

Министерство науки и образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Костромской государственный университет»

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОУД. 10 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ

Специальность 20.02.05 Организация оперативного (экстренного)
реагирования в чрезвычайных ситуациях

Квалификация выпускника: специалист по приему и обработке
экстренных вызовов

Кафедра техносферной безопасности

Форма обучения: очная

Кострома
2026

Фонд оценочных средств по дисциплине Основы безопасности и защиты Родины разработан:

- на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 20.02.05 Организация оперативного (экстренного) реагирования в чрезвычайных ситуациях, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2023 г. № 842;
- в соответствии с учебным планом по специальности 20.02.05 Организация оперативного (экстренного) реагирования в чрезвычайных ситуациях, утвержденным ученым советом КГУ 23.12.2025 г., протокол № 10, год начала подготовки 2026.
- в соответствии с рабочей программой дисциплины Основы безопасности и защиты Родины.

Разработал:

Шапкина И.М.

к.э.н., доцент кафедры
техносферной безопасности

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

1.1. Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины

Компетенция	Знания, умения
<p>ОК-07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p>	<p>знать:</p> <p>1. Основы государственной системы обеспечения безопасности:</p> <ul style="list-style-type: none"> – структуру и функции Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) и ее территориальных подсистем; – Роль и место системы 112 (или аналогичных систем) в общей структуре гражданской обороны и защиты населения. – Правовые основы и нормативные документы, регулирующие деятельность экстренных служб и защиту населения. <p>2. Классификацию и характеристики чрезвычайных ситуаций (ЧС):</p> <ul style="list-style-type: none"> – Виды ЧС природного (землетрясения, наводнения, ураганы) и техногенного характера (аварии на химически опасных объектах, пожары, транспортные катастрофы). – Потенциальные угрозы, характерные для региона (территории). – Порядок оповещения и информирования населения о ЧС. <p>3. Алгоритмы действий при угрозе террористического акта и военных конфликтов:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Признаки потенциально опасных предметов и ситуаций. – Порядок взаимодействия с правоохранительными органами и спецслужбами в случае угрозы – Правила поведения при получении анонимных сообщений об угрозе взрыва или захвате заложников. – Базовые принципы гражданской обороны (убежища, эвакуация, средства индивидуальной защиты). <p>4. Основы первой помощи и самопомощи в экстремальных ситуациях:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Алгоритм действий при оказании первой помощи пострадавшим в ЧС (остановка кровотечения, реанимация, иммобилизация). – Правила поведения и выживания в условиях автономного существования (если специалист оказался в зоне ЧС) <p>5. Гражданско-патриотические и этические основы службы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Понимание служебного долга, ответственности перед обществом и государством. – Принципы соблюдения конфиденциальности, беспристрастности и профессиональной этики при работе с экстренными вызовами. <p>Уметь:</p> <p>1. Действовать в соответствии с установленными протоколами при ЧС:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Оперативно классифицировать поступающий вызов как ЧС (или угрозу ЧС) и активировать соответствующие планы реагирования.

	<ul style="list-style-type: none"> – Правильно применять схемы оповещения и взаимодействия с вышестоящими органами и специализированными службами (МЧС, ФСБ, Минобороны). 2. Обеспечивать информационную поддержку реагирующих служб: <ul style="list-style-type: none"> – Передавать точную и полную информацию о характере угрозы, масштабе происшествия и потенциальных опасностях (например, наличие химических веществ, угроза обрушения). 3. Предоставлять населению инструкции по безопасности жизнедеятельности: <ul style="list-style-type: none"> – Грамотно инструктировать заявителей о правилах поведения в зоне опасности (например, при пожаре, утечке газа, наводнении, угрозе теракта). – Сохранять спокойствие и уверенность при общении с паникующими гражданами, демонстрируя профессионализм и готовность помочь. 4. Соблюдать режим информационной безопасности и служебной тайны: <ul style="list-style-type: none"> – Понимать важность неразглашения информации, связанной с государственной безопасностью и обороной. – Действовать в рамках правового поля при обработке вызовов, связанных с угрозами национальной безопасности. 5. Демонстрировать высокую степень ответственности и самодисциплины: <ul style="list-style-type: none"> – Поддерживать постоянную готовность к работе в условиях повышенной нагрузки и стресса. – Проявлять гражданскую зрелость и патриотизм в процессе выполнения служебных обязанностей, понимая, что его работа – это вклад в общую безопасность Родины.
--	---

1.2. Программа оценивания контролируемых компетенций

№	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины*	Вид оценочного средства**
1	Модуль 1. Безопасное и устойчивое развитие личности, общества, государства	Контрольные вопросы (устно) Тест (электронный)
2	Модуль 2. Основы военной подготовки	Контрольные вопросы (устно) Контрольные вопросы (коллоквиум) Тест (электронный)
3	Модуль 3. Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе	Контрольные вопросы (устно) Тест (электронный)
4	Модуль 4. Безопасность в быту	Контрольные вопросы (устно) Тест (электронный)
5	Модуль 5. Безопасность на транспорте	Контрольные вопросы (устно) Тест (электронный)
6	Модуль 6. Безопасность в общественных местах.	Контрольные вопросы (устно) Тест (электронный)
7	Модуль 7. Безопасность в природной среде	Контрольные вопросы (устно) Тест (электронный)

8	Модуль 8. Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи	Контрольные вопросы (устно) Контрольные вопросы (коллоквиум) Тест (электронный)
9	Модуль 9. Безопасность в социуме	Контрольные вопросы (устно) Тест (электронный)
10	Модуль 10. Безопасность в информационном пространстве	Контрольные вопросы (устно) Тест (электронный)
11	Модуль 11. Основы противодействия экстремизму и терроризму	Контрольные вопросы (устно) Тест (электронный) Проверочная работа (письменно)

1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Название оценочного мероприятия	Вид оценочного средства	Объект контроля
Текущий контроль	Проверочная работа Тестирование Решение ситуационных задач	Задания и вопросы по темам занятия.
Промежуточная аттестация	Диф. зачет	Знания, умения, владения, полученные за семестр. Сформированность компетенций

1.4. Шкала оценивания сформированности компетенций

Для оценки сформированности компетенций по дисциплине применяется балльно-рейтинговая система. Максимальное количество баллов за каждое выполненное задание определяется преподавателем. Учитываются степень эффективности проведенной студентом работы, активность студента в течение семестра, качество и своевременность выполнения контрольных мероприятий по дисциплине.

При рейтинговой системе обучающемуся начисляются баллы за работу по освоению дисциплины:

- посещение одной лекции (2 часа) – 1 балл;
- устный опрос – 1 правильный ответ – 1 балл;
- решение задач 0...5 баллов.
- реферат, доклад-презентация – 5 баллов + 1 балл за каждый слайд (максимальное количество слайдов определяет преподаватель);
- защита лабораторной работы – письменный тест (устный опрос) – за каждый правильный ответ – 1 балл.

Решение задач:

«5 баллов» выставляется студенту при правильном решении задачи;

«4 баллов» выставляется студенту при недочетах в решении задачи;

«3 баллов» и менее выставляется студенту при ошибках в решении задачи.

Экзаменационная оценка выставляется студенту по результатам рейтинговой оценки:

- «отлично» – 100 – 90% от максимально возможного количества баллов по дисциплине;
- «хорошо» – 89 – 80% от максимально возможного количества баллов по дисциплине;
- «удовлетворительно» – 79–70% от максимально возможного количества баллов по дисциплине;

- «неудовлетворительно» – 69% и ниже от максимально возможного количества баллов по дисциплине.

Если обучающийся не согласен с результатами рейтинговой оценки, он имеет право сдать экзамен устно. При этом все набранные баллы в течение семестра обнуляются.

При оценке сформированности компетенций у студентов, не набравших достаточного количества баллов по результатам балльно-рейтинговой системы оценивания, может быть применена 4-х балльная шкала. Шкала соотносится с целями дисциплины и предполагаемыми результатами ее освоения.

Оценка «отлично» ставится студенту, свободно и грамотно изложившему ответы на все вопросы экзаменационного билета, а также полный и четкий ответ на один дополнительный вопрос. Оценки за все контрольные мероприятия по дисциплине «хорошо» и «отлично», «отлично» – более 50%. Отсутствие пропусков занятий по неуважительной причине.

Оценка «хорошо» ставится студенту за хорошие ответы (не совсем полные, либо незначительные неточности в формулировках) на все вопросы экзаменационного билета, а также за хороший (не полный) ответ на один дополнительный вопрос. Оценки за все контрольные мероприятия по дисциплине не ниже «хорошо». Отсутствие систематических пропусков занятий по неуважительной причине.

Оценка «удовлетворительно» ставится студенту за ответы на вопросы экзаменационного билета путем наводящих вопросов преподавателя; неполные ответы, допускаемые ошибки при ответе, но исправленные им путем наводящих вопросов преподавателя. Оценки за контрольные мероприятия по дисциплине - «удовлетворительно». Пропуски занятий по неуважительной причине

Оценка «неудовлетворительно» ставится студенту за неудовлетворительные знания и отказ от ответа, затруднения с ответом на наводящие вопросы преподавателя. Невыполнение контрольных мероприятий и неудовлетворительные оценки за контрольные мероприятия. Пропуск занятий по неуважительной причине более 50%.

2. Комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине

(фрагмент)

2.1. Контрольные вопросы. Контрольные тесты. Темы сообщений для коллоквиума.

Модуль 1. Безопасное и устойчивое развитие личности, общества, государства.

Контрольные вопросы

фрагмент

1. правовая основа обеспечения национальной безопасности;
2. принципы обеспечения национальной безопасности;
3. реализация национальных приоритетов как условие обеспечения национальной безопасности и устойчивого развития Российской Федерации;
4. взаимодействие личности, государства и общества в реализации национальных приоритетов;
5. роль правоохранительных органов и специальных служб в обеспечении национальной безопасности;
6. роль личности, общества и государства в предупреждении противоправной деятельности;
7. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), структура, режимы функционирования;
8. территориальный и функциональный принцип организации РСЧС, ее задачи и примеры их решения; права и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций;
9. задачи гражданской обороны;
10. права и обязанности граждан Российской Федерации в области гражданской обороны;
11. Россия в современном мире, оборона как обязательное условие мирного социально-экономического развития Российской Федерации и обеспечение ее военной безопасности;
12. роль Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности.

Электронное тестирование

Фрагмент

1. Призывной возраст в РФ с ___ по ___ лет (впишите ответ)

Ответ: с 18 по 30 лет.

2. Для Костромской области существует риск возникновения следующих ЧС техногенного характера:

- А) Аварии на транспорте,
- Б) Гидродинамические аварии,
- В) Авария на подземном сооружении.
- Г) Химическая авария,
- Д) Авария на магистральном трубопроводе.

3. Федеральный закон, который определяет основные принципы и содержание деятельности по обеспечению безопасности государства, общественной безопасности, экологической безопасности, безопасности личности, иных видов безопасности, предусмотренных законодательством Российской Федерации, полномочия и функции федеральных органов государственной власти, органов государственной власти субъектов Российской Федерации,

органов местного самоуправления в области безопасности, а также статус Совета Безопасности Российской Федерации.

Ответ – «О безопасности».

4. Крупная авария с человеческими жертвами – это _____ (впишите ответ).

Ответ – катастрофа.

Модуль 2. Основы военной подготовки **Контрольные вопросы**

фрагмент

1. движение строевым шагом, движение бегом, походным шагом, движение с изменением скорости движения, повороты в движении, выполнение воинского приветствия на месте и в движении;
2. основы общевойскового боя;
3. основные понятия общевойскового боя (бой, удар, огонь, маневр);
4. виды маневра;
5. походный, предбоевой и боевой порядок действия подразделений;
6. оборона, ее задачи и принципы;
7. наступление, задачи и способы;
8. требования курса стрельб по организации, порядку и мерам безопасности во время стрельб и тренировок;
9. правила безопасного обращения с оружием;
10. изучение условий выполнения упражнения начальных стрельб из стрелкового оружия;
11. способы удержания оружия и правильность прицеливания;
12. назначение и тактико-технические характеристики современных видов стрелкового оружия (автомат Калашникова АК-12, пистолет Ярыгина, пистолет Лебедева);
13. перспективы и тенденции развития современного стрелкового оружия; история возникновения и развития робототехнических комплексов;
14. виды, предназначение, тактико-технические характеристики и общее устройство беспилотных летательных аппаратов (далее – БПЛА);
15. конструктивные особенности БПЛА квадрокоптерного типа;
16. история возникновения и развития радиосвязи;
17. радиосвязь, назначение и основные требования;
18. предназначение, общее устройство и тактико-технические характеристики переносных радиостанций;
19. местность как элемент боевой обстановки;
20. шанцевый инструмент, его назначение, применение и сбережение;

Вопросы для коллоквиума на тему «Оружие»

1. понятие оружия массового поражения, история его развития, примеры применения, его роль в современном бою;
2. отравляющие вещества, их назначение и классификация;
3. внешние признаки применения бактериологического (биологического) оружия;
4. зажигательное оружие и способы защиты от него;
5. Ядерное оружие, поражающие факторы ядерных взрывов
6. Химическое оружие - ОВ нервно-паралитического действия.
7. Химическое оружие – ОВ кожно-нарывного действия.
8. Химическое оружие – ОВ удушающего действия.
9. Биологическое оружие.

10. Обычные средства поражения – фугасные боеприпасы.
11. Обычные средства поражения – бетонобойные боеприпасы.
12. Обычные средства поражения – кумулятивные боеприпасы.
13. Обычные средства поражения – осколочные боеприпасы.
14. Обычные средства поражения – боеприпасы объемного взрыва.
15. Инфразвуковое оружие.
16. Лазерное оружие.
17. Климатическое оружие.
18. Электромагнитное оружие.
19. Холодное оружие.
20. Армейский рукопашный бой.

Электронное тестирование

Фрагмент

- 1. Основной документ, описывающий местность - топографическая (вписать ответ).**

Ответ – карта.

- 2. _____ (впишите ответ) из военкомата – документ, прямо предписывающий человеку явиться в соответствующий орган на медосмотр.**

Ответ – повестка.

- 3. Поражающие факторы ядерного взрыва.**

- 4. Перечислите основные понятия общевойскового боя.**

Модуль 3. Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе.

Контрольные вопросы

фрагмент

1. Объяснить смысл понятия «культура безопасности». Охарактеризовать значение культуры безопасности для жизни человека, государства, общества.
2. Объяснить смысл понятий «опасность», «безопасность», «риск» («угроза»), «опасная ситуация», «экстремальная ситуация», «чрезвычайная ситуация» и соотносить их.
3. Уровни взаимодействия человека и окружающей среды. Привести примеры.
4. Уровни решения задачи обеспечения безопасности, привести примеры.
5. Раскрыть смысл понятий «безопасное поведение», «виктимное поведение». Привести примеры.
6. Общие правила безопасного поведения.
7. Объяснить смысл понятия «рискориентированный подход».
8. Приводить примеры реализации рискориентированного подхода на уровне личности, общества, государства.

Электронное тестирование

Фрагмент

- 1. Количественная мера оценки опасности - (вписать ответ).**

Ответ – риск.

- 2. Перечислите уровни взаимодействия человека и окружающей среды.**

Ответ: оптимальное, допустимое, опасное, чрезвычайно опасное.

- 3. Привести пример безопасного поведения.**

- 4. Привести пример виктимного поведения.**

Модуль 4. Безопасность в быту

Контрольные вопросы

фрагмент

1. Классификация и характеристика источников опасности в быту. Общие правила безопасного поведения в бытовых ситуациях.
2. Защита прав потребителя, в том числе при совершении покупок в Интернете.
3. Порядок действий при возникновении опасных ситуаций в быту.
4. Порядок оказания первой помощи при ушибах, переломах, кровотечениях. Правила вызова экстренных служб, порядок взаимодействия с экстренными службами.
5. Правила обращения с электрическими и газовыми приборами. Возможные последствия электротравмы. Порядок проведения сердечно-лёгочной реанимации.
6. Современные системы извещения и пожаротушения в жилых помещениях.
7. Правила пожарной безопасности в быту. Порядок действий при угрозе или возникновении пожара. Порядок оказания первой помощи при химических и термических ожогах. Нормативы прибытия пожарных в городах и сельской местности, правила действий пожарных расчётов.
8. Охарактеризовать права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности.
9. Правила безопасного поведения в местах общего пользования (подъезд; лифт; мусоропровод; придомовая территория; детская площадка; площадка для выгула собак и др.).
10. Ситуации криминального характера. Меры профилактики и порядок действий в ситуациях криминального характера.
11. Правила поведения при коммунальной аварии, порядок вызова аварийных служб и взаимодействия с ними.

Электронное тестирование

Фрагмент

1. Неглубокие раны с повреждением только поверхностных слоев кожи или слизистой оболочки, нанесённые плоским предметом на большом протяжении, называются

- А) ссадинами,
- Б) царапинами,
- В) порезами.

2. Неконтролируемое горение, причиняющее материальный ущерб, вред жизни и здоровью граждан, интересам общества и государства.

Ответ: пожар.

3. Дима не приезжает в университет с каникул, говорит, что не хочет посещать занятия. Как можно расценить поведение Димы?

- А) как проступок,
- Б) как преступление,
- В) как правонарушение.

4. Вы вошли в квартиру и почувствовали резкий запах газа. Что нужно предпринять? Чего делать нельзя?

Модуль 5. Безопасность на транспорте.

Контрольные вопросы

фрагмент

1. Охарактеризовать опасности на различных видах транспорта.
2. Правила дорожного движения, установленные для пешехода, пассажира, водителя велосипеда и иных средств передвижения.
3. Движение в особых условиях (движение по обочине; движение в тёмное время суток; движение с использованием средств индивидуальной мобильности).
4. Привести примеры взаимосвязи безопасности водителя и пассажира.
5. Знания и навыки, необходимые водителю автомобиля.
6. Порядок действий при дорожно-транспортных происшествиях разного характера (при отсутствии пострадавших; с одним или несколькими пострадавшими; при опасности возгорания; с большим количеством участников).
7. Безопасное поведение в метро. Порядок действий при возникновении опасности (в том числе при угрозе возникновения пожара, совершения террористического акта, действий криминального характера).
8. Безопасное поведение на железнодорожном транспорте. Порядок действий при возникновении опасности (в том числе при угрозе возникновения пожара, совершения террористического акта, действий криминального характера).
9. Безопасное поведение на водном транспорте. Порядок действий при возникновении опасности (в том числе при угрозе возникновения пожара, совершения террористического акта, действий криминального характера).
10. Безопасное поведение на авиационном транспорте. Порядок действий при возникновении опасности (в том числе при угрозе возникновения пожара, совершения террористического акта, действий криминального характера).

Электронное тестирование

Фрагмент

1. При обнаружении подозрительного предмета в автобусе нужно немедленно сообщить _____ (вписать ответ).
Ответ: водителю или кондуктору.
2. Самое большое число аварий происходит на следующем виде транспорта - _____ (вписать ответ).
Ответ: автомобильный
3. Если велосипедисту нет 14 лет, выезжать на велосипеде на проезжую часть дороги _____ (впишите ответ).
Ответ: нельзя.
4. В случае падения с платформы метро подняться вверх вы сможете только при помощи работников станции. В отсутствии серьезных травм, ориентируйтесь по табло с указанием времени прибытия поезда. При его отсутствии, постарайтесь добежать до начала платформы. Там есть черно-белая рейка между рельсами, за которой можно укрыться. Увидев служебную лестницу, воспользуйтесь ей и поднимитесь вверх.
В случае отсутствия лестницы и приближения поезда, подавайте сигналы машинисту и пассажирам на станции с помощью экрана телефона, фонарика или просто машите руками, привлекая к себе внимание. Прятаться под краем платформы опасно, так как там располагается _____ (впишите ответ).

Ответ: контактный рельс.

Модуль 6. Безопасность в общественных местах

Контрольные вопросы

фрагмент

1. Охарактеризовать источники опасности в общественных местах.
2. Охарактеризовать источники опасности, связанные с действиями человека (возникновение толпы, давки; проявление агрессии; криминальные ситуации; случаи, когда потерялся человек).
3. Правила безопасного поведения в общественных местах.
4. Порядок действий при попадании в толпу, давку.
5. Правила поведения при проявлении агрессии.
6. Порядок действий при криминальной опасности.
7. Порядок действий в случаях, когда потерялся человек.
8. Порядок действий при угрозе или возникновении пожара в различных общественных местах (лечебных, образовательных, культурных учреждениях).
9. Порядок действий при угрозе обрушения зданий или отдельных конструкций.
10. Порядок действий при угрозе совершения террористического акта.

Электронное тестирование

Фрагмент

1. Приведите примеры крупных пожаров, произошедших в общественных местах (мира, России, Костромы).
2. Верно ли высказывание – в случае, если потерялся человек, обязательно следует подождать два дня, прежде, чем сообщать о его пропаже в полицию.
3. Назовите не менее трех правил безопасного поведения в толпе.
4. Назовите не менее трех правил, чего нельзя делать в толпе.

Модуль 7. Безопасность в природной среде

Контрольные вопросы

фрагмент

1. Существование человека в условиях вынужденной автономии – основные принципы.
2. Сооружение временного жилища.
3. Разведение костра.
4. Поиск продуктов питания.
5. Ядовитые и съедобные растения и грибы.
6. Ориентирование на местности.
7. Правила подачи сигналов бедствия.
8. Международная кодовая таблица.
9. Здоровье человека в условиях жажды, длительного голодания.
10. Важность психоэмоционального состояния человека, попавшего в условия вынужденной автономии.

Творческое задание «Время удивительных историй»

Студентам следует изучить сигналы бедствия <https://yadi.sk/d/X9J69Zdap6JobA> и знаки Международной кодовой таблицы (25 слайд презентации) . Каждый студент должен придумать историю, в которой люди оказались в условиях вынужденной автономии, но смогли спастись, используя сигналы бедствия и знаки из этой таблицы. В ответе на задание требуется коротко описать историю, правильно подобрать систему сигналов. Ответ может быть в виде текста, презентации, комикса и т.п. Творческий подход приветствуется! Максимальная оценка 10 баллов.

Электронное тестирование

Фрагмент

- 1. При извлечении воды из непроверенного источника ее следует обязательно ... (впишите слово) не менее 30 мин.**
Ответ - кипятить.
- 2. Полярная звезда указывает направление на...(впишите слово).**
Ответ – север.
- 3. Напишите название любого ядовитого растения, встречающегося на территории Костромской области.**
- 4. На месте происшествия необходимо обозначить направления своего ухода, например, следующими способами:**
 - А) выложить стрелку камнями, ветками и т.п.,
 - Б) сделать зарубки на деревьях,
 - В) нарисовать стрелку на земле,
 - Г) не нужно оставлять указатель.

Модуль 8. Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи **Контрольные вопросы**

фрагмент

1. Здоровье и здоровый образ жизни
2. Общие понятия о здоровье
3. Факторы, способствующие укреплению здоровья
4. Двигательная активность и закаливание организма
5. Занятия физической культурой
6. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья
7. Режим дня, чередование труда и отдыха
8. Рациональное питание и его значение для здоровья
9. Влияние двигательной активности на здоровье.
10. Правила личной гигиены и здоровье человека.
11. Влияние окружающей среды на здоровье человека
12. Основные источники загрязнения окружающей среды
13. Вредные привычки
14. Алкоголь и его влияние на здоровье человека,
15. Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения
16. Понятие первой помощи.

Электронное тестирование

Фрагмент

1. Работоспособность человека в течение суток меняется в соответствии с суточными биологическими ритмами и имеет несколько подъемов:

- А) с 10 до 12ч ;
- б) с 16 до 18ч;
- в) с 13 до 15ч
- г) с 22 до 00 ч.

2. Сколько приемов пищи в день специалисты рекомендуют совершать физически здоровому человеку? - _____

Ответ: 3-4 ;

3. Слово *vīgus* в переводе с латыни означает _____ (впишите ответ).

Ответ: яд.

4. Благодаря чему, начиная с середины XIX в. удалось победить многие инфекционные заболевания?

Ответ: вакцинации/созданию вакцин

Модуль 9. Безопасность в социуме **Контрольные вопросы** *фрагмент*

1. Объяснить смысл понятий «общение», «социальная группа», «большая группа», «малая группа».
2. Принципы и показатели эффективного межличностного общения и общения в группе.
3. Правила безопасного и комфортного существования со знакомыми людьми и в различных группах (в школьном классе; в коллективе кружка, секции; в спортивной команде).
4. Привести примеры межличностного, группового и межгруппового конфликтов.
5. Привести примеры способов избегания и разрешения конфликтных ситуаций.
6. Охарактеризовать опасные проявления конфликтов.
7. Способы разрешения межличностных конфликтов, способы противодействия буллингу и проявлению насилия.
8. Что такое манипуляция. Чем отличаются просьбы, аргументированное воздействие от манипулятивного, иных форм деструктивного воздействия.
9. Манипулятивные приёмы. Современные формы манипуляций, в том числе с применением цифровых технологий или с использованием деструктивных психологических технологий.
10. Отличия конструктивных способов психологического воздействия от деструктивных форм. Механизмы психологического влияния в больших группах.
11. Охарактеризовать способы воздействия на человека в большой группе (заражение; внушение; подражание).

Электронное тестирование *Фрагмент*

1. Отсутствие согласия между двумя или более сторонами, которые могут быть конкретными лицами или группами – это ... (впишите ответ).

Ответ: конфликт.

2. **Наиболее оптимальный путь решения конфликтных ситуаций, связанный с взаимными уступками сторон - _____ (впишите ответ).**
Ответ: компромисс.
3. **Психологическое воздействие на человека с целью изменить его мышление и поведение, склонить к нужным действиям, сформировать привязанность – это (впишите ответ).**
Ответ: манипуляция.
4. **Противоречия между пассажирами автобуса из-за места – это _____ (впишите ответ) конфликт.**
Ответ: межличностный.

Модуль 10. Безопасность в информационном пространстве
Контрольные вопросы
фрагмент

1. Охарактеризовать смысл понятий «цифровая среда», «цифровой след». Раскрыть сущность и привести примеры положительного и отрицательного влияния цифровой среды на жизнь человека.
2. Признаки и опасность цифровой зависимости.
3. Охарактеризовать основные риски цифровой среды.
4. Основные права человека в цифровой среде.
5. Правила безопасного поведения в цифровой среде.
6. Основные виды вредоносного программного обеспечения, принципы работы.
7. Признаки мошенничества в цифровой среде. Правила безопасного использования электронных устройств и программного обеспечения, правила защиты от мошенников. Основные поведенческие риски в цифровой среде.
8. Опасность сетевой травли. Правила противостояния травле в цифровой среде и профилактические меры.
9. Признаки деструктивных сообществ и деструктивного контента в цифровой среде.
10. Признаки вовлечения в деструктивные сообщества. Правила профилактики вовлечения в деструктивные сообщества и противодействия ему.
11. Правила безопасной коммуникации в цифровой среде.
12. Объяснить смысл понятия «достоверность информации». Критерии проверки достоверности информации. Объяснить смысл понятия «информационный пузырь».
13. Основные признаки манипуляции сознанием и пропаганды. Объяснить смысл понятия «фейк».

Электронное тестирование
Фрагмент

1. **Назовите три признака цифровой зависимости.**
2. **Что-либо ложное, недостоверное, сфальсифицированное, выдаваемое за действительное, реальное, достоверное с целью ввести в заблуждение - _____ (впишите ответ).**
Ответ: фейк.
3. **Если при покупке товара через популярный сайт собеседник переводит общение в сторонние мессенджеры, просит предоставить данные карты, другие личные данные, то скорее всего это... (впишите ответ)**

Ответ: мошенничество.

4. Какой цифровой след Вы оставили за последние сутки?

Модуль 11. Основы противодействия терроризму и экстремизму Контрольные вопросы *фрагмент*

1. Объяснить смысл понятий «терроризм» и «экстремизм», их взаимосвязь. Привести примеры экстремистской и террористической деятельности.
2. Охарактеризовать влияние экстремизма и терроризма на жизнь государства и общества.
3. Признаки вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность, способы противодействия.
4. Порядок действий при объявлении различных уровней террористической опасности.
5. Действия при угрозе (обнаружении бесхозных вещей, подозрительных предметов) или совершении террористического акта (нападении террористов и попытке захвата заложников; попадании в заложники; огневом налёте; наезде транспортного средства; подрыве взрывного устройства), проведении контртеррористической операции.
6. Объяснить цели, задачи, принципы противодействия экстремизму.
7. Объяснить цели, задачи, принципы противодействия терроризму.
8. Структура общегосударственной системы противодействия терроризму.

Электронное тестирование *Фрагмент*

1. Слово «террор» в переводе с латыни означает _____ (впишите ответ).
Ответ: страх, ужас.
2. Что нужно делать, если на тебя (или на другого заложника) повесили бомбу и начался штурм?
А) Без паники голосом или движением руки дать знать об этом сотрудникам спецслужб. Регулярно будет повторять: "На мне бомба, на мне бомба".
Б) Вести себя тихо, не привлекать внимание, бежать при начале штурма.
3. Техническое устройство, которое нельзя использовать для эвакуации практически при любой ЧС, в том числе теракт _____ (впишите ответ)
Ответ: лифт.
4. При обнаружении подозрительного письма:
А) Нельзя открывать его или сгибать, нагревать или опускать в воду
Б) Обращайтесь с ним максимально осторожно
В) Немедленно сообщите об этом администрации учреждения и в отделение полиции.
Г) Отдайте письмо секретарю для изучения
Д) Верните его на почту (курьеру, в службу доставки).

2.2 Задание для подготовки к ВПР Проверочная работа

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ОБЗР

в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования для обучающихся по программам среднего профессионального образования, завершивших в предыдущем учебном году освоение общеобразовательных предметов, проходящих обучение по очной форме на базе основного общего образования.

Вариант 1

Инструкция по выполнению работы

Проверочная работа включает в себя 22 задания.

На выполнение диагностической работы отводится 2 часа (120 минут).

Ответами к заданиям 1, 2, 5, 6, 8, 9–12, 17–21 являются цифра, последовательность цифр или слово (словосочетание).

Задания 3, 4, 7, 13–16, 22 требуют полного ответа (дать объяснение, описание или обоснование; высказать и аргументировать собственное мнение). В случае записи неверного ответа зачеркните его и запишите рядом новый.

При выполнении работы не разрешается пользоваться учебниками, рабочими тетрадями и другими справочными материалами. При выполнении заданий Вы можете пользоваться черновиком. Записи в черновике проверяться и оцениваться не будут.

Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. В целях экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, то Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям.

Баллы, полученные Вами за выполненные задания, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов.

Желаем успеха!

Таблица для внесения баллов участника

Номер задания	1	2	3	4	5	Сумма баллов	Отметка за работу
Баллы							

Вариант 28133

1 (15). Человек проживает в квартире многоквартирного дома на втором или более высоком этаже. Произошло блокирование человека на этаже по объективной причине. Назовите не менее четырёх действий, которые гражданин должен предпринять для предотвращения получения физического ущерба.

Ответ:

2. (16). В тёплое время года многие люди любят гулять в лесу. Там обитают осы, пчёлы, шершни, шмели. Укусы этих насекомых опасны для людей. Объясните, в чём состоит опасность. Назовите не менее двух действий, которые нужно предпринять, если человека в лесу укусили эти насекомые.

Ответ:

Вариант 33381

3 (15). Произошёл пожар в лесу, возможности справиться с локализацией и тушением пожара своими силами нет. Назовите не менее четырёх правил безопасного поведения, которые необходимо выполнить в этом случае.

Ответ:

-оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

-основные составляющие здорового образа жизни, обеспечивающие духовное, физическое и социальное благополучие;

-потенциальные опасности техногенного и социального характера, возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;

-меры безопасности при активном отдыхе в природных условиях;

-основные положения Концепции национальной безопасности Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства;

-наиболее часто возникающие чрезвычайные ситуации техногенного характера, их последствия и классификацию;

-организацию защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера в РФ;

-права и обязанности граждан в области безопасности жизнедеятельности;

-приемы и правила оказания первой медицинской помощи.

Итоговый тест

1. Количественная мера оценки опасности - (вписать ответ).
2. Перечислите уровни взаимодействия человека и окружающей среды.
3. Привести пример виктимного поведения.
4. Неглубокие раны с повреждением только поверхностных слоев кожи или слизистой оболочки, нанесённые плоским предметом на большом протяжении, называются
А) ссадинами,
Б) царапинами,
В) порезами.
5. Неконтролируемое горение, причиняющее материальный ущерб, вред жизни и здоровью граждан, интересам общества и государства - _____ (впишите ответ).
6. Дима не приезжает в университет с каникул, говорит, что не хочет посещать занятия. Как можно расценить поведение Димы?
А) как проступок,
Б) как преступление,
В) как правонарушение.
7. Вы вошли в квартиру и почувствовали резкий запах газа. Что нужно предпринять (не менее 2 действий)? Чего делать нельзя (не менее 2 действий)?
8. При обнаружении подозрительного предмета в автобусе нужно немедленно сообщить (кому)_____ (вписать ответ).
9. Самое большое число аварий происходит на следующем виде транспорта - _____ (вписать ответ).
10. Если велосипедисту нет 14 лет, выезжать на велосипеде на проезжую часть дороги _____ (впишите ответ).
11. Приведите примеры крупных пожаров, произошедших в общественных местах (мира, России, Костромы – по 1 примеру).
12. Верно ли высказывание – в случае, если потерялся человек, обязательно следует подождать два дня, прежде, чем сообщать о его пропаже в полицию.
13. Назовите не менее трех правил, чего нельзя делать в толпе.

14. При использовании для питья воды из непроверенного источника ее следует обязательно ... (впишите слово) не менее 30 мин.
15. Полярная звезда указывает направление на... (впишите ответ).
16. Напишите название любого ядовитого растения, встречающегося на территории Костромской области.
17. Работоспособность человека в течение суток меняется в соответствии с суточными биологическими ритмами и имеет несколько подъемов:
 - а) с 10 до 12ч ;
 - б) с 16 до 18ч;
 - в) с 13 до 15ч
 - г) с 22 до 00 ч.
18. Сколько приемов пищи в день специалисты рекомендуют совершать физически здоровому человеку? - _____
19. Благодаря чему, начиная с середины XIX в. удалось победить многие инфекционные заболевания? _____ (впишите ответ).
20. Отсутствие согласия между двумя или более сторонами, которые могут быть конкретными лицами или группами – это ... (впишите ответ).
21. Наиболее оптимальный путь решения конфликтных ситуаций, связанный с взаимными уступками сторон - _____ (впишите ответ).
22. Противоречия между пассажирами автобуса из-за места – это _____ (впишите ответ) конфликт.
23. Что-либо ложное, недостоверное, сфальсифицированное, выдаваемое за действительное, реальное, достоверное с целью ввести в заблуждение - _____ (впишите ответ).
24. Если при покупке товара через популярный сайт собеседник переводит общение в сторонние мессенджеры, просит предоставить данные карты, другие личные данные, то скорее всего это... (впишите ответ)
25. Слово «террор» в переводе с латыни означает _____ (впишите ответ).
26. Что нужно делать, если на тебя (или на другого заложника) повесили бомбу и начался штурм?
 - А) Без паники голосом или движением руки дать знать об этом сотрудникам спецслужб. Регулярно будет повторять: "На мне бомба, на мне бомба".
 - Б) Вести себя тихо, не привлекать внимание, бежать при начале штурма.
27. Призывной возраст в РФ с ___ по ___ лет (впишите ответ)
28. Для Костромской области существует риск возникновения следующих ЧС техногенного характера:
 - А) Аварии на транспорте,
 - Б) Гидродинамические аварии,
 - В) Авария на подземном сооружении.
 - Г) Химическая авария,
 - Д) Авария на магистральном трубопроводе.
29. _____ (впишите ответ) из военкомата – документ, прямо предписывающий человеку явиться в соответствующий орган на медосмотр.
30. Крупная авария с человеческими жертвами – это _____ (впишите ответ).

2.7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации с ключами к ответам

№	Содержание вопроса	Правильный ответ	Компетенция шифр	Семестр	Наименование дисциплины (практики), формирующей данную компетенцию
1 Задание закрытого типа на выбор правильного варианта					
1	Неглубокие раны с повреждением только поверхностных слоев кожи или слизистой оболочки, нанесённые плоским предметом на большом протяжении, называются А) ссадинами, Б) царапинами, В) порезами.	а	ОК 07	2	ОБЗР
2	Дима не приезжает в университет с каникул, говорит, что не хочет посещать занятия. Как можно расценить поведение Димы? А) как проступок, Б) как преступление, В) как правонарушение.	а	ОК 07 ОК 04	1	ОБЗР
3	Работоспособность человека в течение суток меняется в соответствии с суточными биологическими ритмами и имеет несколько подъемов: а) с 10 до 12ч ; б) с 16 до 18ч; в) с 13 до 15ч г) с 22 до 00 ч.	А, Б	ОК 07	2	ОБЗР
4	Что нужно делать, если на тебя (или на другого заложника) повесили бомбу и начался штурм?	а	ОК 07 ОК 04	2	ОБЗР

	<p>А) Без паники голосом или движением руки дать знать об этом сотрудникам спецслужб. Регулярно будет повторять: "На мне бомба, на мне бомба".</p> <p>Б) Вести себя тихо, не привлекать внимание, бежать при начале штурма.</p>				
5	<p>Для Костромской области существует риск возникновения следующих ЧС техногенного характера:</p> <p>А) Аварии на транспорте,</p> <p>Б) Гидродинамические аварии,</p> <p>В) Авария на подземном сооружении.</p> <p>Г) Химическая авария,</p> <p>Д) Авария на магистральном трубопроводе.</p>	А, б, г,д	ОК 07 ОК 04	2	ОБЗР
3 Задание закрытого типа на установление последовательности					
4 Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача					
6	Верно ли высказывание – в случае, если потерялся человек, обязательно следует подождать два дня, прежде, чем сообщать о его пропаже в полицию.	Нет (неверно)	ОК 07 ОК 04	1	ОБЗР
7	Если велосипедисту нет 14 лет, выезжать на велосипеде на проезжую часть дороги _____ (впишите ответ).	Нельзя (запрещено)	ОК 07		ОБЗР
8	Привести пример виктимного поведения	Например, возвращаться ночью домой через малолюдные плохо освещенные места; открыто демонстрировать деньги, ценности и т.п.	ОК 07	1	ОБЗР

9	Вы вошли в квартиру и почувствовали резкий запах газа. Что нужно предпринять (не менее 2 действий)? Чего делать нельзя (не менее 2 действий)?	Например, нужно перекрыть газовый кран, открыть окно. Нельзя зажигать огонь, включать или выключать свет.	ОК 07	1	ОБЗР
10	Приведите примеры крупных пожаров, произошедших в общественных местах (мира, России, Костромы – по 1 примеру).	Например, пожар в соборе Нотр-Дам-де-Пари (Париж, Франция), пожар в ТЦ «Зимняя вишня» (Кемерово), пожар в ночном клубе «Полигон» (Кострома)	ОК 07 ОК 04	1	ОБЗР
11	Назовите не менее трех правил, чего нельзя делать в толпе.	Например, идти против толпы, поднимать упавшие вещи, паниковать	ОК 07 ОК 04	1	ОБЗР
12	Напишите название любого ядовитого растения, встречающегося на территории Костромской области.	Например, ландыш, вех, паслен, волчье лыко	ОК 07	1	ОБЗР
5 Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание....., дополнить предложенное					
13	Крупная авария с человеческими жертвами – это _____(впишите ответ).	катастрофа	ОК 07 ОК 04	2	ОБЗР
14	_____ (впишите ответ) из военкомата – документ, прямо предписывающий человеку явиться в соответствующий орган на медосмотр.	повестка	ОК 07	2	ОБЗР
15	Призывной возраст в РФ с ___ по ___ лет (впишите ответ)	18,30	ОК 07	2	ОБЗР

16	Слово «террор» в переводе с латыни означает _____(впишите ответ).	Страх (ужас)	ОК 07	2	ОБЗР
17	Если при покупке товара через популярный сайт собеседник переводит общение в сторонние мессенджеры, просит предоставить данные карты, другие личные данные, то скорее всего он...(впишите ответ)	мошенник	ОК 07	2	ОБЗР
18	Что-либо ложное, недостоверное, сфальсифицированное, выдаваемое за действительное, реальное, достоверное с целью ввести в заблуждение - _____(впишите ответ).	фейк	ОК 07	2	ОБЗР
19	Противоречия между пассажирами двумя автобуса из-за места – это _____(впишите ответ) конфликт.	межличностный	ОК 07 ОК 04	2	ОБЗР
20	Наиболее оптимальный путь решения конфликтных ситуаций, связанный с взаимными уступками сторон - _____(впишите ответ).	компромисс	ОК 07 ОК 04	2	ОБЗР
21	Отсутствие согласия между двумя или более сторонами, которые могут быть конкретными лицами или группами – это ...(впишите ответ).	конфликт	ОК 07 ОК 04	2	ОБЗР
22	Благодаря чему, начиная с середины XIX в. удалось победить многие инфекционные заболевания? _____(впишите ответ).	вакцинации	ОК 07 ОК 04	2	ОБЗР
23	Сколько приемов пищи в день специалисты рекомендуют совершать физически здоровому человеку? - _____	4	ОК 07	2	ОБЗР
24	Полярная звезда указывает направление на...(впишите ответ).	север	ОК 07	1	ОБЗР
25	При использовании для питья воды из непроверенного источника ее следует обязательно ... (впишите слово) не менее 30 мин.	кипятить	ОК 07	1	ОБЗР

26	Самое большое число аварий происходит на следующем виде транспорта - _____ (вписать ответ).	автомобильный	ОК 07 ОК 04	1	ОБЗР
27	При обнаружении подозрительного предмета в автобусе нужно немедленно сообщить (кому) _____ (вписать ответ).	водителю	ОК 07 ОК 04	1	ОБЗР
28	Неконтролируемое горение, причиняющее материальный ущерб, вред жизни и здоровью граждан, интересам общества и государства - _____ (впишите ответ).	пожар	ОК 07 ОК 04	1	ОБЗР
29	Количественная мера оценки опасности - (вписать ответ).	риск	ОК 07 ОК 04	1	ОБЗР
30	Перечислите 4 уровня взаимодействия человека и окружающей среды	Оптимальное (комфортное), допустимое, опасное, чрезвычайно опасное	ОК 07 ОК 04	1	ОБЗР