

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

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
СГ.03 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Специальность 20.02.05 Организация оперативного (экстренного)
реагирования в чрезвычайных ситуациях

Квалификация выпускника: специалист по приему и обработке экстрен-
ных вызовов

Кафедра техносферной безопасности

Форма обучения: очная

Кострома
2026

Фонд оценочных средств по дисциплине Безопасность жизнедеятельности 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 Безопасность жизнедеятельности.

Разработала: 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 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p> <p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p>	<p>знать:</p> <p>1. Основы классификации и характеристики чрезвычайных ситуаций (ЧС):</p> <ul style="list-style-type: none"> – Основные виды ЧС природного, техногенного и социального характера (пожары, взрывы, ДТП, наводнения, землетрясения, обрушения, аварии на химически опасных объектах, террористические акты, массовые беспорядки). – Причины возникновения и факторы, влияющие на развитие и масштабы ЧС. – Определение зоны ЧС и степени ее опасности. <p>2. Основы обеспечения личной безопасности и безопасности окружающих в ЧС:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Правила безопасного поведения и действий при различных видах ЧС (пожар, задымление, утечка газа, наводнение, землетрясение, авария с выбросом АХОВ, угроза теракта). – Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при травмах (раны, кровотечения, ожоги, переломы), отравлениях, потере сознания, остановке сердца/дыхания. – Назначение и правила использования средств индивидуальной защиты (СИЗ) и коллективной защиты. <p>3. Принципы работы Единой государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС):</p> <ul style="list-style-type: none"> – Структура и задачи РСЧС, ее подсистем и звеньев. – Роль и место диспетчера в общей системе реагирования на ЧС. – Порядок взаимодействия и оповещения экстренных служб (пожарная охрана, полиция, скорая помощь, аварийные службы газа, МЧС). <p>4. Экологические аспекты ЧС и их последствия:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Возможные негативные воздействия ЧС на окружающую среду (загрязнение воздуха, воды, почвы, изменение климата). – Необходимость минимизации экологического ущерба при ликвидации последствий ЧС. (В контексте диспетчера – это понимание, какие ЧС требуют особого внимания к экологии и информирование соответствующих служб). <p>5. Психологические особенности поведения человека в экстремальных ситуациях:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Признаки паники, ступора, агрессии, истерики у пострадавших и заявителей. – Основы психологической поддержки и приемы воздействия на человека в стрессовом состоянии. <p>уметь:</p> <p>1. Оценивать степень опасности ситуации и характер ЧС по информации от заявителя:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> – Быстро распознавать тип ЧС и ее потенциальные масштабы на основе полученных данных (описание, звуки, эмоции). – Выявлять ключевые угрозы (жизни, здоровью, имуществу, окружающей среде) и факторы риска. <p>2. Эффективно инструктировать заявителей по правилам безопасности и первой помощи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Предоставлять четкие, логичные и последовательные рекомендации по действиям в ЧС (например, «эвакуируйтесь», «перекройте газ», «остановите кровотечение», «не прикасайтесь»). – Применять приемы психологической поддержки для снижения паники и повышения адекватности действий заявителя. <p>3. Осуществлять координацию и взаимодействие со службами РСЧС:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Оперативно передавать полную и точную информацию о ЧС соответствующим экстренным службам. – Применять установленные протоколы для активации всех необходимых служб и информирования руководства. <p>4. Соблюдать требования безопасности на своем рабочем месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Знать и применять правила охраны труда, пожарной и электробезопасности в помещении диспетчерской. – Быстро и адекватно реагировать на возникновение ЧС в собственном здании (пожар, задымление, угроза обрушения), выполнять инструкции по эвакуации и самоспасению. <p>5. Содействовать минимизации последствий ЧС, в том числе для окружающей среды:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Указывать в заявке или сообщать дополнительно о факторах, влияющих на экологическую безопасность (например, разлив химикатов, угроза загрязнения водоемов). – Применять принципы ресурсосбережения и бережливого отношения к окружающей среде в своей повседневной деятельности. <p>6. Сохранять профессиональное хладнокровие и самообладание:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Демонстрировать высокую стрессоустойчивость и способность к принятию решений в условиях эмоционального давления и ограниченного времени. – Использовать методы саморегуляции для предотвращения профессионального выгорания.
--	---

1.2. Программа оценивания контролируемых компетенций

№	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины*	Вид оценочного средства**
1	Основы обороны государства. Военская обязанность.	Контрольные вопросы (устно) Тест (электронный)
2	Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. РСЧС	Контрольные вопросы (устно) Контрольные вопросы (коллоквиум) Тест (электронный)
3	Основы комплексной безопасности	Контрольные вопросы (устно) Тест (электронный)

4	Основы медицинских знаний	Контрольные вопросы (устно) Тест (электронный)
---	----------------------------------	---

1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Название оценочного мероприятия	Вид оценочного средства	Объект контроля
Текущий контроль	Контрольный опрос Тестирование	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.

Раздел 1. Основы обороны государства. Военная обязанность.

Контрольные вопросы

фрагмент

1. История создания Вооруженных Сил России.
2. Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках.
3. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века.
4. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности.
5. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии.
6. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение.
7. История создания Вооруженных Сил России.
8. Соблюдение норм международного гуманитарного права.
9. Боевые традиции Вооруженных Сил России. Патриотизм и верность воинскому долгу — основные качества защитника Отечества. Воинский долг — обязанность по вооруженной защите Отечества.
10. Дни воинской славы России — дни славных побед. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. Дружба, войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений.
11. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения боевого знамени воинской части. Вручение личному составу вооружения и военной техники. Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку.
12. Символы воинской чести. Боевое знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы. Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

Электронное тестирование

Фрагмент

1. Кто является главнокомандующим Вооруженных сил РФ?

- А) Министр обороны;
- б) президент РФ;
- в) командующий штабом ВС РФ

2. Военная обязанность в РФ является для гражданина:

- А) почетной обязанностью;
- б) священным долгом;
- в) необязательной помехой;

3. Военные комиссариаты РФ :

- А) призывают на военную службу;
- б) зазывают на военную службу;
- в) отзывают с военной службы

4. Постановка на военный учет производится в РФ :

- А) с 17 лет;
- б) с 18 лет;
- в) с 21 года.

5. День защитника отечества бывает в России:

- а) 21 марта;
- б) 23 февраля;
- в) 4 ноября

6. Первое воинское звание, которое присваивается новобранцу:

- А) ефрейтор;
- б) рядовой;
- в) лейтенант

7. Срок прохождения военной службы по призыву в России:

- А) 2 года;
- б) 3 года;
- в) 1 год

8. По поддержанию мира в других частях мира в России существует:

- А) миротворческий корпус;
- б) мировоззренческий корпус;
- в) миролюбивый корпус

9. В состав сухопутных войск входят:

- А) ракетные войска и артиллерия;
- б) войска береговой охраны;
- в) космические войска

10. Военно-воздушные войска России вооружены:

- А) самолетами;
- б) танками;
- в) кораблями

11. Вооруженные силы необходимы РФ для:

- А) обороны государства;
- б) нападения на другие государства;
- в) вообще не нужны

12. Призыв на военную службу осуществляется в РФ с:

- А) 18 лет;
- б) 20 лет;
- в) 16 лет

13. Отечественная война в Наполеоном была в России в

- А) 1915 году;
- б) 1812 году;
- в) 1725 году

14. На военной кафедре КГУ готовят:

- А) офицеров запаса;
- б) офицеров отставки;
- в) офицеров призыва;

15. Видами вооруженных сил РФ являются:

- А) РВСН;
- б) сухопутные войска;
- в) танковые войска

16. М.И. Кутузов освобождал Россию от:

- А) поляков;
- б) шведов;
- в) французов

17. Войско древней Руси состояло из:

- А) призывников;
- б) стрельцов;
- в) конного ополчения;

18. С каким событием связан праздник День народного единства:

- А) с битвой на Куликовом поле,
- б) изгнанием поляков из Москвы,
- в) сражением под Нарвой

19. В вооруженных силах при Петре Первом появился следующий род войск:

- А) авиация;
- б) стрельцы;
- в) флот;

20. Отечественная война в Наполеоном была в России в

- А) 1915 году;
- б) 1812 году;
- в) 1725 году

Контрольные вопросы (коллоквиум, письменно)

Подготовить сообщения о видах и родах войск в соответствии с выданным вариантом:

1. Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура.
2. Военно-воздушные силы: история создания, предназначение, структура.
3. Военно-морской флот, история создания, предназначение, структура.
4. Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура.
5. Войска воздушно-космической обороны: история создания, предназначение, структура.
6. Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура. Другие войска:
7. Пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации,
8. внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации,
9. Железнодорожные войска Российской Федерации,
10. войска гражданской обороны МЧС Росси. Их состав и предназначение.

Раздел 2. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны

Контрольные вопросы

фрагмент

1. Задачи гражданской обороны.
2. Войска гражданской обороны.
3. Мероприятия ГО: оповещение населения.
4. Мероприятия ГО: средства коллективной защиты.
5. Другие государственные службы в области безопасности.
6. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.
7. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций.
8. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения.
9. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение.

Электронное тестирование

Фрагмент

1. Одно из самых эффективных мероприятий при проведении спасательных работ, впервые опробованное в Нефтегорске (1995 г)?

- А) Минута тишины;
- б) Использование тяжёлой техники;
- в) Использование гидро- и пневмоинструмента.

2. Проведение защиты населения и территорий от ЧС должно выполняться под руководством и с персональной ответственностью:

- А) сотрудников объектов;
- Б) министерства обороны;
- В) органов исполнительной власти;
- Г) руководителей объектов.

3. Действующий Министр Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий:

- А) А.П. Чуприян;
- б) Е.Н. Зиничев;
- в) С.К. Шойгу.
- г) А.В. Куренков

**Раздел 3. Основы комплексной безопасности
Контрольные вопросы**

1. Опасности различного вида и их последствия в профессиональной деятельности и быту.
2. Основы рационального природопользования и ресурсосбережения.
3. Меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах
4. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
5. Полиция Российской Федерации — система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств.
6. Служба скорой медицинской помощи.
7. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор России).
8. Другие государственные службы в области безопасности.
9. Что такое терроризм? Основные понятия.
10. Правовая основа противодействия терроризму.

Электронное тестирование

Фрагмент

1. Горящие электрические устройства, находящиеся под напряжением до 1000 В, нельзя тушить:

- А) водой;
- Б) песком;
- В) углекислотными огнетушителями;
- Г) порошковыми огнетушителями.

2. В городской квартире хранить средства бытовой химии предпочтительнее хранить:

- А) в туалетной комнате;
- Б) на лоджии;
- В) в жилой комнате;
- Г) на кухне.

3. Режущие поверхности и острые кромки инструментов должны быть направлены в сторону, противоположную телу.

- А) верно,
- Б) неверно.

**Раздел 4. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи
Первая помощь при неотложных состояниях**

Контрольные вопросы

1. Основы здорового образа жизни.
2. Роль физкультуры в профилактике хронических заболеваний.
3. Профилактика профессиональных заболеваний.
4. Первая помощь – правовые основы, состояния, при которых оказывается, общий порядок действий.
5. Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.
6. Раны. Первая помощь при ранениях.
7. Асептика и антисептика.
8. Первая помощь при кровотечениях. Виды кровотечений.
9. Табельные и подручные средства остановки кровотечений. Способы остановки кровотечений.
10. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего. Положение тела при разных видах травм.
11. Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Перелом, вывих, растяжение и разрыв связок, растяжение мышц и сухожилий. Профилактика и первая помощь.
12. Первая помощь при черепно-мозговой травме. Наложение повязок на голову.
13. Первая помощь при травме груди, травме живота.
14. Первая помощь при ожогах, укусах змей и насекомых.
15. Помощь при нарушении проходимости дыхательных путей.
16. Признаки обморока, комы, клинической смерти. Первая помощь при этих состояниях.
17. Правила проведения сердечно-легочной реанимации.
18. Первая помощь при поражении электрическим током.

Электронное тестирование

Фрагмент

1. Признаки клинической смерти:

- А) отсутствие сознания,
- Б) отсутствие дыхания,
- В) отсутствие сердечной деятельности,
- Г) неестественная поза пострадавшего.

2. Признаки капиллярного кровотечения.

- А) темная кровь вытекает медленно, равномерно, не прямой струей,
- Б) кровь сочится каплями со всей раневой поверхности.,
- В) кровь алая, бьет фонтаном, лужа крови быстро увеличивается.

3. Иммобилизация - это...

- А) создание неподвижности (покоя) поврежденной или больной части тела,
- Б) остановка кровотечения,
- В) приведение пострадавшего в сознание,
- Г) обезболивание.

2.2. Типовое задание для оценки сформированности компетенций

Формируемая компетенция (или ее часть)	Задание для оценки сформированной компетенции (или ее части)
ОК-07	Провести эвакуацию студентов из аудитории в соответствии с требованиями пожарной безопасности.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Для оценки сформированности компетенций

№	Содержание вопроса	Правильный ответ	Компетенция шифр	Семестр	Наименование дисциплины (практики), формирующей данную компетенцию
		1 Задание закрытого типа на выбор правильного варианта			
1	Какой газ является основным парниковым газом, способствующим изменению климата? а) Азот б) Кислород в) Углекислый газ г) Водород	в	ОК 04 ОК 07	4	Безопасность жизнедеятельности
2	Что такое "углеродный след"? а) След от костра б) Объем парниковых газов, выделенных в результате деятельности человека в) Разновидность экологической тропы г) След от автомобиля	б	ОК 04 ОК 07	4	Безопасность жизнедеятельности
3	Какой принцип не относится к бережливому производству? а) Минимизация отходов б) Рациональное использование ресурсов в) Постоянное совершенствование процессов г) Максимальное потребление ресурсов	г	ОК 04 ОК 07	4	Безопасность жизнедеятельности
4	Какие действия могут помочь снизить личный "углеродный след"? (Выберите все подходящие) а) Постоянное использование автомобиля б) Раздельный сбор мусора в) Использование общественного транспорта г) Экономия воды и электроэнергии	б, в, г	ОК 04 ОК 07	4	Безопасность жизнедеятельности

5	<p>Какой из этих ресурсов является невозобновляемым?</p> <p>а) Солнечная энергия б) Ветер в) Нефть г) Вода</p>	в	ОК 04 ОК 07	4	Безопасность жизнедеятельности
6	<p>Какой знак обозначает радиационную опасность?</p> <p>а)  б)  в) </p>	а	ОК 04 ОК 07	4	Безопасность жизнедеятельности
7	<p>Что необходимо предпринять в случае обнаружения подозрительного предмета?</p> <p>а) Попытаться обезвредить его самостоятельно б) Сообщить о находке в соответствующие службы в) Забрать предмет с собой г) Постараться исследовать предмет</p>	б	ОК 04 ОК 07	4	Безопасность жизнедеятельности
8	<p>Где следует искать информацию об эвакуации в случае ЧС?</p> <p>а) В социальных сетях б) На сайте администрации города/района в) Из слухов г) Смотреть по телевизору</p>	б	ОК 04 ОК 07	4	Безопасность жизнедеятельности
9	<p>Какой из этих терминов относится к концепции бережливого производства?</p> <p>а) Максимализм б) Запасы на всякий случай в) Канбан г) Иерархия</p>	в	ОК 04 ОК 07	4	Безопасность жизнедеятельности
10	<p>Какое из этих физических упражнений наиболее полезно для укрепления сердечно-сосудистой системы?</p> <p>а) Поднятие тяжестей</p>	б	ОК 04 ОК 07	4	Безопасность жизнедеятельности

	б) Бег в) Растяжка г) Отжимания				
11	Какой принцип не относится к принципам здорового образа жизни? а) Правильное питание б) Регулярные физические упражнения в) Курение г) Полноценный сон	в	ОК 04 ОК 07	4	Безопасность жизнедеятельности
12	Какая физическая нагрузка является аэробной? а) Приседания б) Бег на короткую дистанцию в) Плавание г) Поднятие штанги	в	ОК 04 ОК 07	4	Безопасность жизнедеятельности
13	Что способствует повышению выносливости? а) Малоподвижный образ жизни б) Регулярные кардио тренировки в) Силовые упражнения г) Растяжка	б, в	ОК 04 ОК 07	4	Безопасность жизнедеятельности
14	Что из перечисленного не относится к правилам разминки перед тренировкой? а) Разогрев мышц б) Выполнение динамических упражнений в) Выполнение статических упражнений г) Работа на пределе сил	г	ОК 04 ОК 07	4	Безопасность жизнедеятельности
15	Что такое индекс массы тела (ИМТ)? а) Показатель объема легких б) Показатель уровня холестерина в) Показатель соотношения массы и роста г) Показатель уровня глюкозы	в	ОК 04 ОК 07	4	Безопасность жизнедеятельности
16	Какой из этих способов не относится к способам профилактики профессиональных заболеваний?	в	ОК 04 ОК 07	4	Безопасность жизнедеятельности

	<p>а) Регулярные перерывы в работе б) Соблюдение режима дня в) Постоянное нахождение в сидячем положении г) Выполнение физических упражнений</p>				
17	<p>Какова рекомендуемая продолжительность сна для взрослого человека? а) 4-5 часов б) 6-8 часов в) 9-10 часов г) 12 часов</p>	б	ОК 04 ОК 07	4	Безопасность жизнедеятельности
18	<p>Какой вид активности лучше всего подходит для снятия стресса? а) Интенсивные силовые тренировки б) Медитация в) Бег на время г) Занятия с большим весом</p>	б	ОК 04 ОК 07	4	Безопасность жизнедеятельности
19	<p>Какое из этих упражнений направлено на укрепление мышц спины? а) Приседания б) Скручивания в) Планка г) Отжимания</p>	в	ОК 04 ОК 07	4	Безопасность жизнедеятельности
2 Задание закрытого типа на установление соответствия					
20	<p>Установите соответствие между чрезвычайной ситуацией и ее типом: 1. Наводнение а) Природная ЧС 2. Пожар в здании б) Техногенная ЧС 3. Эпидемия в) Биолого-социальная ЧС</p>	Наводнение - а, Пожар в здании - б, Эпидемия - в	ОК 04 ОК 07	4	Безопасность жизнедеятельности
21	<p>Установите соответствие между видом физической активности и ее целью: 1)Йога а) Развитие силы 2) Бег б) Развитие гибкости 3)Подтягивания в) Развитие выносливости</p>	Йога-б, Бег-в, Подтягивания-а	ОК 04 ОК 07	4	Безопасность жизнедеятельности

		3 Задание закрытого типа на установление последовательности			
22	<p>Расположите этапы проведения утренней гимнастики для детей в детском саду в логической последовательности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка места и оборудования для гимнастики. 2. Оценка физической подготовленности детей. 3. Проведение разминки. 4. Проведение комплекса упражнений. 5. Организация дыхательных упражнений и завершение гимнастики. 	1, 2, 3, 4, 5	ОК 04 ОК 07	4	Безопасность жизнедеятельности
		4 Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача			
23	Опишите, какие меры по ресурсосбережению можно внедрить в детском саду или начальной школе.	Например: сбор бумаги после занятий, макулатуры, поделки из различных материалов (их вторичное использование) и другие	ОК 04 ОК 07	4	Безопасность жизнедеятельности
24	Проанализируйте, какие из принципов бережливого производства вы уже применяете в своей жизни.	Например, отдельный сбор мусора, сдача макулатуры, использование многоразовых шопперов вместо пластиковых пакетов и др.	ОК 04 ОК 07	4	Безопасность жизнедеятельности
25	Предложите проект экологической акции для учащихся начальной школы или воспитанников детского сада, направленной на формирование бережного отношения к окружающей среде.	Например, изготовление кормушек для птиц и др.	ОК 04 ОК 07	4	Безопасность жизнедеятельности
26	Разработайте комплекс упражнений для проведения физкультминутки с детьми младшего школьного или дошкольного возраста.	Например: вращение головы – махи руками-наклоны-приседания-перекаты	ОК 04 ОК 07	4	Безопасность жизнедеятельности

27	Опишите, как можно организовать занятия физической культурой в условиях ограниченного пространства (например, в классе).	Например, привести примеры простых упражнений, которые проводятся стоя у парты	ОК 04 ОК 07	4	Безопасность жизнедеятельности
28	Какие факторы, связанные с профессиональной деятельностью педагога, могут негативно влиять на его здоровье и как с ними бороться?	Например, описать проф.заболевания педагогов и меры по их профилактике	ОК 04 ОК 07	4	Безопасность жизнедеятельности
29	Проанализируйте свой образ жизни с точки зрения принципов здорового образа жизни и предложите план по его улучшению.	Указать конкретные примеры	ОК 04 ОК 07	4	Безопасность жизнедеятельности
		5 Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание....., дополнить предложенное			
30	Для сокращения отходов необходимо практиковать _____ сбор мусора.	раздельный	ОК 04 ОК 07	4	Безопасность жизнедеятельности