

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ефанов Алексей Валерьевич

Должность: Директор Невинномысского технологического института (филиал) СКФУ

Дата подписания: 23.09.2026 13:09:09

Уникальный программный ключ:

49214306dd433e7a1b0f8632f645f9d53c99e3d0

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования
«Северо-Кавказский федеральный университет»

Невинномысский технологический институт (филиал) СКФУ
Отделение среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ

Директор
НТИ (филиал) СКФУ
канд.тех.наук, доцент,
Ефанов А.В.

Фонд оценочных средств

СГ.03 Безопасность жизнедеятельности

Специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Форма обучения очная

Фонд оценочных средств дисциплины СГ.03 Безопасность жизнедеятельности разработан на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике и рабочей программы дисциплины.

Фонд оценочных средств учебной дисциплины разработан

Швыдуновой Я.В., преподавателем отделения СПО НТИ (филиал) СКФУ

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) предназначен для оценивания знаний, умений, уровня сформированности компетенций студентов, обучающихся по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике по учебной дисциплине СГ.03 Безопасность жизнедеятельности.

ФОС составлен на основе ФГОС и рабочей программы дисциплины СГ.03 Безопасность жизнедеятельности.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине предусмотрена в форме зачета с оценкой с выставлением отметки по системе «отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно».

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

ФОС позволяет оценить знания, умения, сформированность общих компетенций в соответствии с требованиями ФГОС и рабочей программой учебной дисциплины Безопасность жизнедеятельности.

умения:

- Организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;
- Предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;
- Использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;
- Применять первичные средства пожаротушения;
- Ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;
- Применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;
- Владеть способами бесконфликтного общения и само регуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;

– оказывать первую помощь пострадавшим. знания:

- Принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;
- Основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;
- Основы военной службы и обороны государства;
- Задачи и основные мероприятия гражданской обороны;
- Способы защиты населения от оружия массового поражения;
- Меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;
- Организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;
- Основные виды вооружения, военной техники и специального

снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно–учетные специальности, родственные профессиям СПО.

– Область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы.

1.3. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

Общие компетенции	Показатели оценки результата
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

1.4. Виды контроля и методы оценки

Элемент учебной дисциплины	Виды контроля и методы оценки			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Методы оценки	Проверяемые ОК	Методы оценки	Проверяемые ОК
Раздел 1. Основы Здорового образа жизни			Зачет с оценкой	ОК 04 ОК 07
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	Устный опрос	ОК 04 ОК 07		
Тема 1.2. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек	Устный опрос	ОК 04 ОК 07		
Раздел 2. ЧС мирного и военного времени, организация защиты населения				
Тема 2.1. Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и военного характера	Устный опрос Практическое занятие № 1,2 Тестирование	ОК 04 ОК 07		
Тема 2.2. Организационные основы защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени	Устный опрос Практическое занятие № 3,4 Тестирование	ОК 04 ОК 07		
Тема 2.3 Основные принципы и нормативная база защиты населения от чрезвычайных ситуаций	Устный опрос Практическое занятие № 5,6 Тестирование	ОК 04 ОК 07		

Тема 2.4. Обеспечение устойчивости функционирования объектов экономики	Устный опрос	ОК 04 ОК 07		
Тема 2.5. Основные виды потенциальных Опасностей и их Последствия в профессиональной деятельности и в быту, принципы снижения вероятности их реализации	Устный опрос	ОК 04 ОК 07		
Раздел 3. Основы военной службы				
Тема 3.1. Основы обороны государства	Устный опрос Практическое занятие № 7,9 Тестирование	ОК 04 ОК 07		
Тема 3.2. Военная служба – особый вид федеральной государственной службы	Устный опрос Практическое занятие № 9 Тестирование	ОК 04 ОК 07		
Тема 3.3. Основы военно- патриотического воспитания	Устный опрос Практическое занятие № 10 Тестирование	ОК 04 ОК 07		
Раздел 4 Основы медицинских знаний				
Тема 4.1. Первая врачебная помощь пострадавшему	Устный опрос Практическое занятие № 11-15 Тестирование	ОК 04 ОК 07		

2. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

2.1. Вопросы для устного опроса (собеседования)

Раздел 1. Основы Здорового образа жизни Тема 1.1 Основы здорового образа жизни

1. Понятие здоровье. (Дать полный развернутый ответ)
2. Понятие здоровы образ жизни. (Дать полный развернутый ответ)
3. Перечислите основные факторы оказывающие негативное влияние на здоровье человека. (Дать полный развернутый ответ)
4. Понятие о здоровом питании. (Дать полный развернутый ответ)
5. Назовите основные составляющие продуктов необходимые для нормального функционирования организма. (Дать полный развернутый ответ)

Тема 1.2. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек

1. Понятие вредная привычка. (Дать полный развернутый ответ)
2. Понятие наркомания. (Дать полный развернутый ответ)
3. Перечислите известные вредные привычки. (Дать полный развернутый ответ)
4. Способы и методы борьбы с вредными привычками. (Дать полный развернутый ответ)
5. Методы профилактики наркомании. (Дать полный развернутый ответ)

Раздел 2. ЧС мирного и военного времени, организация защиты населения

Тема 2.1. Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и военного характера

1. Понятие о чрезвычайной ситуации. (Дать полный развернутый ответ)
2. Перечислить ЧС по природе возникновения. (Дать полный развернутый ответ)
3. Перечислить ЧС по масштабам распространения последствий. (Дать полный развернутый ответ)
4. Перечислить ЧС по причине возникновения. (Дать полный развернутый ответ)
5. Перечислит ЧС по скорости развития. (Дать полный развернутый ответ)
6. Перечислить ЧС по ведомственной принадлежности. (Дать полный развернутый ответ)
7. Дать характеристику ЧС природного характера. (Дать полный развернутый ответ)
8. Дать характеристику ЧС техногенного характера. (Дать полный развернутый ответ)
9. Дать характеристику ЧС военного характера. (Дать полный развернутый ответ)
10. Перечислить основные действия при террористической угрозе. (Дать полный развернутый ответ)
11. Раскрыть понятие террористического акта. (Дать полный развернутый ответ)
12. Что означает противодействие терроризму? (Дать полный развернутый ответ)
13. Перечить категории лиц участвующих в борьбе с терроризмом, подлежащих правовой и социальной защите. (Дать полный развернутый ответ)

Тема 2.2. Организационные основы защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени

1. Каковы основные средства и способы защиты от поражающих факторов ядерного поражения? (Дать полный развернутый ответ)
2. Сформулируйте правила поведения в очаге ядерного поражения. (Дать полный развернутый ответ)
3. Расскажите о химическом оружии, его составе, способах применения. (Дать полный развернутый ответ)
4. Каковы действия населения в очаге химического поражения? (Дать полный развернутый ответ)
5. Что входит в состав биологического оружия? (Дать полный развернутый ответ)
6. Каковы основные средства защиты населения от биологического оружия? (Дать полный развернутый ответ)
7. Назовите способы защиты населения при авариях на химически опасных объектах. (Дать полный развернутый ответ)
8. Что такое ГО? (Дать полный развернутый ответ)
9. Назовите задачи, стоящие перед ГО страны. (Дать полный развернутый ответ)
10. Назовите принципы защиты населения в ЧС мирного и военного времени. (Дать полный развернутый ответ)
11. Какие мероприятия проводятся для защиты населения в ЧС мирного и военного времени. (Дать полный развернутый ответ)

Тема 2.3. Основные принципы и нормативная база защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

1. Что такое аварийно-спасательные работы? (Дать полный развернутый ответ)
2. Что такое неотложные работы при ликвидации чрезвычайных ситуаций? (Дать полный развернутый ответ)
3. Когда чрезвычайная ситуация считается ликвидированной? (Дать полный развернутый ответ)
4. Что включают в себя спасательные и неотложные аварийно-восстановительные работы? (Дать полный развернутый ответ)
5. Дайте определение санитарной обработке. В чем заключается ее суть? (Дать полный развернутый ответ)
6. Охарактеризуйте категории зданий по взрывной, взрывопожарной и пожарной опасности. (Дать полный развернутый ответ)
7. Как проводятся Аварийно-спасательные работы? (Дать полный развернутый ответ)
8. Как расшифровывается аббревиатура «АС ДНР»? (Дать полный развернутый ответ)
9. Что представляют собой АС ДНР? (Дать полный развернутый ответ)

Тема 2.4. Обеспечение устойчивости функционирования объектов экономики

1. Дайте определение понятию «устойчивость объекта» в чрезвычайной ситуации.
2. Перечислите факторы, влияющие на устойчивость функционирования объектов (учреждений) и производственных процессов. (Дать полный развернутый ответ)
3. Как обеспечивается устойчивость работы объектов экономики в ЧС? (Дать полный развернутый ответ)
4. Каковы принципы и способы повышения устойчивости и функционирования объектов (учреждений) в чрезвычайной ситуации, защищенности производственного персонала? (Дать полный развернутый ответ)
5. Перечислите обязанности руководителя по обеспечению устойчивости

работы объекта. (Дать полный развернутый ответ)

6. Какая территория считается не заваливаемой? (Дать полный развернутый ответ)

7. Как воздействует взрыв на людей, на здания и сооружения? (Дать полный развернутый ответ)

8. Что вы предпримете, если в результате взрыва окажитесь в завале? (Дать полный развернутый ответ)

Тема 2.5. Основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и в быту, принципы снижения вероятности их реализации.

1. Что такое аварийно-спасательные работы? (Дать полный развернутый ответ)

2. Что такое неотложные работы при ликвидации чрезвычайных ситуаций? (Дать полный развернутый ответ)

3. Когда чрезвычайная ситуация считается ликвидированной? (Дать полный развернутый ответ)

4. Как проводятся Аварийно-спасательные работы? (Дать полный развернутый ответ)

5. Как расшифровывается аббревиатура «АС ДНР»? (Дать полный развернутый ответ)

6. Что представляют собой АС ДНР? (Дать полный развернутый ответ)

Раздел 3. Основы военной службы Тема 3.1. Основы обороны государства

1. Кто является Главнокомандующим ВС РФ. (Дать полный развернутый ответ)

2. Охарактеризуйте рода войск РФ. (Дать полный развернутый ответ)

3. Как были созданы ВС РФ? (Дать полный развернутый ответ)

4. Что понимается под обороной? (Дать полный развернутый ответ)

5. Кто такой призывник? (Дать полный развернутый ответ)

6. Что включает организация обороны? (Дать полный развернутый ответ)

7. Полномочия Государственной Думы в области обороны. (Дать полный развернутый ответ)

8. В чем заключается военная доктрина РФ? (Дать полный развернутый ответ)

9. Как происходит прогнозирование и оценка военных угроз? (Дать полный развернутый ответ)

10. Как обеспечивается сохранение государственной и военной тайны? (Дать полный развернутый ответ)

Тема 3.2. Военная служба – особый вид федеральной государственной службы

1. Дайте определение Вооруженным силам Российской Федерации. (Дать полный развернутый ответ)

2. Под обороной государства понимается. (Дать полный развернутый ответ)

3. Личный состав Вооруженных сил Российской Федерации включает в себя. (Дать полный развернутый ответ)

4. Под воинской обязанностью понимается? (Дать полный развернутый ответ)

5. Военная доктрина это? (Дать полный развернутый ответ)

6. Что включает в себя современная структура Вооруженных сил РФ? (Дать полный развернутый ответ)

Тема 3.3. Основы военно-патриотического воспитания

1. Какие уставы используются в армии? (Дать полный развернутый ответ)

2. Каким нормативно-правовым документом введен в действие Строевой устав

Вооруженных сил Российской Федерации? (Дать полный развернутый ответ)

3. Что определяет Устав гарнизонной и караульной службы Вооруженных сил Российской Федерации? (Дать полный развернутый ответ)

4. Наиболее важными качествами военнослужащего при несении караульной службы являются. (Дать полный развернутый ответ)

5. Что такое шеренга? (Дать полный развернутый ответ)

6. Что входит в обязанности дневального? (Дать полный развернутый ответ)

7. Воинские звания на флоте. (Дать полный развернутый ответ)

8. Воинские традиции и ритуалы. (Дать полный развернутый ответ)

Раздел 4. Основы медицинских знаний Тема 4.1. Первая доврачебная помощь пострадавшему

1. Первая медицинская помощь при остановке сердца. (Дать полный развернутый ответ)

2. Понятия клинической смерти и реанимация. (Дать полный развернутый ответ)

3. Понятие ожог, виды ожогов, первая помощь при ожогах. (Дать полный развернутый ответ)

4. Перечислите виды кровотечений. (Дать полный развернутый ответ)

5. Первая помощь при артериальном кровотечении. (Дать полный развернутый ответ)

6. Перечислите виды ран. (Дать полный развернутый ответ)

7. Правила наложения жгута. (Дать полный развернутый ответ)

8. Первая помощь при отравлении пестицидами? (Дать полный развернутый ответ)

9. Освоение диагностических приемов оценки состояния пострадавшего. (Дать полный развернутый ответ)

10. Понятие обморожение, первая помощь пострадавшему при обморожениях. (Дать полный развернутый ответ)

11. Профилактика инфекционных заболеваний. (Дать полный развернутый ответ)

Критерии оценивания:

Оценка «отлично» выставляется студенту за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент легко ориентируется, владение понятийным аппаратом, за умение применять теоретические знания при решении практических задач. Отличная отметка предполагает грамотное, логичное изложение устного ответа.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если студент полно освоил учебный материал, владеет понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, грамотно излагает устный ответ, но содержание и форма ответа имеют некоторые неточности.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает при ответе грубые ошибки, за полное незнание и непонимание учебного материала.

2.2 Оценочные средства для проверки уровня сформированности компетенций

№ п/п	Тестовые задачи	Правильный ответ	Компетенция
1. Задание закрытого типа на установление соответствия			
1	Установите соответствие между компонентом здорового образа жизни и его характеристикой. К каждому элементу первого столбца подберите соответствующий элемент из второго столбца. Компонент ЗОЖ А. Рациональное питание Б. Двигательная активность В. Режим дня Характеристика 1. Чередование труда и отдыха, обеспечивающее восстановление организма 2. Поступление в организм необходимых веществ в оптимальном количестве и соотношении 3. Выполнение физических упражнений для поддержания работоспособности	А-2, Б-3, В-1	ОК 04, ОК 07
2	Установите соответствие между вредной привычкой и ее последствием для здоровья. К каждому элементу первого столбца подберите соответствующий элемент из второго столбца. Вредная привычка А. Курение Б. Алкоголизм В. Наркомания Последствие 1. Разрушение клеток печени (цирроз), деградация личности 2. Заболевания легких (рак, хронический бронхит), поражение сердечно-сосудистой системы 3. Полная физическая и психическая зависимость, разрушение всех систем организма	А-2, Б-1, В-3	ОК 04, ОК 07
3	Установите соответствие между видом чрезвычайной ситуации и примером. К каждому элементу первого столбца подберите соответствующий элемент из второго столбца. Вид ЧС А. Природная ЧС Б. Техногенная ЧС В. ЧС военного времени Пример 1. Выброс радиоактивных веществ на АЭС 2. Применение ядерного оружия 3. Землетрясение	А-3, Б-1, В-2	ОК 07
4	Установите соответствие между способом защиты населения и его содержанием. К каждому элементу первого столбца подберите соответствующий элемент из второго столбца. Способ защиты А. Укрытие в защитных сооружениях Б. Эвакуация В. Использование СИЗ Содержание 1. Вывоз населения из опасной зоны в безопасные районы	А-2, Б-1, В-3	ОК 07

	2.Использование убежищ и противорадиационных укрытий 3. Применение противогазов, респираторов, защитной одежды		
5	Установите соответствие между принципом защиты населения и его сущностью. К каждому элементу первого столбца подберите соответствующий элемент из второго столбца. Принцип А. Принцип заблаговременности Б. Принцип дифференцированности В. Принцип всеобщности Сущность 1. Меры защиты планируются и осуществляются для всех групп населения 2.Мероприятия готовятся заранее, до возникновения ЧС 3.Характер и объем защиты зависят от вида угрозы и местных условий	А-2, Б-3, В-1	ОК 07
6	Установите соответствие между направлением повышения устойчивости объекта и его содержанием. К каждому элементу первого столбца подберите соответствующий элемент из второго столбца. Направление А. Защита рабочих и служащих Б. Повышение надежности снабжения В. Подготовка к восстановлению Содержание 1.Создание запасов сырья, топлива, оборудования 2. Строительство убежищ, обучение действиям в ЧС 3.Создание аварийно-спасательных формирований, разработка планов восстановления	А-2, Б-1, В-3	ОК 04, ОК 07
7	Установите соответствие между источником опасности и принципом снижения вероятности его реализации. К каждому элементу первого столбца подберите соответствующий элемент из второго столбца. Источник опасности А. Электроприборы в быту Б. Дорожно-транспортные происшествия В. Пожары Принцип снижения риска 1. Соблюдение правил дорожного движения, использование ремней безопасности 2. Проверка исправности изоляции, исключение контакта с водой 3. Установка пожарных извещателей, наличие огнетушителя	А-2, Б-1, В-3	ОК 04, ОК 07
8	Установите соответствие между видом Вооруженных Сил РФ и его предназначением. К каждому элементу первого столбца подберите соответствующий элемент из второго столбца. Вид ВС РФ А. Сухопутные войска Б. Военно-морской флот В. Воздушно-космические силы Предназначение	А-1, Б-2, В-3	ОК 04, ОК 07

	1. Ведение боевых действий на суше 2. Защита территории страны с морских направлений 3. Защита воздушного пространства, пуск ракет		
9	Установите соответствие между категорией военнослужащего и способом комплектования. К каждому элементу первого столбца подберите соответствующий элемент из второго столбца. Категория А. Солдаты и сержанты срочной службы Б. Офицеры запаса В. Военнослужащие по контракту Способ комплектования 1. Призыв граждан на военную службу 2. Прохождение военных сборов 3. Добровольное поступление на военную службу	А-1, Б-2, В-3	ОК 04
10	Установите соответствие между видом травмы и способом оказания первой помощи. К каждому элементу первого столбца подберите соответствующий элемент из второго столбца. Вид травмы А. Артериальное кровотечение Б. Перелом конечности В. Термический ожог Первая помощь 1. Промывание проточной водой, наложение стерильной повязки 2. Наложение жгута выше места ранения 3. Иммобилизация (обеспечение неподвижности) с помощью шины	А-2, Б-3, В-1	ОК 04, ОК 07
2. Задание закрытого типа на установление последовательности			
11	Расположите этапы организации рационального режима дня в правильной последовательности. А. Выделение времени для отдыха и восстановления Б. Определение приоритетных задач (учеба, работа, спорт) В. Фиксация времени подъема и отхода ко сну Г. Составление расписания с чередованием нагрузок	Б, В, Г, А	ОК 04, ОК 07
12	Установите последовательность развития табачной зависимости. А. Психологическая зависимость (привычка "занять руки") Б. Пробы курения "за компанию" В. Физическая зависимость (никотиновая ломка) Г. Систематическое курение	Б, А, Г, В	ОК 04, ОК 07
13	Расположите этапы развития природной ЧС (на примере наводнения) в хронологическом порядке. А. Проведение аварийно-спасательных работ Б. Накопление воды (подъем уровня в реке) В. Затопление территории Г. Прогнозирование паводковой ситуации	Г, Б, В, А	ОК 07
14	Установите последовательность действий при получении сигнала "Внимание всем!".	А, В, Б, Г	ОК 07

	А. Включить телевизор или радио для получения информации Б. Надеть средства индивидуальной защиты (если необходимо) В. Прослушать сообщение о порядке действий Г. Выполнять указания органов ГО и ЧС		
15	Расположите уровни нормативно-правовых актов РФ по их юридической силе (от высшего к низшему). А. Постановления Правительства РФ Б. Конституция РФ В. Федеральные законы Г. Ведомственные инструкции (МЧС)	Б, В, А, Г	ОК 07
16	Установите последовательность мероприятий по повышению устойчивости работы объекта экономики. А. Обучение персонала действиям в ЧС Б. Проведение исследовательских работ по оценке устойчивости В. Разработка и внедрение инженерно-технических мероприятий Г. Создание материальных резервов	Б, В, Г, А	ОК 04, ОК 07
17	Расположите действия при обнаружении запаха газа в квартире в правильной последовательности. А. Позвонить в газовую службу (104 или 112) Б. Перекрыть газовый кран В. Открыть окна для проветривания Г. Не включать и не выключать электроприборы	Б, В, Г, А	ОК 04, ОК 07
18	Установите последовательность прохождения военной службы по призыву. А. Прибытие в воинскую часть Б. Принятие военной присяги В. Прохождение медицинского освидетельствования Г. Начало начальной военной подготовки (курс молодого бойца)	В, А, Г, Б	ОК 04, ОК 07
19	Расположите этапы поступления на военную службу по контракту. А. Заключение контракта о прохождении военной службы Б. Подача заявления в военный комиссариат В. Прохождение профессионального отбора Г. Проверка уровня физической подготовки	Б, В, Г, А	ОК 04
20	Установите последовательность действий при оказании первой помощи пострадавшему без сознания (при наличии дыхания). А. Проверить наличие пульса на сонной артерии Б. Вызвать скорую медицинскую помощь (103 или 112) В. Придать пострадавшему устойчивое боковое положение Г. Обеспечить проходимость дыхательных путей (запрокинуть голову)	Г, А, Б, В	ОК 04, ОК 07
3. Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача			
21	Ситуация: Ваш друг жалуется на постоянную усталость, снижение работоспособности и	1. Нормализовать режим сна (ложиться и вставать в одно	ОК 04, ОК 07

	частые головные боли. Он много времени проводит за компьютером, мало спит, питается фастфудом и не занимается спортом. Задание: Предложите другу три конкретных рекомендации по изменению образа жизни, которые помогут улучшить его самочувствие. Объясните, почему каждая из них важна.	время, спать не менее 7-8 часов). Это необходимо для восстановления нервной системы и работоспособности. 2. Сбалансировать питание (включить овощи, фрукты, уменьшить потребление фастфуда). Это обеспечит организм необходимыми витаминами и энергией. 3. Ввести регулярную физическую активность (прогулки, зарядка, спорт). Это улучшит кровообращение, укрепит сердечно-сосудистую систему и снимет стресс.	
22	Ситуация: В компании друзей вам предлагают попробовать электронную сигарету, уверяя, что это "безопасно" и "модно". Задание: Сформулируйте три аргумента, которые помогут вам отказаться и объяснить друзьям, почему вейпы опасны для здоровья.	1. Химический состав: жидкости для вейпов содержат никотин, глицерин и ароматизаторы, при нагревании которых образуются канцерогены (формальдегид и др.). 2. Заболевания легких: доказано, что вейпинг вызывает тяжелые поражения легких (EVALI), которые могут привести к дыхательной недостаточности. 3. Формирование зависимости: никотин вызывает быстрое привыкание, особенно у молодежи, и может стать "воротами" к курению обычных сигарет.	ОК 04, ОК 07
23	Ситуация: Вы находитесь в здании колледжа, когда начинается сильное землетрясение (по ощущениям — 5-6 баллов). Задание: Опишите последовательность ваших действий по спасению себя и помощи окружающим (с учетом работы в коллективе).	1. Не паниковать, подать команду окружающим: "Землетрясение! Встать в дверных проемах или под парты!" 2. Если позволяет время, отойти от окон, тяжелой мебели. 3. Занять безопасное место: встать во внутреннем дверном проеме, в углу комнаты или под прочным столом, закрыть голову руками. 4. После окончания толчков: организованно покинуть здание (не пользоваться лифтом), помочь тем, кто растерялся или пострадал. 5. Собраться группой в безопасном месте (на открытой площадке), пересчитать людей, сообщить преподавателю.	ОК 07
24	Ситуация: На предприятии произошла авария с выбросом хлора. Облако зараженного воздуха движется в сторону вашего дома. По радио передают сигнал "Внимание всем!". Задание: Перечислите ваши действия по защите себя и семьи, используя знания о средствах индивидуальной защиты и герметизации помещения.	1. Включить радио/ТВ для получения подробной информации. 2. Закрыть окна, двери, вентиляционные отверстия, загерметизировать щели (мокрой тканью). 3. Включить воду и смочить марлевые повязки (если нет противогаза). Хлор тяжелее воздуха, поэтому нужно подниматься на	ОК 07

		верхние этажи. 4. Предупредить соседей (особенно пожилых). 5. Не выходить из дома без необходимости, ждать указаний от МЧС.	
25	Ситуация: Вам поручили провести беседу с младшими школьниками о правилах безопасного поведения. Задание: Назовите три главных принципа, на которых строится защита населения от ЧС, и кратко объясните их доступным для детей языком.	1. Принцип заблаговременности — "Готовь сани летом": мы заранее учимся, готовим средства защиты, чтобы знать, что делать, если случится беда. 2. Принцип всеобщности — "Правила для всех": защита нужна каждому человеку — и взрослым, и детям, и пожилым. 3. Принцип дифференцированности — "Своя защита для каждой беды": от наводнения спасаемся на возвышенности, от химической аварии — в убежище или герметичной комнате.	ОК 07
26	Ситуация: Вы работаете на заводе. Директор поручил вашему отделу разработать предложения по повышению устойчивости работы предприятия в случае отключения электроэнергии. Задание: Предложите два мероприятия инженерно-технического и два мероприятия организационного характера.	1. Установка резервных источников питания (дизель-генераторов) для ключевых цехов. 2. Создание запасов воды и автономных систем отопления. Организационные: 1. Разработка инструкций для персонала на случай отключения света. 2. Проведение тренировок и учений по действиям в условиях веерных отключений.	ОК 04, ОК 07
27	Ситуация: Вы пришли домой и почувствовали сильный запах газа. Ваш младший брат сидит на кухне и играет в телефоне. Задание: Опишите ваши действия, учитывая необходимость защиты окружающих (семьи) и предотвращения взрыва.	1. НЕ включать свет, НЕ пользоваться телефоном в квартире, не зажигать спички. 2. Срочно перекрыть газовый кран (если это возможно). 3. Открыть окна для проветривания. 4. Вывести брата и других членов семьи на улицу. 5. Позвонить в газовую службу (104) от соседей или с мобильного с улицы.	ОК 04, ОК 07
28	Ситуация: Ваш младший брат спросил: "Зачем России нужна армия, если сейчас нет войны?". Задание: Дайте развернутый ответ, объяснив функции армии в мирное время и ее роль в обеспечении национальной безопасности.	Армия нужна России всегда, даже в мирное время, потому что: 1. Сдерживание агрессии: наличие сильной армии останавливает потенциальных противников от нападения (щит страны). 2. Защита границ: армия охраняет рубежи нашей Родины на суше, в воздухе и на море. 3. Помощь при ЧС: военные часто первыми приходят на помощь при наводнениях, пожарах и других катастрофах (например, борьба с	ОК 04, ОК 07

		лесными пожарами). 4. Миротворческие миссии: российские военные помогают поддерживать мир в других странах по просьбе ООН.	
29	Ситуация: После окончания колледжа вы рассматриваете возможность службы по контракту. Друг говорит, что это "опасно и непрестижно". Задание: Назовите три преимущества военной службы по контракту и объясните, почему она может быть достойным выбором.	1. Социальные гарантии: стабильная зарплата, бесплатное медицинское обслуживание, предоставление жилья (или военная ипотека), льготный стаж для пенсии. 2. Профессиональный рост: возможность получить бесплатное образование, повысить квалификацию, приобрести востребованную специальность. 3. Патриотизм и уважение: служба Родине всегда считалась почетным делом, формируется чувство долга и принадлежности к элите — защитникам Отечества.	ОК 04
30	Ситуация: В столовой колледжа ваш одноклассник внезапно побледнел, потерял сознание и упал. Дыхание и пульс отсутствуют. Задание: Опишите алгоритм ваших действий, распределив роли в группе (командное взаимодействие) до приезда скорой помощи.	Мои действия как организатора: 1. Оценить безопасность (убедиться, что нет угрозы для меня и других). 2. Громко позвать на помощь, привлечь внимание группы. 3. Распределить роли: - <i>Первый человек:</i> вызывает скорую (103 или 112), четко называет адрес и что случилось. - <i>Второй человек:</i> встречает медиков у входа. - <i>Третий и далее:</i> освобождают проход, отодвигают мебель, приносят аптечку. 4. Начать сердечно-легочную реанимацию: 30 нажатий на грудину, 2 вдоха (если есть навык). Продолжать до приезда скорой.	ОК 04, ОК 07
4. Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание....., дополнить предложенное			
31	Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней, называется _____.	здоровье	ОК 04, ОК 07
32	Хроническое заболевание, развивающееся при систематическом употреблении спиртных напитков, характеризующееся физической и психической зависимостью от алкоголя, называется _____.	алкоголизм	ОК 04, ОК 07
33	Обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, которые могут повлечь за собой человеческие жертвы, называется _____ ситуацией.	чрезвычайной	ОК 07
34	Система, созданная в России для	РСЧС (Российская единая система	ОК 07

	прогнозирования, предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, сокращенно называется _____.	предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций)	
35	Основной закон Российской Федерации, определяющий права и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций, называется _____ Российской Федерации.	Конституция	ОК 04, ОК 07
36	Способность объекта экономики выпускать установленные виды продукции в условиях чрезвычайной ситуации, а также восстанавливать производство в случае повреждения, называется _____ функционирования.	устойчивость	ОК 04, ОК 07
37	При обнаружении запаха газа в квартире категорически запрещается включать и выключать _____ приборы, чтобы не вызвать искру.	электрические (электроприборы)	ОК 04, ОК 07
38	Вооруженные Силы Российской Федерации предназначены для отражения агрессии, направленной против Российской Федерации, а также для выполнения задач в соответствии с международными договорами, то есть для _____ страны.	обороны (защиты)	ОК 04, ОК 07
39	Граждане Российской Федерации проходят военную службу по призыву, а также в добровольном порядке — по _____.	контракту	ОК 04
40	Комплекс простейших медицинских действий, выполняемых на месте происшествия самим пострадавшим или другим лицом, называется _____ помощью.	первой (доврачебной)	ОК 04, ОК 07

5. Задания комбинированного типа с выбором одного/нескольких правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора

41	Какие компоненты обязательно включает в себя здоровый образ жизни? 1. Рациональное питание 2. Курение (для снятия стресса) 3. Регулярная двигательная активность 4. Употребление энергетиков для бодрости Выберите правильные варианты и объясните, почему остальные не подходят.	Правильные варианты: 1 и 3 (Рациональное питание, Регулярная двигательная активность) . Объяснение: • Рациональное питание и двигательная активность — это основа ЗОЖ, они укрепляют здоровье. • Курение (вариант 2) — вредная привычка, разрушающая организм. • Энергетики (вариант 4) — наносят вред сердечно-сосудистой системе, вызывают истощение нервной системы.	ОК 04, ОК 07
42	Какие заболевания наиболее часто вызывает длительное курение? 1. Рак легких 2. Хронический бронхит 3. Переломы конечностей 4. Сердечно-сосудистые заболевания	Правильные варианты: 1, 2, 4 (Рак легких, Хронический бронхит, Сердечно-сосудистые заболевания) . Объяснение: • Курение поражает дыхательную	ОК 04, ОК 07

	Выберите правильные варианты и объясните свой выбор.	систему (рак, бронхит) и сердечно-сосудистую систему (инфаркты, инсульты) из-за воздействия никотина и смол. • Переломы конечностей (вариант 3) не связаны напрямую с курением, это механические травмы.	
43	Какие из перечисленных явлений относятся к ЧС природного характера? 1. Землетрясение 2. Пожар в квартире 3. Наводнение 4. Авария на химическом заводе Выберите правильные варианты и объясните, почему другие не подходят.	Правильные варианты: 1 и 3 (Землетрясение, Наводнение). Объяснение: • Землетрясение и наводнение — это природные явления (стихийные бедствия). • Пожар в квартире (вариант 2) — это ЧС техногенного или бытового характера (чаще всего вызвана человеком). • Авария на химзаводе (вариант 4) — это ЧС техногенного характера.	ОК 07
44	Какие способы используются для защиты населения при химической аварии? 1. Эвакуация из зоны заражения 2. Использование противогазов и респираторов 3. Прием антибиотиков для профилактики 4. Герметизация помещений Выберите правильные варианты и объясните, почему один из вариантов неэффективен в данной ситуации.	Правильные варианты: 1, 2, 4 (Эвакуация, СИЗ, Герметизация). Объяснение: • Эвакуация, СИЗ и герметизация — это основные способы защиты от химического заражения. • Прием антибиотиков (вариант 3) не защищает от отравления химическими веществами (ядами). Антибиотики борются с бактериями, а не с токсинами.	ОК 07
45	Какие принципы лежат в основе организации защиты населения от ЧС? 1. Принцип заблаговременности (готовься заранее) 2. Принцип всеобщности (защита для всех) 3. Принцип секретности (никто не должен знать о планах) 4. Принцип дифференцированности (учет местных условий) Выберите правильные варианты и объясните, почему принцип секретности не подходит.	Правильные варианты: 1, 2, 4 (Заблаговременность, Всеобщность, Дифференцированность). Объяснение: • Защита населения строится на открытости, подготовке заранее, охвате всех групп населения и учете специфики территории. • Принцип секретности (вариант 3) противоречит сути гражданской обороны: население должно знать, как действовать, и быть информированным.	ОК 07
46	Какие мероприятия повышают устойчивость работы предприятия в ЧС? 1. Создание запасов сырья и материалов 2. Установка резервных источников питания 3. Увольнение части сотрудников для экономии 4. Обучение персонала действиям в ЧС Выберите правильные варианты и объясните, почему вариант 3 неверен.	Правильные варианты: 1, 2, 4 (Запасы, резервное питание, обучение персонала). Объяснение: • Запасы, резервные источники и обучение людей — ключевые факторы устойчивости. • Увольнение сотрудников (вариант 3) снижает кадровый потенциал и не помогает справиться с ЧС, а наоборот, ослабляет предприятие.	ОК 04, ОК 07
47	Какие правила помогут предотвратить пожар в	Правильные варианты: 1, 3, 4	ОК 04,

	быту? 1. Выключать электроприборы из розетки, уходя из дома 2. Сушить белье над газовой плитой 3. Использовать только исправные электроприборы 4. Хранить спички в недоступном для детей месте Выберите правильные варианты и объясните, почему вариант 2 опасен.	(Выключать приборы, исправность, спички подальше) . Объяснение: • Эти правила направлены на исключение источников возгорания. • Сушка белья над плитой (вариант 2) — опасна, так как ткань может легко загореться от открытого огня или нагрева.	ОК 07
48	Какие функции выполняют Вооруженные Силы РФ в мирное время? 1. Охрана государственной границы 2. Участие в ликвидации последствий ЧС 3. Ведение боевых действий на чужой территории 4. Оказание помощи населению при катастрофах Выберите правильные варианты и объясните, почему вариант 3 не относится к мирному времени.	Правильные варианты: 1, 2, 4 (Охрана границы, ликвидация ЧС, помощь при катастрофах) . Объяснение: • В мирное время армия охраняет рубежи, помогает спасателям и населению. • Ведение боевых действий (вариант 3) — это функция военного времени, а не мирного.	ОК 04, ОК 07
49	Какие преимущества дает военная служба по контракту? 1. Стабильная заработная плата 2. Социальные гарантии (жилье, медицина) 3. Возможность отказаться выполнять приказы 4. Льготный стаж для выхода на пенсию Выберите правильные варианты и объясните, почему вариант 3 не соответствует уставу.	Правильные варианты: 1, 2, 4 (Зарплата, соцгарантии, льготный стаж) . Объяснение: • Контракт дает стабильность и льготы. • Отказ от выполнения приказов (вариант 3) противоречит принципам военной службы — приказы командиров обязательны к исполнению (кроме заведомо незаконных).	ОК 04
50	При каких состояниях необходимо начинать сердечно-легочную реанимацию? 1. Отсутствие сознания 2. Отсутствие дыхания 3. Наличие слабого пульса 4. Отсутствие пульса на сонной артерии Выберите правильные варианты и объясните, почему наличие слабого пульса не требует реанимации.	Правильные варианты: 1, 2, 4 (Отсутствие сознания + дыхания + пульса) . Объяснение: • Реанимация (непрямой массаж сердца и ИВЛ) проводится, когда у пострадавшего нет сознания, дыхания и пульса (клиническая смерть). • Наличие слабого пульса (вариант 3) означает, что сердце работает, и реанимация не требуется (нужно контролировать состояние и ждать врачей).	ОК 04, ОК 07

Критерии оценивания:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он правильно ответил на 90-100% от общего числа вопросов тестовых заданий.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он правильно ответил на 70-89% от общего числа вопросов тестовых заданий.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он правильно ответил на 50-69% от общего числа вопросов тестовых заданий.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он правильно ответил менее чем на 50% от общего числа вопросов тестовых заданий.

3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине предусмотрена в форме зачета с оценкой с выставлением отметки по системе «отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно». Зачеты проводятся преподавателем учебной дисциплины на последнем занятии по результатам работы в семестре

3.1 Вопросы к зачету с оценкой

Раздел 1. Здоровый образ жизни и вредные привычки.

1. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни». (Дать полный развернутый ответ)
2. Назовите основные компоненты здорового образа жизни. (Дать полный развернутый ответ)
3. Почему важно соблюдать режим дня? (Дать полный развернутый ответ)
4. Что такое рациональное питание? (Дать полный развернутый ответ)
5. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм? (Дать полный развернутый ответ)
6. Что такое вредные привычки? (Дать полный развернутый ответ)
7. Какие заболевания вызывает курение? (Дать полный развернутый ответ)
8. Чем опасен алкоголизм для личности и общества? (Дать полный развернутый ответ)
9. Почему наркомания считается особо опасной привычкой? (Дать полный развернутый ответ)
10. Назовите основные методы профилактики вредных привычек. (Дать полный развернутый ответ)

Раздел 2. Чрезвычайные ситуации и защита населения.

11. Дайте определение чрезвычайной ситуации (ЧС). (Дать полный развернутый ответ)
12. На какие виды делятся ЧС по происхождению? (Дать полный развернутый ответ)
13. Приведите примеры ЧС природного характера. (Дать полный развернутый ответ)
14. Приведите примеры ЧС техногенного характера. (Дать полный развернутый ответ)
15. Как расшифровывается аббревиатура РСЧС? (Дать полный развернутый ответ)
16. Каковы основные задачи РСЧС? (Дать полный развернутый ответ)
17. Какие существуют способы защиты населения в ЧС? (Дать полный развернутый ответ)
18. Что такое средства индивидуальной защиты (СИЗ)? (Дать полный развернутый ответ)
19. Какой сигнал оповещения используется при угрозе ЧС? (Дать полный развернутый ответ)
20. Назовите основные принципы защиты населения. (Дать полный развернутый ответ)
21. Что означает принцип заблаговременности? (Дать полный развернутый ответ)
22. Что такое устойчивость функционирования объекта экономики? (Дать полный развернутый ответ)
23. Назовите мероприятия по повышению устойчивости работы предприятия. (Дать полный развернутый ответ)
24. Какие опасности подстерегают человека в быту? (Дать полный развернутый ответ)
25. Как предотвратить отравление угарным газом? (Дать полный развернутый ответ)
26. Ваши действия при пожаре в квартире. (Дать полный развернутый ответ)

27. Что делать при запахе газа в квартире? (Дать полный развернутый ответ)
28. Какие правила безопасного поведения нужно соблюдать на льду? (Дать полный развернутый ответ)
29. Как правильно переходить дорогу по нерегулируемому пешеходному переходу? (Дать полный развернутый ответ)
30. Каковы правила безопасного поведения в толпе? (Дать полный развернутый ответ)

Раздел 3. Основы обороны государства и военная служба

31. Что такое оборона государства? (Дать полный развернутый ответ)
32. Какие функции выполняют Вооруженные Силы РФ в мирное время? (Дать полный развернутый ответ)
33. Кто является Верховным Главнокомандующим ВС РФ? (Дать полный развернутый ответ)
34. Что означает понятие «воинская обязанность»? (Дать полный развернутый ответ)
35. Чем отличается военная служба по призыву от службы по контракту? (Дать полный развернутый ответ)
36. Назовите основные преимущества военной службы по контракту. (Дать полный развернутый ответ)
37. Что такое военно-патриотическое воспитание? (Дать полный развернутый ответ)
38. Почему важно воспитывать патриотизм у молодежи? (Дать полный развернутый ответ)
39. Какие качества формирует военная служба у человека? (Дать полный развернутый ответ)

Раздел 4. Первая доврачебная помощь

40. Что такое первая доврачебная помощь? (Дать полный развернутый ответ)
41. Каков алгоритм действий при оказании первой помощи? (Дать полный развернутый ответ)
42. Как определить наличие сознания у пострадавшего? (Дать полный развернутый ответ)
43. Как проверить наличие дыхания? (Дать полный развернутый ответ)
44. Как проверить пульс на сонной артерии? (Дать полный развернутый ответ)
45. Как остановить артериальное кровотечение? (Дать полный развернутый ответ)
46. Как остановить венозное кровотечение? (Дать полный развернутый ответ)
47. Что делать при носовом кровотечении? (Дать полный развернутый ответ)
48. Как оказать первую помощь при переломе конечности? (Дать полный развернутый ответ)
49. Что нельзя делать при вправлении вывиха? (Дать полный развернутый ответ)
50. Как помочь пострадавшему при термическом ожоге? (Дать полный развернутый ответ)
51. Что нельзя делать при ожогах? (Дать полный развернутый ответ)
52. Как помочь человеку при обмороке? (Дать полный развернутый ответ)
53. Какова последовательность действий при попадании инородного тела в дыхательные пути? (Дать полный развернутый ответ)
54. В каких случаях необходимо вызывать скорую помощь? (Дать полный развернутый ответ)
55. Какую информацию нужно сообщить диспетчеру при вызове скорой помощи? (Дать полный развернутый ответ)
56. Что такое устойчивое боковое положение и для чего оно применяется? (Дать полный развернутый ответ)
57. Как правильно наложить жгут? (Дать полный развернутый ответ)
58. Как защитить себя от инфекций при оказании первой помощи? (Дать полный

развернутый ответ)

59. Как помочь пострадавшему при перегреве (тепловом ударе)? (Дать полный развернутый ответ)

60. Каковы правила безопасного поведения на воде? (Дать полный развернутый ответ)

Критерии оценивания:

Оценка «отлично» выставляется студенту за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент легко ориентируется, владение понятийным аппаратом, за умение применять теоретические знания при решении практических задач. Отличная отметка предполагает грамотное, логичное изложение устного ответа.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если студент полно освоил учебный материал, владеет понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, грамотно излагает устный ответ, но содержание и форма ответа имеют некоторые неточности.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает при ответе грубые ошибки, за полное незнание и непонимание учебного материала.