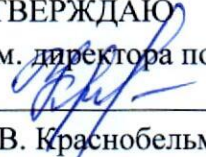


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Электростальский колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР

И.В. Краснобельмова
« 31 » августа 2020г.

Комплект контрольно-оценочных средств
по дисциплине **БД.07 Основы безопасности жизнедеятельности**
по программе
подготовки квалифицированных рабочих и служащих
43.01.02 Парикмахер

Разработчик:
преподаватель Соловьёв Евгений Сергеевич

г.о. Электросталь, 2020 год

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств (далее – КОС) разработан на основе Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол № 2/16-з от 28 июня 2016 г.).

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.02 Парикмахер программы учебной дисциплины БД.07 Основы безопасности жизнедеятельности.

В результате освоения учебной дисциплины БД.07 Основы безопасности жизнедеятельности обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями.

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

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

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

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

ОК-5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК-7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме:

- аттестация по текущим оценкам
- тестирование
- решение ситуативных заданий
- практические работы
- Дифференцированный зачет

План-график проведения текущего контроля и промежуточной аттестации:

<i>Вид контроля</i>	<i>Время проведения</i>
Защита докладов и презентаций, домашних заданий (самостоятельная работа)	В процессе изучения тем: <ul style="list-style-type: none">— Безопасность дорожного движения. Безопасность на железнодорожных путях.— Содержание здорового образа жизни.— Алкоголь. Курение. Наркотики. Токсикомания.— Цели, задачи РСЧС. Права и обязанности граждан при чрезвычайных ситуациях.— Цели и способы оповещения. Порядок и особенности

	<p>эвакуации.</p> <ul style="list-style-type: none"> — Мотивы терроризма. Подозрительный предмет. Правила поведения в заложниках. — Дворянское войско, стрельцы, рекруты, красноармейцы, великая отечественная война, холодная война. — Права и обязанности военнослужащих — Сущность и последовательность первой помощи — Инфекции, передающиеся половым путем. — Здоровье родителей - здоровье будущего ребенка.
Аттестация по текущим оценкам	В рамках текущего и комбинированного контроля. Контрольного среза.
Тестирование	В рамках промежуточного контроля по разделам: <ul style="list-style-type: none"> - соблюдение ПДД - по выживанию в условиях террористического акта - оказанию первой помощи пострадавшему - ГО, защита человека в ЧС, - истории, структуре, традициям и символам ВС РФ - основам оказания первой помощи
Решение ситуативных заданий.	В рамках промежуточного контроля после изучения темы: <ul style="list-style-type: none"> - по формированию мотивации на укрепление здоровья и ЗОЖ
Практические работы	В рамках промежуточного контроля в процессе изучения тем: <ul style="list-style-type: none"> - По выявлению опасностей , окружающих нас. - Особенности при выполнении распорядка дня. - Здоровье и образ жизни молодежи -Способы самоконтроля и саморегуляции. -Правила пользования огнетушителями. - Правила эвакуации при различных ЧС в училище. -Способы подачи сигналов бедствия -Правила спасения в толпе и в давке. -Усвоение военного опыта прошлого -Умение заглянуть в будущее армии. -Какова особенность обороноспособности страны и твоего места в ней. -Оказание помощи нуждающемуся(горит, тонет) -Виды ран и способы оказания помощи -Потеря сознания. -Диагностика и проведение реанимации.
Дифференцированный зачет	После окончания курса обучения (итоговый контроль)

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об обязанностях граждан по защите государства;

воспитание ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике, патриотизма и долга по защите Отечества;

развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности ведения здорового образа жизни;

овладение умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

1. Оценивать ситуации опасные для жизни и здоровья, в т.ч. на авто и железных дорогах
2. Формировать у себя мотивацию на ведение здорового образа жизни, отказ от вредных привычек
3. Действовать в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного, социального характера
4. Действовать при Эвакуации в учреждении, городе
5. Использовать средства индивидуальной и коллективной защиты.
6. Пользоваться огнетушителем, подручными средствами тушения
7. Действовать в условиях террористических актов
8. Оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.
9. Оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.
10. Проводить диагностику при травмах, осуществлять реанимационные действия

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

1. Правила безопасного поведения в повседневной жизни, на автомобильных и железных дорогах.
2. Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на репродуктивное здоровье.
3. Расчет потребления продуктов питания
4. Потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания.
5. Основные задачи государственных служб по защите населения и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
6. Способы выявления готовящихся террористических актов
7. Героическое прошлое страны, традиции патриотизма, готовности к защите Отечества
8. Основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан.
9. Состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации.
10. Общие правила оказания первой помощи

Таким образом, обучающемуся предоставляется возможность формирования системы знаний, умений, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций:

- умений самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность в сфере безопасной жизнедеятельности;
- умений оценивать и корректировать свое поведение в окружающей среде на основе выполнения экологических требований, участвуя в проектной деятельности, учебно-исследовательской работе;

-умений отстаивать свою гражданскую позицию, осознанно осуществлять выбор пути продолжения образования или будущей профессии.

3. Оценка освоения учебной дисциплины

Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»

При изучении учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» предусмотрены следующие виды **текущего контроля** знаний обучающихся:

- устный опрос – контроль, проводимый после изучения материала в виде ответов на вопросы, позволяет не только проконтролировать знание темы урока, но и развивать навыки свободного общения, правильной устной речи;

- письменный контроль – выполнение ситуативных заданий по отдельным темам, разделам, позволяет выявить уровень усвоения теоретического материала и умение преломлять полученные знания на практике в конкретных ситуациях;

- комбинированный опрос – контроль, предусматривающий одновременное использование устной и письменной форм оценки знаний, позволяющий опросить большое количество обучающихся;

- защита и презентация домашних заданий (внеаудиторная самостоятельная работа) – контроль знаний по индивидуальным или групповым домашним заданиям с целью проверки правильности их выполнения, умения обобщать пройденный материал и публично его представлять, прослеживать логическую связь между темами курса.

Для проведения **промежуточного контроля** проводится тестирование или практические занятия по темам изучаемой дисциплины, с целью проверки усвоения изучаемого материала.

Итоговый контроль по дисциплине проводится в форме зачета, для подготовки к которому обучающиеся заранее знакомятся с перечнем вопросов по дисциплине.

4. Контрольно-оценочные материалы для аттестации по учебной дисциплине

Примерные задания в виде тестов

Тема: «Безопасности на дорогах» (всего 26 заданий)

Задание 1/1

1. **Сколько рядов допускается в пешей колонне, идущей по дороге?**
 - а) не более 4 рядов;
 - б) не более 6 рядов;
 - в) два.
2. **Как пешеходы должны переходить дорогу при отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка?**
 - а) когда на дороге нет машин и бегом;
 - б) под любым углом к краю проезжей части;
 - в) где дорога хорошо просматривается хотя бы в одну сторону;
 - г) под прямым углом к краю проезжей части на участках без разделительной полосы и ограждений там, где она хорошо просматривается в обе стороны.

3. Что запрещается пассажирам электропоездов?

- а) высовываться из окон вагона и дверей тамбуров на ходу;
- б) посадка, высадка из вагонов после полной остановки состава;
- в) задерживать закрытие и открытие дверей вагонов.

Задание 2/2

1. Если сигналы регулировщика противоречат сигналам светофора, чьи сигналы надо выполнять?

- а) Светофора;
- б) Регулировщика;
- в) Ничьи.

2. Где рекомендуется расположиться в салоне общественного транспорта, если в нем нет свободных мест для сидения.

- а) занять свободное место на передней площадке транспортного средства;
- б) нужно постараться встать в центре прохода, держась руками за поручень или специальные подвески;
- в) расположиться на задней площадке транспортного средства;
- г) не имеет значения, где будет находиться пассажир при отсутствии мест для сидения.

3. Что можно делать на ж/д платформе?

- а) прыгать с платформы на ж/д пути;
- б) бежать рядом с вагоном прибывающего или уходящего электропоезда;
- в) находиться ближе 2 метров от края платформы при прохождении состава без остановок.

Задание 3/3

1. Со скольких лет юному велосипедисту можно выезжать на дорогу?

- а) с 16 лет;
- б) с 14 лет;
- в) с 12 лет;
- г) с 10 лет.

2. Как должны двигаться пешеходы по краю проезжей части загородной дороги?

- а) не имеет значения, как следовать;
- б) должны следовать по ходу движения транспортных средств;
- в) выбирать место движения в зависимости от наличия на проезжей части транспортных средств;
- г) должны идти навстречу движению транспортных средств.

3. В каком месте можно преодолеть ж/д полотно?

- а) На переездах, при закрытом шлагбауме;
- б) В местах оборудованных настилами;
- в) Подлезя под стоящими поездами.

Задание 4 /4

1. Можно ли на велосипеде ехать по тротуару?

- а) Только детям до 14 лет;
- б) Можно, не мешая пешеходам;
- в) Нельзя.

2. Участники дорожного движения — это:

- а) лица, принимающие непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пешехода, пассажира транспортного средства;
- б) это лица, принимающее непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пешехода, и лица, производящие ремонтные работы на проезжей части;
- в) люди, принимающее непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пассажира транспортного средства, и лица, осуществляющие регулирование дорожного движения;
- г) граждане, передвигающиеся на транспортных средствах и в пешем порядке по проезжей части, тротуару и обочине дороги.

3. Как не стать пораженным эл/током на ж/дороге?

- а) не приближаться даже к лежащим на земле оголенным проводам ближе 8 метров;
- б) залезать на опоры эл/передатч;
- в) проезжать на крыше вагона эл/поезда.

Задание 5 /5

1. Можно ли на мопеде двигаться по автомагистрали?

- а) Нет;
- б) Да;
- в) Не далее 1 метра от края.

2. Чем должен быть оборудован велосипед при движении на дорогах в темное время суток?

- а) спереди фонарем (фарой) белого цвета, сзади — световозвращателем и фонарем красного цвета, а с боковых сторон световозвращателями оранжевого или красного цвета;
- б) спереди фонарем (фарой) красного цвета, сзади — световозвращателем и фонарем белого цвета, а с боковых сторон световозвращателями оранжевого или красного цвета;
- в) спереди фонарем (фарой) белого цвета, сзади — световозвращателем красного цвета, а с боковых сторон световозвращателями оранжевого или белого цвета;
- г) спереди световозвращателем белого цвета, сзади — световозвращателем и фонарем красного цвета, а с боковых сторон световозвращателями оранжевого или красного цвета.

3. Определите безопасное расстояние для пассажира от ж/д путей при проезжающем (движущемся) поезде.

- а) при переходе через ж/д пути-500м.; от крайнего рельса при нахождении у путей-7м.; при нахождении на платформе-2,5м;
- б) при переходе через ж/д пути-400м. ; от крайнего рельса при нахождении у путей-5м. ; при нахождении на платформе-2м;
- в) при переходе через ж/д пути-300м. ; от крайнего рельса при нахождении у платформ-3м. ; при нахождении на платформе-1м.

Тема: «Безопасность и защита человека в ЧС».

- 1. Назовите систему, созданную в России для предупреждения и ликвидации ЧС:**
 - а) Система наблюдения и контроля за состоянием окружающей природной среды;
 - б) Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС;
 - в) Система сил и средств для ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.
- 2. С какой целью создана РСЧС? Выберите правильный ответ:**
 - а) Прогнозирование ЧС на территории Российской Федерации и организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ;
 - б) Объединение усилий органов центральной и исполнительной власти, субъектов Российской Федерации, городов и районов, а также организаций, учреждений и предприятий, их сил и средств для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;
 - в) Обеспечение первоочередного жизнеобеспечения населения, пострадавшего в чрезвычайных ситуациях на территории Российской Федерации.
- 3. Для чего создаются территориальные подсистемы РСЧС? Выберите правильный ответ:**
 - а) Для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в городах и районах;
 - б) Для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в поселках и районах;
 - в) Для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций на промышленных объектах;
 - г) Для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в Субъектах Российской Федерации в пределах их территорий.
- 4. Из приведенных ниже выберите пять уровней РСЧС:**
 - а) Объектовый;
 - б) Производственный;
 - в) Местный;
 - г) Поселковый;
 - д) Районный;
 - е) Территориальный;
 - ж) Региональный;
 - з) Республиканский;
 - и) Федеральный.
- 5. Какая комиссия по чрезвычайным ситуациям является координирующим органом РСЧС на уровне, охватывающем территорию субъекта РФ:**
 - а) Межведомственная;
 - б) Ведомственная;
 - в) Органа исполнительной власти субъекта РФ.

6. *Комиссия по чрезвычайным ситуациям органа местного самоуправления является координирующим органом РСЧС на уровне:*
- Региональном;
 - Федеральном;
 - Объектовом;
 - Местном;
 - Территориальном.
7. *Назовите закон, определяющий права и обязанности граждан России в области защиты от ЧС:*
- Закон РФ «О безопасности»;
 - Федеральный закон «Об обороне»;
 - Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»;
 - Федеральный закон «О гражданской обороне».
8. *Укажите, какой закон закрепляет правовые основы обеспечения безопасности личности, общества и государства:*
- Федеральный закон «Об обороне»;
 - Федеральный закон «О гражданской обороне»;
 - Закон РФ «О безопасности».

Тема: «Правила личной безопасности при угрозе и совершении террористического акта» (4 варианта)

1. *Укажите определение терроризма, данное в Федеральном законе «О противодействии терроризму».*
- идеология насилия и практика воздействия на принятие решения органами государственной власти, органами местного самоуправления или международными организациями, связанные с устрашением населения и (или) иными формами противоправных насильственных действий;
 - общечеловеческая проблема и самая распространенная, фантастически жестокая чрезвычайная ситуация социального характера;
 - организация незаконного вооруженного формирования, преступного сообщества (преступной организации), организованной группы для реализации террористического акта, а равно участие в такой структуре;
 - разрушение или попытка разрушения каких-либо объектов: самолётов, административных зданий, жилищ, судов, объектов жизнеобеспечения и т. п.
2. *Совершение взрыва, поджога или иных действий, устрашающих население и создающих опасность гибели человека, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления иных тяжких последствий, в целях воздействия на принятие решения органами власти или международными организациями, а также угроза совершения указанных действий в тех же целях — это:*
- чрезвычайная ситуация;
 - диверсия;
 - террористический акт;
 - преступная операция.
3. *По средствам, используемым при осуществлении террористических актов, виды терроризма могут быть подразделены на:*
- Нетрадиционные;

- б) Стандартные;
- в) Обычные;
- г) традиционные и технологические.

4. Если вы обнаружили подозрительный предмет в общественном транспорте не оставляйте этот факт без внимания! Что надлежит предпринять в данном случае?

- а) опросить людей, находящихся рядом, постараться установить принадлежность предмета (сумки и т.д.) или человека, который мог его оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщить о находке водителю (машинисту и т. д.);
- б) не обращать внимания на неизвестную сумку или чемодан;
- в) переложить сумку в более безопасное место в общественном транспорте (например, под сиденье кресла, где нет пассажиров);
- г) осторожно осмотреть содержимое сумки, может быть, там найдутся документы владельца сумки.

5. Как действовать, если вы попали в перестрелку на улице?

- а) сразу же лягте и осмотритесь, выберите ближайшее укрытие и проберитесь к нему, не поднимаясь в полный рост. Укрытием могут служить выступы зданий, памятники, бетонные столбы, бордюры, канавы и т. д. При первой возможности спрячьтесь в подъезде жилого дома, в подземном переходе и дождитесь окончания перестрелки;
- б) примите меры по спасению детей, при необходимости прикройте их своим телом;
- в) по возможности сообщите о происшедшем сотрудникам милиции;
- г) все варианты верны.

Тема: «Основы военной службы» (4 варианта)

1. Вооруженные Силы - это:

- а) Вооруженная система государства, обеспечивающая защиту его интересов, находящаяся в постоянной боеготовности для отпора возможной агрессии других государств;
- б) Составная часть государства, защищающая его рубежи от нападения противника, владеющая современной военной техникой и вооружением;
- в) Вооруженная организация государства, одно из важнейших орудий политической власти.

2. ВВС - это:

- а) Вид Вооруженных Сил для нанесения ударов по авиационным, сухопутным и морским группировкам противника, его административно-политическим, промышленно-экономическим центрам в целях дезорганизации государственного и военного управления, нарушения работы тыла и транспорта, а также ведения воздушной разведки и воздушных перевозок;
- б) Вид войск для проведения боевых действий в воздухе, подавления живой силы и техники противника, переброски в заданные районы воздушно-десантных войск, поддержки в военных операциях частей и соединений ВМФ и СВ;
- в) Род войск, обеспечивающий выполнение боевых задач в воздухе при ведении военных действий как на своей территории, так и на территории противника.

- 3. ВМФ состоит из следующих родов сил:**
- а) Соединения атомных подводных лодок, соединения эсминцев, крейсеров и ракетноносцев, эскадры средних и легких противолодочных кораблей;
 - б) Подводных, надводных, морской авиации, береговых ракетно-артиллерийских войск и морской пехоты;
 - в) Флотов, флотилий, военно-морских баз, морского десанта.
- 4. В организационном отношении ВМФ России включает:**
- а) Черноморский, Балтийский, Дальневосточный, Каспийский флоты, Военно-морские базы в Санкт-Петербурге и Мурманске;
 - б) Северный, Тихоокеанский, Черноморский, Балтийский флоты. Каспийскую флотилию и военно-морскую базу в Санкт-Петербурге;
 - в) Северный, Тихоокеанский, Дальневосточный флоты, Черноморскую, Балтийскую, Каспийскую и Волжскую флотилии, военно-морские базы в Мурманске и Комсомольске-на-Амуре.
- 5. ВДВ - это:**
- а) Род войск для боевых действий в тылу противника;
 - б) Вид Вооруженных Сил для боевых действий в тылу противника;
 - в) Войска, обеспечивающие выполнение боевых задач на территории, занятой противником, с применением специальной военной техники.
- 6. Укажите необходимый порядок операций неполной разборки автомата:**
- а) Отделить шомпол;
 - б) Отделить магазин;
 - в) Отделить крышку ствольной коробки;
 - г) Отделить затвор от затворной рамы;
 - д) Отделить затворную раму с затвором;
 - е) Отделить возвратный механизм;
 - ж) Отделить газовую трубку со ствольной накладкой;
 - з) Вынуть пенал с принадлежностью.
- 7. Герою Российской Федерации вручается:**
- а) Медаль «Золотая звезда», грамота о присвоении звания Героя Российской Федерации;
 - б) Медаль «Золотая звезда» и орден Мужества;
 - в) Медаль «Золотая звезда», орден Почета и грамота о присвоении звания Героя РФ;
- Российской Федерации.
- 8. В ознаменование каких побед учрежден «День защитника отечества»:**
- а) Когда русские полки во главе с великим князем Дмитрием Донским одержали победу над монголо-татарскими войсками в Куликовской битве (11 сентября 1200г.);
 - б) Когда русские воины под предводительством князя Александра Невского одержали победу над немецкими рыцарями на Чудском озере в Ледовом побоище (18 апреля 1242 г.);
 - в) Когда отряды Красной гвардии одержали свои первые победы под Псковом и Нарвой над регулярными войсками кайзеровской Германии (1918 г).
- 9. Какие из приведенных примеров можно считать войной с юридической точкой зрения?**
- а) Боевые действия советских войск в Афганистане в 80-х годах XX века;
 - б) Боевые действия советских войск против Японии в сентябре 1945 года;
 - в) Отражение советскими войсками вооруженного нападения подразделений армии Китая на советско-китайской границе в 1969 году;

- г) Боевые действия российских войск на Северном Кавказе в конце XX и начале XXI веков.
- 10. Эмблема «Красный крест на белом фоне» была официально признана в качестве отличительного знака общества оказания помощи раненым:**
- а) в 1914 году;
 - б) в 1812 году;
 - в) в 1876 году;
 - г) в 1863 году.
- 11. Как называется организация, контролирующая содержание военнопленных во время войны?**
- а) Международная организация здравоохранения;
 - б) Организация международного Красного Креста;
 - в) Организация «Врачи без границ»;
 - г) Международный комитет Красного креста и Красного полумесяца.
- 12. Кто не является комбатантом?**
- а) Военнослужащие армии противника;
 - б) Участник формирований народного ополчения по защите своего города от нападения противника;
 - в) Командир партизанского отряда;
 - г) Спасатель, оказывающий помощь военным и гражданскому населению в зоне боевых действий.
- 13. Кем принимается решение о направлении миротворческих сил ООН в зону военных конфликтов?**
- а) Советом НАТО;
 - б) Лично генеральным секретарем ООН;
 - в) Советом безопасности ООН;
 - г) Президентом страны, на территории которой развязан военный конфликт.
- 14. Кто осуществляет руководство Вооруженными Силами Российской Федерации?**
- а) Генеральный штаб ВС РФ;
 - б) Президент РФ;
 - в) Министр обороны РФ.

Тема: «Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи» (4 варианта)

- 1. Причинами сердечной недостаточности могут быть:**
- а) ревматические поражения сердечной мышцы, пороки сердца, инфаркт миокарда, физическое перенапряжение, нарушение обмена веществ и авитаминозы;
 - б) внутреннее и наружное кровотечение, повреждение опорно-двигательного аппарата, переутомление, тепловой и солнечный удары;
 - в) тяжелые повреждения, сопровождающиеся кровопотерей, размозжение мягких тканей, раздробление костей, обширные термические ожоги;
 - г) недостаточно полноценное питание, нервно-психические расстройства, отсутствие регулярных занятий физической культурой.
- 2. При недостатке кислорода все живые ткани постепенно погибают. Особенно чувствителен к недостатку кислорода головной мозг. Через сколько минут без кислорода клетки мозга начинают необратимо погибать?**
- а) через 10-12 минут;
 - б) через 8-10 минут;
 - в) через 5-7 минут;

- г) через 3-4 минуты.
3. **Одной из основных причин инсульта может быть гипертоническая болезнь. Что это за болезнь?**
- а) разрыв патологически измененного кровеносного сосуда головного мозга;
 - б) это понижение артериального давления крови;
 - в) заболевание, характеризующееся повышением артериального давления крови;
 - г) пониженный уровень кислорода в крови человека.
4. **Признаками остановки сердца являются следующие:**
- а) потеря сознания, отсутствие дыхания, снижение температуры тела, полное расслабление всех мышц;
 - б) асимметрия зрачков, одышка, отсутствие пульса на подколенной артерии;
 - в) отсутствие пульса на сонной артерии, резкое повышение температуры тела;
 - г) потеря сознания, отсутствие дыхания, отсутствие пульса на сонной артерии, полное расслабление всех мышц.
5. **Укажите последовательность проведения экстренной реанимационной помощи:**
- а) положить пострадавшего на спину на ровную поверхность, произвести предкардиальный удар в область грудины, приступить к непрямому массажу сердца, произвести искусственную вентиляцию легких, вызвать «скорую помощь»;
 - б) вызвать «скорую помощь», произвести предкардиальный удар в область грудины, производить искусственную вентиляцию легких;
 - в) приступить к непрямому массажу сердца, произвести искусственную вентиляцию легких, вызвать «скорую помощь»;
 - г) измерить артериальное давление, положить пострадавшему под язык валидол или нитроглицерин, произвести искусственную вентиляцию легких, вызвать скорую помощь.
6. **Что называется раной?**
- а) повреждение, характеризующееся нарушением целостности кожных покровов, слизистых оболочек, глубоких тканей;
 - б) выхождение крови из поврежденных кровеносных сосудов;
 - в) опасное для жизни осложнение тяжелых повреждений;
 - г) возникновение гематомы в результате падения.
7. **Укажите признаки травматического шока у пострадавшего:**
- а) покраснение кожи, повышение температуры тела, повышенное артериальное давление;
 - б) серость лица, вялость, заторможенность, низкое артериальное давление, частый и слабый пульс, липкий, холодный пот;
 - в) повышенная возбудимость пострадавшего, беспокойство, резкая потеря зрения, потеря слуха;
 - г) учащенное дыхание, снижение температуры тела человека, резкое сужение зрачков, редкий и слабый пульс, наличие кровотечения.

Ситуативные задания

По основам здорового образа жизни (33 варианта)

Вариант 1

1. Кто кого греет - одеяло человека или человек одеяло?
2. Чем руководствуются, когда говорят о средней температуре воды?
3. На что готов пойти наркоман, чтобы получить дозу наркотиков?

4. Вам попала соринка в глаз - что делать?
5. Почему не рекомендуется слушать наушники и громко разговаривать?
6. Какую роль при закаливании могут сыграть сквозняки?
7. Раскройте причины ранней смерти наркоманов.
8. Есть ли тренировки по совершенствованию зрения – как при наращивании мышц?

Критерии оценивания:

- «5» - все ответы правильные
- «4» - один неверный
- «3» - два неверных
- «2» - три неверных

Итоговая оценка выставляется:

«5» - если учащийся полно и точно излагает изученный материал, дает правильное определение предметных понятий, обнаруживает понимание материала по вопросам задания.

«4» - если учащийся полно и точно излагает изученный материал, дает правильное определение предметных понятий, обнаруживает понимание материала по вопросам задания, но допускает при изложении материала 1-2 ошибки, которые сам же и исправляет.

«3» - если учащийся обнаруживает знание и понимание изученного материала, но излагает материал неполно, непоследовательно и допускает неточности в определении понятий или формулировке понятий, не умеет достаточно глубоко обосновать свои суждения. Или недостаточно полно отвечает на все вопросы задания.

«2» - если учащийся обнаруживает незнание большей части изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений, искажает их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, допускает речевые ошибки в изложении материала задания. Или не отвечает ни на один из поставленных вопросов.

Примечание:

- если учащийся не отвечает на вопросы данного задания, то ему может быть предложено взять другую карточку-задание, но оценка в этом случае при положительном ответе выставляется на балл ниже.

Типовые задания для проведения контрольного среза по теме:

Основные характеристики и защита от оружия массового поражения (ОМП), сильнодействующих ядовитых веществ (СДЯВ) - 9 вопросов

Вопросы	радиация	Отравляющие вещества	Биологическое оружие (инфекции)
Отличительные свойства (характеристика)			
Поражающие свойства (факторы)			
Способы защиты			

Критерии оценивания:

Максимальное количество баллов - 45

- «5» - 40-45 баллов
- «4» - 35-39 баллов
- «3» - 30-34 балла
- «2» - Менее 30 баллов

Практические задания

(Проводятся для закрепления уже изученного материала, в течение одного учебного часа, в кабинете ОБЖ, в учебных корпусах или на территории колледжа)

Практическое занятие № 1

Типовое задание: «Основные причины гибели в стране»

Что такое опасность, риск (идет обобщение имеющегося жизненного опыта)

Дается вместе с вопросами входного контроля, не менее 8 вопросов-«5», 7-«4», 5-6 – «3», менее 5 – «2»

Практическое занятие № 2

Типовое задание: «Меры безопасности на авто и железных дорогах»

Задания в виде тестов и ребусов, не менее 6 вопросов-«5», 5 -«4», 4 – «3», менее 4 – «2»

Практическое занятие № 3

Типовое задание: «Написать свой идеальный распорядок дня»

Раскрывается понимание ЗОЖ и опыт его применения в повседневной жизни.

Оценивается по полноте и качеству ответа

Практическое занятие № 4

Типовое задание: «Расчет норм питания и расходования энергии в течении дня при различных видах деятельности».

Применяются таблицы из учебника ОБЖ.

Дается 5 заданий: 5 - «5», 4 - «4», 3 – «3», менее 3 – «2»

Практическое занятие № 5

Типовое задание: «Способы контроля своего состояния»

Как владеют пониманием усталости, плохого самочувствия, удовольствиях.

Оценивается по полноте и качеству ответа

Практическое занятие № 6

Типовое задание: «Разработка перечня современных зависимостей человека»

Оцениваются знания классических вредных привычек, и современных, на первый взгляд незначительных.

Практическое занятие № 7

Типовое задание: «Правила пользования огнетушителем».

Даются для решения ситуативные задания по различным пожарам. Выставляются разные типы огнетушителей. Показываются способы защиты дыхания.

Оценки по решению ситуативных заданий и умению пользоваться разными типами огнетушителей.

Практическое занятие № 8

Типовое задание: «Правила эвакуации при различных ЧС»

Как действовать при возгорании, задымлении, угрозе взрыва, радиации, утечке хлора, аммиака, ртути.

Оценки за принятое решение (уходить или оставаться в кабинете); Оставили окна и двери открытыми или закрытыми; Выбор маршрута эвакуации и места эвакуации; Меры защиты в движении. Не менее 5 верных ответов - «5», 4 - «4», 3 – «3», менее 3 – «2». Время не засекается.

Практическое занятие № 9

Типовое задание: «Алгоритм действий при любой ЧС»

Проверяются ориентирование, умение оказать взаимную и самопомощь.

Практическое занятие № 10

Типовое задание: « Как привлечь внимание спасателей»

Отрабатываются сигналы о помощи

Практическое занятие № 11

Типовое задание: «Правила поведения в толпе»

Отрабатываются навыки защиты грудной клетки, приёмы вставания из положения лёжа, возможность покинуть толпу.

Практическое занятие № 12

Типовое задание: « Соответствие оружия и военной формы времени»

Показать, что со сменой оружия меняется и многое другое.

Практическое занятие № 13

Типовое задание: « Что такое современная армия»

Форма, оружие, тактика.

Практическое занятие № 14

Типовое задание: « Начертить систему безопасности государства, куда тебя могут призвать».

Какие у тебя личные показатели и какие определены категории годности к военной службе

Практическое занятие № 15

Типовое задание: « Что собой представляет бесконтактная война»

Описать, какие знания нужны юноше для службы в армии.

Практическое занятие № 16

Типовое задание: «Разница между правами и свободами гражданина и военнослужащего»

В основе знание льгот военнослужащих

Практическое занятие № 17

Типовое задание: «Современная военная форма и военные звания».

Знание погон, понятия старшие и младшие.

Практическое занятие № 18

Типовое задание: «Оказание первой помощи без аптечки»

Как помочь нуждающемуся (потушить, вытащить из воды и т.д.)

Практическое занятие № 19

Типовое задание: «Виды ран и способы их обработки»

Описать типы ран и возможность их избежать

Практическое занятие № 20

Типовое задание: « Просмотр специальных фильмов по диагностике состояния пострадавшего и оказанию ему первой помощи»

Когда нужна реанимация, иммобилизация, а когда нет.

Практическое занятие № 21

Типовое задание: « Диагностика и проведение реанимационных действий».

Что делать, когда нужна реанимация.

Практическое занятие № 22

Типовое задание: «Практически отработать реанимацию»

Умеет / не умеет делать вентиляцию легких

Практическое занятие № 23

Типовое задание: «Практически отработать реанимацию»

Умеет / не умеет делать непрямой массаж сердца

Практическое занятие № 24

Типовое задание: «Как сделать укол внутримышечно»

Практически выполнить укол в поролон

Оценки выставляются на основании активности на занятии, правильности и последовательности действий.

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины (4 варианта)

1. Профилактика острой лучевой болезни заключается в следующем:
 - а) Применение радиопротекторов, использование убежищ, проведение дезактивации;
 - б) Применение антибиотиков, гормональная терапия;
 - в) Использование препаратов неспецифической и специфической профилактики;
 - г) Проведение частичной санитарной обработки.
2. Назовите наиболее ПВОО (пожаровзрывоопасные объекты):
 - а) Деревообрабатывающие предприятия;
 - б) Нефте-, газоперерабатывающие предприятия;
 - в) Предприятия парфюмерной промышленности;
 - г) Автопарки.
3. Опишите симптомы отравления кислотой:
 - а) Головная боль, страх, слепота;
 - б) Очень резкая боль при глотании, рвота с кровью, шок;
 - в) Через стадию возбуждения потеря сознания, судороги, снижение рефлексов;
 - г) Головная боль, потеря сознания, остановка дыхательного центра.
4. Назовите СДЯВ общеядовитого действия:
 - а) Хлор;
 - б) Карбофос;
 - в) Ацетон;
 - г) Фосген.
5. Мероприятия, проводимые во время эвакуации:
 - а) Ограничение нормы питьевой воды 3 литрами;
 - б) Выявление инфекционных больных, обеспечение средствами индивидуального обеззараживания воды;
 - в) Ограничение передвижения в пределах временных пунктов сбора;
 - г) Полная санитарная обработка.

6. Промежутки между приёмами пищи у военнослужащего не должны превышать:
 - а) 7 часов;
 - б) 8 часов;
 - в) 6 часов.
7. Строевую стойку отменяет команда:
 - а) «Заправиться!»;
 - б) «Вольно!»;
 - в) «Разойдись!».
8. Опишите симптомы гипертонического криза:
 - а) Спазматическое сокращение всех мышц, фибрилляция сердца, паралич дыхательной мускулатуры;
 - б) Головная боль, головокружение, падение АД, повышение t тела;
 - в) Резкий подъём АД, сильные головные боли, локализующиеся в области затылка, тахикардия, тошнота, рвота;
 - г) Одышка, kloкочущее дыхание, цианоз губ и нос.

Дополните фразу: «Игнорирование биоритма, характерного для конкретного человека, противоречит _____ образу жизни и может привести к _____ нормальной жизнедеятельности за счет возникновения сильного _____».

9. Приведите три примера кишечных инфекций

Порядок оценки заданий из вариантов дифференцированного зачета:

1. Оценка выставляется за каждый отдельный ответ по степени полноты и правильности по 5-бальной системе.

2. Максимальное количество баллов 50 (10 ответов по 5=50)

Критерии оценивания:

«1» - Задания 1...2 = 10 баллов	Т.О.: От 41 до 50 - «5»
«2» - Задания 1...4 = 20 баллов	От 31 до 40 – «4»
«3» - Задания 1...6 = 30 баллов	От 21 до 30 – «3»
«4» - Задания 1...8 = 40 баллов	
«5» - Задания 1...10 = 50 баллов	

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Для обучающихся

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2017.

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред. проф. образования. — М., 2017.

Дополнительные источники:

Справочники, энциклопедии

Изотова М.А., Царева Т.Б. Полная энциклопедия орденов и медалей России. — М., 2008.

Ионина Н.А. 100 великих наград. — М., 2009.

Каменев А.И. Энциклопедия русского офицера. — М., 2008.

Каторин Ю.Ф. Танки: иллюстрированная энциклопедия. — М., 2011.

Лубченков Ю.Н. Русские полководцы. — М., 2009.

Интернет-ресурсы:

www.mchs.gov.ru (сайт МЧС РФ).
www.mvd.ru (сайт МВД РФ).
www.mil.ru (сайт Минобороны).
www.fsb.ru (сайт ФСБ РФ).
www.pobediteli.ru (проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»).
www.monino.ru (Музей Военно-Воздушных Сил).
www.simvolika.rsl.ru (Государственные символы России. История и реальность).
www.militera.lib.ru (Военная литература).