно на суставы;
- в) на соединительно-тканые структуры опорно-двигательного аппарата;
- г) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы.

**6. Абу-Али ИбнСина (Авицена) в книге «Канон врачебной науки» в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья является:**

- а) режим сна;
- б) режим питания;
- в) спортивный режим;
- г) двигательный режим.

**7. Установите последовательность действий первой помощи при ранах – 1) ввести противостолбнячную сыворотку; 2) доставить пострадавшего в лечебное учреждение; 3) обработать края раны перекисью водорода; 4) остановить кровотечение; 5) поднять поврежденную часть тела выше туловища:**

- а) 1, 2, 3, 4, 5.
- б) 4, 3, 5, 2, 1.
- в) 2, 3, 4, 4, 1.
- г) 5, 4, 2, 1, 3.

**8. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека:**

- а) 60 – 80 уд./мин.;
- б) 72 – 80 уд./мин.;
- в) 80 – 85 уд./мин.;
- г) 85 – 90 уд./мин.

**9. Признаки наркотического отравления:**

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

**10. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все школьники распределяются на следующие медицинские группы:**

- а) основную, подготовительную, специальную;
- б) слабую, среднюю, сильную;
- в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
- г) оздоровительную, физкультурную, спортивную.

**11. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:**

- а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве;
- б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;
- в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей;
- г) все перечисленные.

**12. С какой целью планируют режим дня:**

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

**13. Оздоровительный эффект в занятиях с учащимися подросткового возраста достигается с помощью:**

- а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности;

- б) изменения количества повторений одного и того же упражнения;
- в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;
- г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

**14. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:**

- а) специальной медицинской группой;
- б) оздоровительной медицинской группой;
- в) группой лечебной физической культуры;
- г) группой здоровья.

**15. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания. Определите, какие? 1. принципа систематичности, 2. принципа разнообразности, 3. принципа постепенности, 4. принципа активности, 5. принципа индивидуальности:**

- а) 2, 4, 5;
- б) 1, 2, 4;
- в) 3, 4, 5;
- г) 1, 3, 5.

**16. Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние:**

- а) на рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног;
- б) на дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме;
- в) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма;
- г) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма.

**17. К основным типам телосложения относятся:**

- а) недостаточный, достаточный, большой;
- б) легкий, средний, тяжелый;
- в) астенический, нормастенический, гиперстенический;
- г) астенический, суперстенический, мегастенический.

**18. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:**

- а) специальной медицинской группой;
- б) оздоровительной медицинской группой;
- в) группой лечебной физической культуры;
- г) группой здоровья.

**19. Что понимается под закаливанием:**

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- в) укрепление здоровья;
- г) приспособление организма к воздействию внешней среды.

**20. Чем регламентируются гигиенические нормы и требования:**

- а) распоряжением директора школы;
- б) специальными санитарно-гигиеническими правилами (нормами) -СанПИН;
- в) инструкцией учителя физической культуры (тренера);
- г) учебной программой.

**Шкала правильных ответов теста №1 по теме «Здоровый образ жизни»  
А АБВАГББААГГААГВВАГБ**



**Примерные материалы к промежуточной аттестации (дифференцированный зачет)**

**Тест 12**

**Общая характеристика чрезвычайных ситуаций техногенного характера.**

1. Чрезвычайные ситуации техногенного характера подразделяются на...

- а) локальные, местные, территориальные, региональные, федеральные, трансграничные;
- б) муниципальные, городские, районные, областные, всероссийские, всесоюзные;
- в) лесные, степные, горные, равнинные, речные, морские, ландшафтные;
- г) городские, деревенские, сельские, поселковые, лесные, степные, наземные, воздушные.

Правильный ответ: а.

2. Авария, сопровождающаяся разливом или выбросом АХОВ, способны привести к гибели или заражению людей, продовольствия, сельскохозяйственных животных и растений называется \_\_\_\_\_.

- а) биологической;
- б) химической;
- в) радиологической;
- г) гидрологической.

Правильный ответ: б.

3. Обрушения зданий и сооружений сопровождается выделением \_\_\_\_\_ энергии.

- а) химической;
- б) физической;
- в) механической;
- г) световой.

Правильный ответ: в.

4. Пожары в техногенной сфере подразделяются на ...

- а) бытовые и производственные;
- б) лесные, торфяные, степные, подземные;
- в) сложные, тяжелые;
- г) мелкие, средние, крупные.

Правильный ответ: г.

**Тема № 14. Пожары, взрывы (угроза взрыва), внезапное обрушение зданий и сооружений.**

1. Взрыв всегда сопровождается...

- а) значительным дробящим действием;
- б) световой вспышкой, резким звуком и неприятным запахом;
- в) большим количеством выделяемой энергии;
- г) большим количеством выделяемого дыма и пыли.

Правильный ответ: в.

2. Неконтролируемый, стихийно развивающийся процесс горения, сопровождающийся уничтожением материальных ценностей и создающий опасность для жизни людей, называется ...

- а) огнем;
- б) возгоранием;
- в) пожаром;
- г) вспышкой.

Правильный ответ: в.

3. Наиболее тяжелые поражения при взрыве получают люди, находящиеся в момент прихода ударной волны:

- а) вне укрытий в положении стоя;
- б) вне укрытий в положении сидя;
- в) вне укрытий в положении пригнувшись;
- г) вне укрытий в положении сидя или пригнувшись.

Правильный ответ: а.

4. К взрывоопасным объектам относятся ...

- а) склады для хранения бытовой химии;
- б) предприятия оборонной промышленности;
- в) пожароопасные объекты;
- г) предприятия сферы обслуживания.

Правильный ответ: б.

5. К основным поражающим факторам пожара относятся ...

- а) осколочные поля;
- б) высокая концентрация кислорода;
- в) воздействие взрывной волны;
- г) огонь и искры.

Правильный ответ: г.

### Тема № 15. Чрезвычайные ситуации на транспорте.

1. Пассажира транспортного средства опасности подстерегают...

- а) только при посадке и высадке;
- б) при посадке, высадке, собственно в поездке и аварийной ситуации;
- в) только в случае возникновения аварийной ситуации;
- г) только во время движения.

Правильный ответ: б.

2. По данным Всемирной организации здравоохранения в России в дорожно-транспортных происшествиях гибнет в год около \_\_\_\_\_ человек.

- а) 1000;
- б) 3000;
- в) 500;
- г) 14000.

Правильный ответ: г.

3. Выберите наиболее надежную точку опоры внутри движущегося трамвая, троллейбуса или автобуса:

- а) горизонтальный поручень над головой;
- б) поручень спинки кресла;
- в) вертикальный поручень у дверей;
- г) горизонтальный поручень у заднего стекла.

Правильный ответ: а.

4. Происшествие, повлекшее за собой гибель людей, разрушение воздушного транспорта, судна или его бесследное исчезновение, называется...

- а) крушением;
- б) поломкой воздушного судна;
- в) авиационной катастрофой;
- г) аварией.

Правильный ответ: в.

5. К основным причинам аварий на городском транспорте **относится**...

- а) ошибки диспетчера;
- б) низкая квалификация водителя;
- в) недисциплинированность участников дорожного движения;
- г) интенсивность транспортных потоков.

Правильный ответ: а.

6. При отказе тормозов транспортного средства (автобуса) необходимо ...

- а) поспешить на помощь водителю;
- б) постараться покинуть автобус, выбив окно или открыв дверь;
- в) положить перед собой мягкие вещи, упереться ногами и руками в спинку впереди стоящего кресла;

г) встать в проходе и крепко ухватиться за поручни.

Правильный ответ: б.

**Тема № 16. Аварии с выбросом (угрозой выброса) аварийно химически опасных веществ.**

1. Важнейшей характеристикой аварийно химически опасных веществ являются ...

- а) токсичность;
- б) концентрация;
- в) летучесть;
- г) время воздействия.

Правильный ответ: а.

2. Предприятия пищевой промышленности и продовольственные базы, имеющие холодильные установки, относятся к \_\_\_\_\_ объектам.

- а) химически опасным;
- б) взрывоопасным;
- в) пожароопасным;
- г) радиационно-опасным.

Правильный ответ: а.

3. Предприятия, занимающиеся обеззараживанием воды и очисткой промышленных и бытовых отходов, относятся к \_\_\_\_\_ объектам.

- а) пожароопасным;
- б) взрывоопасным;
- в) химически опасным;
- г) радиационноопасным.

Правильный ответ: в.

4. К химически опасным объектам **не относятся** ...

- а) хранилища радиоактивных отходов;
- б) хранилища лакокрасочных продуктов;
- в) предприятия оборонной промышленности;
- г) предприятия нефтеперерабатывающей промышленности.

Правильный ответ: а.

5. Максимальная концентрация АХОВ не оказывающая вредного влияния на здоровье человека, называется \_\_\_\_\_ концентрацией.

- а) предельно допустимой;
- б) разумно допустимой;
- в) частично допустимой;
- г) допустимой.

Правильный ответ: а.

6. Специфическое противоядие, используемое для профилактики и лечения людей, пораженных ОВ, называется \_\_\_\_\_.

- а) индивидуальный противохимический пакет;
- б) антидот;
- в) изолирующие средства;
- г) дегазирующие составы.

Правильный ответ: б.

7. В зоне химического заражения при выбросе хлора необходимо защищать органы дыхания, предварительно пропитав ватно-марлевую повязку 2% раствором ...

- а) марганца;
- б) лимонной кислоты;
- в) питьевой соды;
- г) йода.

Правильный ответ: в.

8. Первичная зона химического заражения образуется в результате воздействия ...

- а) погодных условий на химически зараженной местности;
- б) первичного облака зараженного воздуха;
- в) ветра, перемещающего облака зараженного воздуха;
- г) облака, которое возникает при испарении ОВ.

Правильный ответ: б.

9. Химическое вещество, прямое и опосредованное действие которого на человека может вызвать острое или хроническое заболевание людей или их гибель, — это \_\_\_\_\_.

- а) смертельная концентрация;
- б) аварийное соединение;
- в) токсическая доза;
- г) опасное химическое вещество.

Правильный ответ: в.

1. Последствиями аварий на химически опасных объектах являются ...

- а) разрушение зданий;
- б) разрушение наземных и подземных коммуникаций;
- в) резкое повышение или понижение атмосферного давления в зоне аварии;
- г) заражение окружающей среды и массовое поражение людей.

Правильный ответ: г.

### **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)**

#### **Примерный перечень вопросов для дифференцированного зачета**

1. Какие критерии определяют здоровье человека?
2. Выделите основные составляющие здорового образа жизни
3. Каков механизм воздействия алкоголя на организм человека?
4. Каковы факторы риска для здоровья курильщиков?
5. Назовите основные признаки развития наркомании
6. Какой возраст считается оптимальным для рождения детей?
7. Дайте определение понятия «чрезвычайная ситуация»
8. Классификация ЧС
9. Каковы модели поведения во время землетрясения?
10. Каковы модели поведения при бурях и ураганах?
11. Каковы модели поведения при наводнении?
12. Назовите виды природных пожаров и правила поведения в лесу в пожароопасный сезон
13. Перечислите основные задачи РСЧС
14. Каковы права и обязанности граждан России в условиях ЧС?
15. Перечислите основные задачи гражданской обороны
16. Кто осуществляет общее руководство ГО в нашей стране?
17. Назовите основные задачи прогнозирования ЧС
18. Что необходимо сделать, услышав завывание сирен и прерывистые гудки предприятий?
19. Каков порядок эвакуации населения из города?
20. Назовите основные виды защитных сооружений
21. Какие виды работ относятся к аварийно - спасательным ?
22. Перечислите основные задачи обучения населения по защите от ЧС
23. Что следует делать, если вы обнаружили подозрительный предмет?
24. Какова ответственность за ложное сообщение об акте терроризма?
25. Когда была создана регулярная Русская армия?
26. Реформы ВС в РФ
27. Каковы основные функции и задачи ВС РФ?
28. Какова организационная структура ВС РФ?
29. Что означает понятие «воинская обязанность»?
30. Какой основной закон определяет правовую основу призыва на военную службу?

31. С какого момента гражданин приобретает статус военнослужащего?
32. Какие воинские звания соответствуют составам «солдаты» и «матросы»?
33. В чем различие между службой по призыву и военной службой по контракту?
34. Кто имеет право на прохождение альтернативной гражданской службы?
35. Какие правовые документы устанавливают права и обязанности военнослужащих?
36. Перечислите основные качества, присущие военнослужащему - защитнику Отечества.
37. Назовите основные критерии, определяющие дисциплинированность военнослужащего.
38. Перечислите боевые традиции воинов российских Вооруженных сил.
39. Что понимается под воинскими ритуалами?
40. Какова история создания Государственного гимна России?
41. В чем заключается сущность первой медицинской помощи?
42. Какие виды ран вам известны?
43. Назовите основные виды кровотечений.
44. Какие симптомы сотрясения головного мозга?
45. Какие виды переломов вы знаете?
46. Каковы симптомы травматического шока?
47. Какие виды и степени ожогов различают?
48. Назовите признаки клинической смерти.
49. Назовите основные виды инфекционных заболеваний.
50. Какие болезни передаются половым путем?