

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ



**КОМПЛЕКТ
КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по учебной дисциплине

БД.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Укрупненная группа: 20.00.00 Техносферная безопасность и
природообустройство**

**Специальность: 20.02.04 Пожарная безопасность
(базовый уровень подготовки)**

**Квалификация: техник
Форма обучения: очная**

г. Южно-Сахалинск
2025г.

Комплект контрольно-оценочных средств базовой общеобразовательной учебной дисциплины **БД.07. Основы безопасности жизнедеятельности** программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности среднего профессионального образования **20.02.04 Пожарная безопасность**, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 18 апреля 2014 г. № 354 и рабочей программы дисциплины БД.07. Основы безопасности жизнедеятельности

Разработчик: Никитин Ю.В., преподаватель ПТК СахГУ

Одобрена на заседании ЦК
Дисциплин физической культуры и
безопасности жизнедеятельности
Протокол № 7 от «13» 05 2025 г.
Председатель ЦК
И.В. Добродомов - И.В. Добродомов

Общие положения

Результатом освоения учебной дисциплины **БД.07. Основы безопасности жизнедеятельности** являются освоенные умения и усвоенные знания, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Формой аттестации по дисциплине являются:

2 семестр – дифференцированный зачет

1. Результаты освоения БД.07. Основы безопасности жизнедеятельности, подлежащие проверке

1.1. Личностные результаты:

Л.1. Развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз.

Л.2. Готовность к служению Отечеству, его защите.

Л.3. Формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Л.4. Исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.).

Л.5. Воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности.

Л.6. Освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.

Освоение метапредметных результатов:

М.1. Овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций.

М.2. Обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций, выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека.

М.3. Овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности.

М.4. Формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях.

М.5. Приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий.

М.6. Развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение.

М.7. Формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

М.8. Формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников.

М.9. Развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

М.10. Формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

М.11. Развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.

М.12. Освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни. приобретение опыта локализации возможных опасных – ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации.

М.13. Формирование установки на здоровый образ жизни.

М.14. Развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки.

Освоение предметных результатов:

П.1. Сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора.

П.2. Получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз.

П.3. Сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения.

П.4. Сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности.

П.5. Освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.

П.6. Освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека.

П.7. Развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.

П.8. Формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники.

П.9. Развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях.

П.10. Получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки.

П.11. Освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе.

П.12. Владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

2. Распределение оценочных средств по элементам знаний, умений и компетенциями текущего контроля и промежуточной аттестации

	Раздел /тема дисциплины	Коды оцениваемых результатов			Формы текущего контроля. Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Личностные	Предметные	Метапредметные	
1 семестр					
	Введение	Л.1.	П.1.	М.1.	Фронтальный опрос
	Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья населения	Л.1.	П.2 П.3.	М.2	Фронтальный опрос Практические задания
	Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения	Л.3.	П.4.	М.3.	Составление и защита конспекта
2 семестр					
	Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения	Л.4.	П.5. П.6-9.	М.4.	Фронтальный опрос Практические задания
	Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность	Л.5.	П.7. П.8.	М.5.	Подготовка и проведение учебной конференции
	Раздел 4. Основы медицинских знаний	Л.1-6.	П.7. П.8.-12	М.5.- 14	Фронтальный опрос Практические задания
	Промежуточная аттестация	Л.1-6.	П.7. П.112	М.1.- 14	Дифференцированный зачёт

3. Формы и содержание текущего контроля и оценивания по дисциплине

Введение

Форма проверки: фронтальный опрос

Содержание текущего контроля

1. Различение основных понятий и теоретических положений основ безопасности жизнедеятельности
2. Применение знаний дисциплины для обеспечения своей безопасности.
3. Анализ влияния современного человека на окружающую среду.

Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья населения

Проверяемые результаты обучения: Л.2. П.2. П3. М.2.

Форма проверки: фронтальный опрос, практические задания

Условия контроля: выполняется в ходе изучения раздела в аудитории.

Время выполнения: 60 минут

Содержание текущего контроля:

Задания репродуктивного характера:

1. Анализ влияния неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.
2. Влияние режима на здоровье.
3. Моделирование ситуаций по организации безопасности дорожного движения.
4. Методы и принципы закаливания.

Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения

Форма проверки: составление и защита конспекта «Классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

Содержание текущего контроля:

1. Дать характеристику ЧС.
2. Чрезвычайные ситуации природного происхождения.
3. Чрезвычайные ситуации антропогенного происхождения.

Требования к оформлению конспекта:

1. Конспект представить в виде бумажного носителя (печатного текста) на листах А4 в папке с файлами.
2. Каждое задание конспекта должно начинаться с новой страницы. Выполнение может сопровождаться фотографиями, рисунками, схемами и т.д.
3. В текстах не допускается сокращение названий и наименований.

Процедура защиты конспекта:

1. Студент составляет доклад в соответствии с заданиями конспекта, в котором даёт характеристику подобранных форм работы
2. Ответы на вопросы преподавателя по существу представленных документов.
3. Доведение до студента выводов и рекомендаций по работе над составлением конспекта.

Требования к студенту на защите:

1. Четкое, последовательное раскрытие содержания конспекта, свидетельствующее о его профессиональной компетенции.
2. Владение навыками публичного выступления (логика рассуждения, культура речи, умение обоснованно отвечать на вопросы).
3. Соблюдение регламента защиты (для защиты конспекта студенту отводится 5-7 минут).

Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность

Форма проверки: Сообщения, доклады, компьютерные презентации. Практические задания

Содержание текущего контроля:

1. Функции и задачи современных Вооруженных сил РФ.
2. Структура и военная реформа Вооружённых сил РФ.
3. Повседневный порядок воинской части.
4. Понятия «воинская дисциплина» и «ответственность», основы строевой подготовки

Раздел 4. Основы медицинских знаний

Форма проверки: подготовка и проведение учебной конференции, демонстрация презентаций.

Содержание текущего контроля:

1. Классификация травматизма.
2. Раны. Виды ран, ПМП при ранениях. Особенности оказания помощи. Пневмоторакс.
3. Первая помощь при переломах.
4. Виды и форма переломов.
5. Особенности транспортировка при переломах конечностей, черепа, позвоночника, рёбер, грудины, таза.
6. Термические повреждения. ПМП при ожогах и отморожениях.
7. Практическая часть:
 - a. презентация (составление модели ПМП)
 - b. наложение бинтовых повязок
 - c. наложение кровоостанавливающего жгута
 - d. наложение шин.

4. Формы и содержание промежуточной аттестации по

БОУД.04. Основы безопасности жизнедеятельности

2 семестр

Форма контроля: комплексный дифференцированный зачет

Время выполнения: 1 час 20 минут.

Содержание аттестации:

1. Потенциально опасные ситуации для жизни и здоровья человека.
2. Характеристика предназначения и основных функций полиции, службы скорой помощи, Федеральной службы по надзору.
3. Меры безопасности населения на территории военных действий.
4. Функции и задачи современных Вооруженных сил РФ.
5. Структура и военная реформа Вооружённых сил РФ.
6. Повседневный порядок воинской части.
7. Понятия «воинская дисциплина» и «ответственность», основы строевой подготовки

Критерии оценки выполнения заданий

Критерии оценки фронтального опроса:

Оценка «отлично» – ставится если, выступление длится не более 10 мин., студент демонстрирует глубокие знания в объеме вопроса, свободное владение терминологией, теоретическим материалом, ориентируется в основных дискуссионных проблемах темы, владеет навыком анализа и обобщения материала, свободно, грамотно и интересно излагает информацию. Высказываемые положения подтверждены конкретными примерами; сделаны полные аргументированные выводы.

Оценка «хорошо» ставится если – студент уверенно демонстрирует знания в объеме вопроса, допуская незначительные фактические ошибки, владеет навыком анализа и обобщения материала, свободно излагает информацию, допуская незначительные речевые ошибки. Нет подтверждения теоретических положений практическими примерами. Выводы не достаточно доказательны.

Оценка «удовлетворительно» – ставится, если студент демонстрирует недостаточность знаний, допуская фактические ошибки, слабо владеет терминологией, затрудняется сделать вывод и ответить на вопросы, материал излагает с опорой на конспект, допуская речевые ошибки

Нет достаточного количества примеров, позволяющих судить об освоении профессиональных компетенций на должном уровне.

Оценка «неудовлетворительно» – ставится, если студент демонстрирует непонимание сущности рассматриваемой проблемы, допускает грубые фактические и речевые ошибки, не в состоянии сделать вывод и ответить на вопросы.

Критерии оценки практических заданий:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если даны правильные ответы на все задания репродуктивного и продуктивного характера

Оценка «хорошо» выставляется, если даны правильные ответы на 7-6 вопросов репродуктивного характера и на 2 вопроса продуктивного характера.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если даны ответы на 5 вопросов репродуктивного характера и на 1 продуктивного.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если даны ответы только на 4 вопроса репродуктивного характера.

Критерии оценки составления и защиты конспекта.

Оценка «отлично» – ставится в том случае, если конспект характеризуется полнотой выполненных заданий. Содержание конспект свидетельствует о больших приложенных усилиях, наличия высокого уровня самоотдачи и творческого отношения к деятельности. Прослеживается стремление к самообразованию. Показано использование различных источников информации. В

оформлении конспект ярко проявляются оригинальность. Доклад построен последовательно и логично. Ответы на вопросы грамотны и осознаны.

Оценка «хорошо» – ставится в том случае, если конспект демонстрирует большую часть выполненных заданий. Не соблюдены требования к содержанию и оформлению конспекта. Представлено однообразие форм работы и видов деятельности. Используются основные источники информации. Отсутствует творческий элемент в оформлении. Представление доклада последовательно и осознано. Ответы на вопросы отражают знание студентов теоретического материала раздела.

Оценка «удовлетворительно» – ставится в том случае, если конспект демонстрирует половину материалов от содержания заданий. Большая часть предлагаемых форм работы и видов деятельности однообразны и не соответствует требованиям и оформлению. Источники информации представлены фрагментарно. Отсутствует творческий элемент в оформлении. Проявляется низкий уровень самостоятельности в подборе материалов. Доклад выстроен схематично с нарушением логики. Ответы на вопросы вызвали затруднения.

Оценка «неудовлетворительно» – ставится в том случае, если по содержанию конспекта трудно сформировать общее представление о понимании студентом изучаемого раздела. В конспекте представлено отрывочное выполнение заданий. Нет возможности определить уровень сформированности профессиональных компетенций. Доклад поверхностный и выстроен схематично. На вопросы по содержанию конспекта ответы не даны.

Критерии оценки подготовки и проведения учебной конференции:

Оценка «отлично» – ставится если, время выступления соответствует требованиям, студент демонстрирует глубокие знания в объеме вопроса, свободное владение терминологией, теоретическим материалом, ориентируется в основных дискуссионных проблемах темы, владеет навыком анализа и обобщения материала, свободно, грамотно и интересно излагает информацию. Высказываемые положения подтверждены конкретными примерами; сделаны полные аргументированные выводы. Самостоятельный подбор и переработка материала, оформленная в соответствии с требованиями презентация.

Оценка «хорошо» ставится если – студент уверенно демонстрирует знания в объеме вопроса, допуская незначительные фактические ошибки, владеет навыком анализа и обобщения материала, свободно излагает информацию, допуская незначительные речевые ошибки. Нет подтверждения теоретических положений практическими примерами. Выводы недостаточно доказательны. Презентация выполнена не самостоятельно

Оценка «удовлетворительно» – ставится, если студент демонстрирует недостаточность знаний, допуская фактические ошибки, слабо владеет терминологией, затрудняется сделать вывод и ответить на вопросы, материал излагает с опорой на конспект, допуская речевые ошибки.

Нет достаточного количества примеров, позволяющих судить об освоении профессиональных компетенций на должном уровне. Отсутствует презентация.

Оценка «неудовлетворительно» – ставится, если студент демонстрирует непонимание сущности рассматриваемой проблемы, информация взята из Интернета, которую студент не может объяснить.

Критерии оценки контрольной работы:

Оценка «отлично» – ставится, ответы на все вопросы контрольной работы полные, обстоятельные, аргументированные. Высказываемые положения подтверждены конкретными примерами; сделаны полные аргументированные выводы.

Оценка «хорошо» – ставится если даны ответы на все вопросы контрольной работы, раскрыты определения и понятия. Нет подтверждения теоретических положений практическими примерами. Выводы недостаточно доказательны.

Оценка «удовлетворительно» – ставится, если ответы на все вопросы недостаточно полные и аргументированные; или выполнено 50% заданий контрольной работы. Нет достаточного количества примеров, позволяющих судить об освоении профессиональных компетенций на должном уровне. Выводов нет или они недостаточно обоснованы.

Оценка «неудовлетворительно» – ставится, если вопросы контрольной работы не раскрыты.

Критерии оценки теста:

Оценка	% правильных ответов	Количество правильных ответов (баллов)
«5»	85 – 100 %	17-20 б.
«4»	70 – 84 %	14-16 б.
«3»	52 – 69 %	10-13 б.
«2»	0 – 51 %	0-7 б.

Итоговый тест по ОБЖ

- К климатическим стихийным бедствиям относятся:
а). землетрясения б). извержения вулканов в). наводнения г). ураганы е). цунами
- К каким стихийным бедствиям относятся цунами:
а). климатическим б). геологическим в). экологическим г). антропогенным
- Стихийное событие природного происхождения, вызывающее негативные последствия и нарушающие нормальную жизнедеятельность людей и экономики, называется:
а). стихийное бедствие б). природное бедствие
в). неблагоприятное природное явление г). природная катастрофа
- Ситуация, при которой происходит угроза жизни и здоровью людей, ожидается материальный ущерб, называется:
а). аварией б). катастрофой в). чрезвычайной ситуацией г). природным бедствием
- К какой группе ЧС относится терроризм: относится:
а). социально-политическим ЧС б). природным ЧС в). экологическим ЧС
- Как называются ЧС, поражающие факторы которой выходят за пределы одной страны:
а). локальная б). местная в). федеральная г). трансграничная
- Универсальный алгоритм оказания ПМП:
а).
- оценка обстановки;
- определения наличия сознания;
- определение проходимости дыхательных путей;
- вызов скорой помощи;
- проведение СЛР.
б).
- вызов скорой помощи;
- оценка обстановки;
- определения наличия сознания;
- определение проходимости дыхательных путей;
- проведение СЛР.
в).
- определения наличия сознания;

- определение проходимости дыхательных путей;
- оценка обстановки;
- вызов скорой помощи;
- проведение СЛР.

8. При сердечном приступе пострадавшему необходимо придать положение:
 - а). лежащее б). сидячее в). полусидячее г). всё равно какое
9. При проведении непрямого массажа сердца давление на грудину должно быть на глубину:
 - а). 2-3 см б). 3-4 см в). 4-5 см г). 5-6 см
10. При проведении СЛР соотношение компрессий к дыханию должно составлять:
 - а). 20: 2 б). 30: 2 в). 20:4 г). 30:4
11. Фаза травматического шока, которая может иметь неблагоприятный исход, называется:
 - а). эректильная б). торпидная в). безразличная
12. Какое положение необходимо придать пострадавшему в состоянии комы:
 - а). лёжа на животе б). лёжа на спине в). лёжа на боку г). полусидя
13. Манёвр Геймлиха применяют при:
 - а). утоплении б). отравлении ядовитыми веществами
 - в). попадании инородного тела в дыхательные пути
14. Алгоритм оказания помощи при утоплении:
 - а).
 - уложить пострадавшего животом на свое колено, дать воде стечь из дыхательных путей;
 - обеспечить проходимость верхних дыхательных путей;
 - при появлении признаков жизни положить пострадавшего в позу восстановления;
 - вызвать (самостоятельно или с помощью окружающих) «скорую помощь»;
 - провести СЛР.
 - б).
 - уложить пострадавшего животом на свое колено, дать воде стечь из дыхательных путей;
 - обеспечить проходимость верхних дыхательных путей;
 - вызвать (самостоятельно или с помощью окружающих) «скорую помощь»;
 - провести СЛР;
 - при появлении признаков жизни положить пострадавшего в позу восстановления.
 - в).
 - вызвать (самостоятельно или с помощью окружающих) «скорую помощь»;
 - провести СЛР;
 - обеспечить проходимость верхних дыхательных путей;
 - уложить пострадавшего животом на свое колено, дать воде стечь из дыхательных путей;
 - при появлении признаков жизни положить пострадавшего в позу восстановления.
15. При артериальном кровотечении в области конечности жгут накладывают:
 - а). выше места повреждения б). ниже места повреждения в). на рану
16. Какое отверстие при огнестрельном ранении больше:
 - а). входное б). выходное в). одинаковые
17. При ранении в живот необходимо:
 - а). дать обезболивающую таблетку б). дать выпить холодной воды

в). туго забинтовать

г). не давать пить

18. Выход суставных костей из сустава в результате физического воздействия называется:

а). перелом

б). вывих

в). ушиб

г). растяжение

19. При обрушении здания у пострадавшего произошёл синдром сдавления конечности, которую после освобождения необходимо:

а). тепло укутать

б). с риском для окружающей среды

в). наложить жгут выше места сдавления

г). наложить жгут ниже места сдавления

20. При термическом ожоге 1 степени повреждённую конечность необходимо:

а). охладить в воде

б). согреть в воде

в). смазать маслом

г). компресс

21. Площадь ожога нижней конечности методом «девятки» составляет:

а). 9%

б). 18%

в). 27%

г). 36%

22. При какой степени ожога на коже появляются пузыри с геморрагическим содержимым:

а). 1

б). 2

в). 3

г). 4

23. Обездвиживание повреждённой части тела называется:

а). мобилизация

б). иммобилизация

в). демобилизация

24. Сколько суставов фиксируют при переломе лучевой кости:

а). 1

б). 2

в). 3

25. При переломе тазовых костей положение тела пострадавшего должно быть:

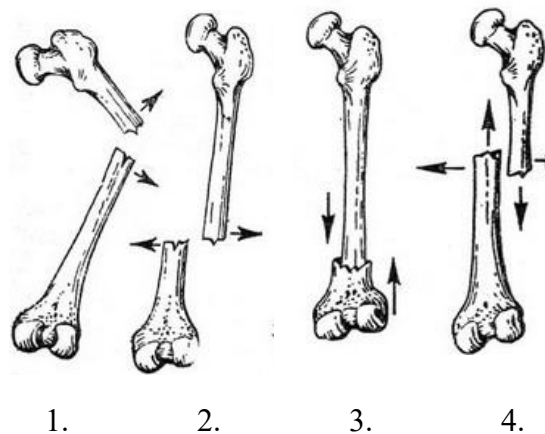
а). лёжа в позе «лягушки»

б). лёжа на животе

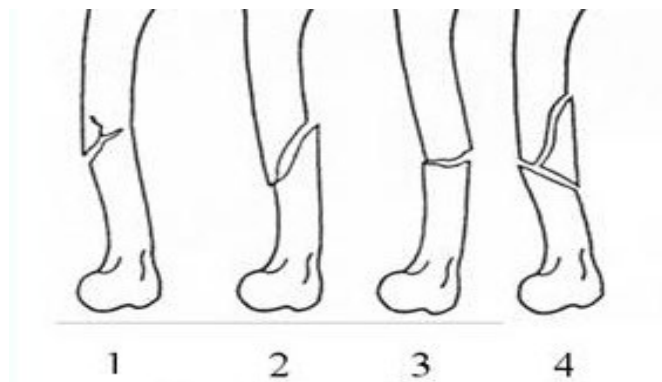
в). лёжа на боку

г). полусидя

26. Обозначьте формы смещённых переломов:



27. Обозначьте формы несмещённых переломов:



28. Какое здоровье определяется состоянием органов и систем организма человека:
а). физическое б). психическое в). соматическое г). нравственное
29. Перечислить компоненты ЗОЖ ...
30. Кальций в организме укрепляет:
а). нервную систему б). анализаторы в). пищеварительную систему г). кости
31. Витамином зрения называют:
а). витамин Д б). витамин В в). витамин С г). витамин А
32. Какой вредный фактор способствует накоплению в организме канцерогенных веществ и может привести к онкологическим заболеваниям:
а). алкоголь б). токсикомания в). табакокурение г). наркомания
33. Перечислить принципы закаливания ...
34. К какой категории пожаровзрывоопасных объектов относятся предприятия по хранению негорючих веществ и материалов в холодном состоянии (например, мясные, рыбные и др):
а). А б). Б в). В г). Г д). Д е). Е
35. К какому виду аварий относится прорыв на плотине:
а). к коммунальной б). к гидродинамической в). к пожаровзрывоопасной

Ключ к тесту по ОБЖ

№	Ответ
1	в. Г
2	б
3	в
4	в
5	а
6	б
7	а
8	в
9	Г
10	б
11	б
12	а
13	в
14	а
15	а
16	б
17	Г
18	б

19	г
20	а
21	б
22	в
23	б
24	б
25	а
26	1.- смещение под углом, 2 - боковое смещение, 3 – вколоченный перелом, 4 - смещение по длине.
27	1 – неполный, 2 – под углом, 3 – поперечный, 4 – фрагментарный.
28	в
29	правильное питание, режим, ф-ра и спорт, закаливание, личная гигиена, отказ от вредных привычек.
30	г
31	г
32	в
33	постепенность, систематичность, учёт индивидуальных особенностей, адекватность, активность, самоконтроль, положительные эмоции.
34	д
35	б

Список литературы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности и защиты Родины. М.: Академия, 2022 448 с. – Учебник для СПО.
2. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Основы безопасности жизнедеятельности. М.: Академия, 2022. 316 с. – Учебник для СПО.

Информационные ресурсы:

1. Соломин В.П. Основы безопасности и защиты Родины. М.: Юрайт, 2022. 399 с. – Учебник и Практикум для СПО.
2. Сычев Ю.Н. Основы безопасности и защита Родины. М.: Инфра-М, 2022. 305 с. – Учебник и Практикум для СПО.

Интернет-источники:

1. <http://window.edu.ru/> - единое окно доступа к образовательным ресурсам (информация о подготовке к урокам, стандарты образования, информация о новых учебниках и учебных пособиях).
2. <http://www.obzh.info> - информационный веб-сайт (обучение и воспитание основам безопасности жизнедеятельности).
3. <http://www.1september.ru> - веб-сайт «Объединение педагогических изданий «Первое сентября» (статьи по основам безопасности жизнедеятельности в свободном доступе, имеется также архив статей).
4. <http://www.school-obz.org/> - информационно-методическое издание по основам безопасности жизнедеятельности

5. <http://teachpro.ru/course2d.aspx?idc=12090&cr=2> - Обучение через Интернет

6. <http://kombat.com.ua/stat.html> - Статьи по выживанию в различных экстремальных условиях

[www. mchs. gov. ru](http://www.mchs.gov.ru) (сайт МЧС РФ).

[www. mvd. ru](http://www.mvd.ru) (сайт МВД РФ).

[www. mil. ru](http://www.mil.ru) (сайт Минобороны).

[www. fsb. ru](http://www.fsb.ru) (сайт ФСБ РФ).

[www. dic. academic. ru](http://www.dic.academic.ru) (Академик. Словари и энциклопедии).

[www. booksgid. com](http://www.booksgid.com) (Books Gid. Электронная библиотека).

[www. globalteka. ru/index. html](http://www.globalteka.ru/index.html) (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).

[www. window. edu. ru](http://www.window.edu.ru) (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).

[www. iprbookshop. ru](http://www.iprbookshop.ru) (Электронно-библиотечная система IPRbooks).

[www. school. edu. ru/default. asp](http://www.school.edu.ru/default.asp) (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность).

[www. ru/book](http://www.ru/book) (Электронная библиотечная система).

[www. pobediteli. ru](http://www.pobediteli.ru) (проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»).

[www. monino. ru](http://www.monino.ru) (Музей Военно-Воздушных Сил).

[www. simvolika. rsl. ru](http://www.simvolika.rsl.ru) (Государственные символы России. История и реальность).

[www. militera. lib. ru](http://www.militera.lib.ru) (Военная литература).