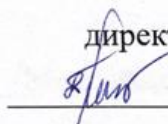


**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Дагестанский государственный университет»**

**Колледж**

УТВЕРЖДАЮ  
директор Колледжа ДГУ  
  
\_\_\_\_\_ Д.Ш. Пирбудагова  
« 5 » \_\_\_\_\_ 04 2022г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по общеобразовательной учебной дисциплине

**ОУД.06 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

40.02.02. Правоохранительная деятельность

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по общеобразовательной учебной дисциплине

**ОУД.06 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Составитель:

Кулаева Д.Д. – преподаватель-организатор основ БЖД Колледжа ДГУ

Фонд оценочных средств дисциплины рассмотрен и рекомендован к утверждению кафедры естественнонаучных и гуманитарных дисциплин Колледжа ДГУ.

Протокол №8 от «2»апреля 2022г.

Зав.кафедрой естественнонаучных  
и гуманитарных дисциплин, к.э.н.,доцент  /Муртилова К.М-К./

Утвержден на заседании учебно-методического совета колледжа ДГУ

Ст. методист  /Шамсутдинова У.А./  
*подпись*

3  
ПАСПОРТ

**фонда оценочных средств по дисциплине  
ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

№	Контролируемые разделы, темы, модули	Наименование оценочного средства
1	Раздел I Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	Устный опрос Самостоятельная работа
2	Раздел II Государственная система обеспечения безопасности населения	Устный опрос Контрольная работа Реферат Тестирование Самостоятельная работа
3	Раздел III Основы обороны государства и воинская обязанность	Устный опрос Реферат Тестирование
4	Раздел I Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	Устный опрос Контрольная работа Тестирование

**Перечень оценочных средств**

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	2	3	4
1	Устный опрос	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования педагогического работника с обучающимися.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
2	Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу.	Комплект контрольных заданий по вариантам
3	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
4	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий
5	Самостоятельная работа	Средство проверки умений применять полученные знания по заранее определенной методике для решения задач или заданий по модулю или дисциплине в целом.	Комплект заданий

**Критерии оценки**  
по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности»

№ п/п	Наименование оценочного средства	Критерии оценивания на «неудовлетв-но»	Критерии оценивания на «удовлетв-но»	Критерии оценивания на «хорошо»	Критерии оценивания на «отлично»
1	Устный опрос	студент не владеет программным материалом в необходимом объёме; допускает грубое нарушение логики изложения материала; допускает существенные ошибки в ответе на вопросы; не может исправить ошибки с помощью наводящих вопросов.	студент слабо владеет программным материалом в необходимом объёме, ответ отличается недостаточной полнотой и обстоятельностью изложения определений; допускает ошибки и неточности в изложении теоретического материала; наблюдается нарушение логики изложения материала.	студент дает ответ, отличающийся меньшей обстоятельностью и глубиной изложения; показывает при этом твёрдое знание материала; допускает несущественные ошибки и неточности в изложении теоретического материала; наблюдается незначительное нарушение логики изложения материала.	студент дает полный и правильный ответ на поставленные и дополнительные вопросы; показывает всестороннее системное и глубокое знание материала; обстоятельно раскрывает соответствующие теоретические положения; способен творчески применять знание и приводить примеры к наиболее вероятным ситуациям данного района; четко излагает материал в логической последовательности.
2	Контрольная работа	Не может ответить ни на один из поставленных вопросов; не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов. При ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок.	Усвоил основное содержание учебного материала и отвечает полностью на один из поставленных вопросов. Имеет пробелы в усвоении двух других вопросов, материал излагает бессистемно, фрагментарно, не всегда последовательно. Допускает ошибки и неточности в использовании терминологии, определений и понятий.	Показывает хорошие знания изученного материала по двум контрольным вопросам и имеет фрагментарное представление материала по третьему вопросу. Материал излагает в определенной логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при небольшой помощи преподавателя; Правильно использует терминологию, определения и понятия.	Дает полный и правильный ответ на три поставленных вопроса. Выделяет главные положения, понятия, термины и явления. Самостоятельно подтверждает ответ конкретными примерами. Последовательно, четко, связно, обоснованно и безошибочно излагает учебный материал.
3	Реферат	При написании реферата допущены грубые ошибки в изложении и содержании теоретического материала. Нет выводов, целей и задачи. Не учтены технические характеристики.	Допущены существенные ошибки при изложении материала, тема полностью не раскрыта. Учтены технические характеристики, но нет выводов, целей и задач.	Раскрыт более чем наполовину, но без значимых ошибок. Учтены технические характеристики. Приведены соответствующие выводы, поставлены цели и задачи.	Реферат раскрыт полностью и без ошибок с использованием основной и дополнительной литературы. Учтены технические характеристики (объем, оформление). Работа соответствует заданной теме, выводы соответствуют поставленным целям и задачам.

4	Тест	0% -50% правильных ответов – оценка «неудов-но»	51% - 64% правильных ответов – оценка «удовлетворительно»	65% - 84% правильных ответов – оценка «хорошо»	85% - 100% правильных ответов – оценка «отлично»
5	Самостоятельная работа	неполно изложено задание; при изложении были допущены существенные ошибки, т.е. если оно не удовлетворяет требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы.	неполно, но правильно изложено задание; при изложении была допущена 1 существенная ошибка; знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий; излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя.	неполно, но правильно изложено задание; при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.	обстоятельно с достаточной полнотой излагает соответствующую тему; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

### Вопросы для устного опроса

1. Аварийно - спасательные и другие неотложные работы проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций.
2. Актуальность изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности».
3. Алкоголь и его влияние на здоровье человека.
4. Альтернативная гражданская служба.
5. Беременность и гигиена беременности.
6. Виды здоровья. ЗОЖ.
7. Военская дисциплина и ответственность.
8. Военская обязанность. Призыв на военную службу.
9. Военский учет.
10. Вспышки инфекционных заболеваний
11. Геологические стихийные бедствия.
12. Государственные службы по охране здоровья и безопасности
13. Гражданская оборона. Задачи.
14. Единая государственная система защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях.
15. Единая государственная система защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях.
16. Задачи МЧС.
17. Здоровье. Критерии определяющие здоровье.
18. Основные составляющие здорового образа жизни
19. ЗОЖ. Закаливание.
20. Инфекции передаваемые половым путем.
21. Инфекционные болезни и их классификация.
22. Катастрофы. Классификация.
23. Курение и его влияние на организм.

24. МЧС. Структуры. Руководство.
25. Наркотики и наркомания, социальные последствия.
26. Наследственность.
27. Общие правила оказания и первой помощи.
28. Организационная структура вооруженных сил Российской Федерации.
29. Первая помощь при воздействии высоких температур.
30. Первая помощь при воздействии низких температур.
31. Первая помощь при высоком давлении.
32. Первая помощь при инфаркте.
33. Первая помощь при кровотечениях.
34. Первая помощь при низком давлении.
35. Первая помощь при ожогах.
36. Первая помощь при отравлениях.
37. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановка сердца)
38. Первая помощь при отсутствии сознания.
39. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.
40. Первая помощь при ранениях.
41. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.
42. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга.
43. Первая помощь при травмах.
44. Пожары. Классификация.
45. Права и обязанности военнослужащих.
46. Права и обязанности несовершеннолетних детей.
47. Правила наложения повязок.
48. Правовые взаимоотношения полов.
49. Предупреждение развития перегревов
50. Принципы организации гражданской обороны.
51. Противорадиационные укрытия. Радиация.
52. Профилактика инфекционных заболеваний.
53. Прохождение военной службы по контракту.
54. Рациональное питание.
55. Режим жизнедеятельности. Биологические ритмы.
56. Репродуктивная система.
57. Репродуктивное здоровье.
58. Ритуалы Вооруженных сил Российской Федерации.
59. Символы воинской чести.
60. Состав пищи. ГМП. ГМО.
61. Социальная роль женщины в современном обществе.
62. Стихийные бедствия гидрологического характера.
63. Стихийные бедствия. Классификация.
64. Терроризм
65. Террористические акты, правила поведения.
66. Условия и порядок заключения брака.
67. Уход за младенцем.
68. Факторы укрепления здоровья.
69. Факторы, влияющие на здоровье.
70. Функции и задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации.
71. Цели и задачи дисциплины: «Основ безопасности жизнедеятельности»
72. Чрезвычайная ситуация. Классификация.
73. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций.
74. Экологические бедствия. Классификация.

## Варианты контрольных работ

### 1 вариант

1. Механизм воздействия алкоголя на организм человека.
2. Права и обязанности военнослужащих.
3. Первая помощь при воздействии низких температур

### 2 вариант

1. Курение и его влияние на организм
2. Наркотики и наркомания. Понятие. Социальные последствия.
3. Первая помощь при кровотечениях.

### 3 вариант

1. Воздействие наркотиков на организм человека
2. Методы борьбы и профилактика употребления наркотиков
3. Репродуктивная система.

### 4 вариант

1. Факторы, влияющие на здоровье.
2. ЗОЖ. Закаливание
3. Военская дисциплина и ответственность.

### 5 вариант

1. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановка сердца)
2. Планирование семьи
3. Гражданская оборона. Задачи

### 6 вариант

1. Условия и порядок заключения брака.
2. Уход за младенцем.
3. Факторы укрепления здоровья.

### 7 вариант

1. ЗОЖ. Виды здоровья.
2. Чрезвычайная ситуация. Понятие. Виды.
3. Профилактика инфекционных заболеваний

### 8 вариант

1. Альтернативная гражданская служба.
2. Задачи МЧС.
3. Военская обязанность. Призыв на военную службу.

### 9 вариант

1. Военский учет.
2. Вспышки инфекционных заболеваний
3. Геологические стихийные бедствия.

### 10 вариант

1. Государственные службы по охране здоровья и безопасности
2. Пассивное курение и его влияние на организм.
3. Первая помощь при низком давлении.

**11 вариант**

1. Единая государственная система защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях.
2. Здоровье. Критерии определяющие здоровье.
3. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга.

**12 вариант**

1. Инфекции передаваемые половым путем.
2. Первая помощь при ранениях.
3. Катастрофы. Классификация.

**13 вариант**

1. Курение и его влияние на организм.
2. МЧС. Структуры. Руководство
3. Наследственность.

**14 вариант**

1. Общие правила оказания и первой помощи.
2. Организационная структура вооруженных сил Российской Федерации.
3. Первая помощь при воздействии высоких температур.

**15 вариант**

1. Первая помощь при воздействии высоких температур.
2. Террористические акты, правила поведения.
3. Противорадиационные укрытия. Радиация.

**16 вариант**

1. Первая помощь при ожогах.
2. Режим жизнедеятельности. Биологические ритмы
3. Последствия употребления алкоголя

**17 вариант**

1. Первая помощь при отсутствии сознания.
2. Репродуктивное здоровье.
3. Инфекционные болезни и их классификация.

**18 вариант**

1. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.
2. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций.
3. Стихийные бедствия гидрологического характера.

**19 вариант**

1. Пожары. Классификация.
2. Права и обязанности несовершеннолетних детей.
3. Военская дисциплина и ответственность.

**20 вариант**

1. Правила наложения повязок.
2. Предупреждение развития перегревов
3. Принципы организации гражданской обороны.

**21 вариант**

1. Прохождение военной службы по контракту.
2. Рациональное питание.
3. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.



**22 вариант**

1. Состав пищи. ГМП. ГМО.
2. Первая помощь при инфаркте.
3. Стихийные бедствия. Классификация.

**23 вариант**

1. Терроризм
2. Функции и задачи Вооруженных сил Российской Федерации.
3. Первая помощь при высоком давлении.

**24 вариант**

1. Функции и задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации.
2. Чрезвычайная ситуация. Классификация.
3. Первая помощь при травмах.

**25 вариант**

1. Экологические бедствия. Классификация.
2. Первая помощь при отравлениях.
3. Цели и задачи дисциплины: «Основ безопасности жизнедеятельности»

**Темы рефератов**

1. Основные понятия и значение пожарной безопасности
2. Инфекционные болезни, отравления
3. Курение, способы бросить курить
4. Чрезвычайные ситуации, угрожающие безопасности окружающей среды
5. СПИД — предупредить, предотвратить
6. Военная служба ее специфика.
7. Техника безопасности при работе на предприятии
8. Основные способы защиты населения и территорий от последствий ЧС
9. Окружающая среда и человек
10. Защита человека в чрезвычайных ситуациях (ЧС)
11. Основы поведения учащихся в ЧС
12. ЧС техногенного и природного характера.
13. Проведение мероприятий по эвакуации в ЧС
14. Противопожарные мероприятия
15. Техногенные катастрофы
16. Эпидемия гриппа, защита от вирусов
17. Вредные факторы, влияющие на здоровье
18. Влияние алкоголя на нервную систему
19. Разумное чередование труда и отдыха
20. Рациональное питание
21. Организация и планирование эвакуации
22. Система противопожарной защиты

**Тестовые задания**

- 1.** Что не является признаком большинства инфекционных заболеваний?
  - а. снижение температуры тела;
  - б. подъём температуры тела;
  - в. озноб, разбитость во всём теле;
  - г. головная боль.
  
- 2.** Какими путями обычно Не передаются инфекции?
  - а. фекально-оральным;
  - б. фекально-капельным;
  - в. воздушно-капельным и жидкостным;
  - г. контактным или контактно-бытовым путём, а также переносчиками зоонозных инфекций.
  
- 3.** Дополните предложение. Иммуитет с биологической точки зрения-это...
  - а. основа хорошего здоровья каждого человека;
  - б. способ защиты внешнего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации;
  - в. способ защиты внутреннего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации;
  - г. способы защиты организма от живых существ и вредных веществ.
  
- 4.** Дополните предложение. Здоровый образ жизни-это...
  - а. способ существования разумных существ;
  - б. государственная политика, направленная на формирование у людей правильного поведения;
  - в. индивидуальная система поведения человека , направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.
  
- 5.** Что Не относится к признакам отравления человека никотином?
  - а. покраснение лица, повышение температуры тела;
  - б. кашель, тошнота;
  - в. головокружение;
  - г. горечь во рту.
  
- 6.** На какие железы внутренней секреции алкоголь оказывает наиболее сильное отрицательное воздействие?
  - а. на щитовидную;
  - б. на слюнные и лимфатические;
  - в. на поджелудочную;
  - г. на потовые.
  
- 7.** На сколько короче продолжительность жизни алкоголика по сравнению с непьющим человеком?
  - а. на 5 лет
  - б. на 2 года
  - в. на 10 лет
  - г. на 15 лет
  
- 8.** Выберите Неверный ответ. Помощь пострадавшему при алкогольном отравлении.
  - а. положить на живот горячую грелку;
  - б. уложить набок и очистить дыхательные пути, а также промыть желудок;
  - в. положить на голову холодный компресс и вызвать «скорую помощь»;
  - г. дать понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом.
  
- 9.** Выберите Неверный ответ. Помощь пострадавшему при наркотическом отравлении.

- а. уложить пострадавшего на спину;
- б. очистить дыхательные пути пострадавшего;
- в. уложить пострадавшего на бок или живот;
- г. дать понюхать пострадавшему ватку, смоченную в нашатырном спирте и вызвать «скорую помощь».

**10.** Выберите Неверный ответ. Помощь пострадавшему при отравлении лекарственными препаратами.

- а. дать обезболивающее средство;
- б. вызвать «скорую помощь»;
- в. промыть пострадавшему желудок;
- г. дать пострадавшему крепкого чая (кофе) и чёрных сухарей.

**11.** Что необходимо сразу же предпринять, если на кожу попала кислота или другое химическое вещество?

- а. ополоснуть кожу марганцовкой;
- б. протереть это место спиртом;
- в. немедленно смыть их проточной водой с мылом;
- г. немедленно промокнуть это место тампоном.

**12.** Как называется наиболее распространённая форма эрозии зубов?

- а. аденома;
- б. псориаз;
- в. герпес;
- г. кариес;
- д. коррозия.

**13.** Какую пищу необходимо чаще употреблять, чтобы укрепить зубы?

- а. продукты содержащие животные и растительные жиры;
- б. мясные продукты;
- в. рыбу и морепродукты;
- г. яблоки, морковь, орехи, семечки подсолнуха, оливки, сыр.

**14.** Как называется болезнь, вызывающая появление на коже головы и в волосах человека белых и желтоватых чешуек?

- а. диспепсия;
- б. диабет;
- в. герпес;
- г. себорея.

**15.** Какую пищу необходимо исключить из рациона при заболевании, связанным с нарушением обмена веществ?

- а. орехи;
- б. сыр;
- в. жирные и острые блюда;
- г. зелень

**16.** Каким требованием должен удовлетворять материал, из которого изготавливается одежда?

- а. быть теплопроводным и воздухопроницаемым;
- б. быть теплопроводным и воздухонепроницаемым;
- в. быть гигроскопичным и водосбалансированным;
- г. быть гигроскопичным и водоёмким.

**17.** Выберите Неверный ответ. Наиболее распространенные способы очищения организма.

- а. специальные диеты;
- б. использование тепла;
- в. применение клизм, голодание;

- г. применение холода;
- д. использование мочегонных и желчегонных средств.

**18.** В чём заключается важнейшая задача семьи?

- а. развитие интеллектуальных качеств супругов на благо общества;
- б. рождение и воспитание детей;
- в. рождение детей;
- г. развитие духовных качеств супругов.

**19.** Какой брак официально признан в Российской Федерации?

- а. брак, зарегистрированный в общественной организации;
- б. специальный брак, зарегистрированный в органах МВД России;
- в. гражданский брак, заключённый в соответствии с обычаями и традициями;
- г. гражданский брак, зарегистрированный в органах записи актов гражданского состояния.

**20.** Какие установлены обязательные условия для заключения брака в РФ?

- а. согласие родителей лиц, вступающих в брак;
- б. достижение обоими брачного возраста-18лет;
- в. недостижение предельного возраста для вступления в брак;
- г. выполнение ограничений в отношении некоторых категорий иностранных граждан.

**21.** Выберите Неверный ответ. Основания признания брака в РФ не действительным.

- а. заключение фиктивного брака;
- б. недееспособность или несовершеннолетие вступающего в брак;
- в. обман, угрозы, применённые при заключении брака;
- г. нарушение принципа единобрачия;
- е. серьёзные различия в общественном положении супругов.

**22.** Каким образом в РФ производится лишение родительских прав?

- а. только органами МВД России;
- б. только органами опеки;
- в. только органами социальной защиты населения;
- г. только в судебном порядке;
- д. только товарищескими судами.

IV. Боевые традиции Вооружённых сил, символы воинской чести России.

**23.** Дополните предложение.

Боевые традиции-это...

- а. система межличностных отношений в воинских коллективах;
- б. народные обычаи, перенесённые в сферу военных отношений;
- в. исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение правила, обычаи и нормы поведения военнослужащих, связанные с выполнением боевых задач и населением воинской службы;
- г. исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение уставные и неуставные взаимоотношения.

**24.** Что Не характерно для любого воинского коллектива?

- а. автономия, означающая определённую самостоятельность и проявляющаяся в выполнении функций, свойственных только этому коллективу;
- б. способность сохранять структуру и функции;
- в. минимальная численность и состав, позволяющие выполнять возложенные на коллектив функции;

- г. оптимальная численность и состав, позволяющие полностью выполнять возложенные на коллектив функции с минимальными затратами труда и средств;
- д. способность быстро изменять организационную структуру.

**25.** Дополни предложение.

Ордена-это...

- а. почётные ведомственные награды за успехи в различной деятельности;
- б. наградные государственные знаки за успехи на производстве;
- в. почётные государственные награды за воинские и другие отличия и заслуги.
- г. почётные награды министра обороны РФ за безупречное служение Родине.

**26.** Какие государственные награды России и бывшего СССР сохранены в системе госнаград Российской Федерации?

- б. орден «За заслуги перед Отечеством»;
- в. военные ордена Суворова, Ушакова, Кутузова, Александра Невского, Нахимова;
- г. орден и медаль «За заслуги перед отечеством».

## Раздел

### Тема: Первая медицинская помощь

**27.** Первая медицинская помощь при травме

- а) рану обработать перекисью водорода; обеспечить покой, при боли дать обезболивающее, наложить давящую повязку, вызвать скорую
- б) из раны удалить инородные тела, обработать спиртом и зеленкой; наложить ватно-марлевую повязку, иммобилизовать шиной
- в) вызвать скорую, провести иммобилизационные мероприятия, рану обработать спиртом или водой, наложить ватно-марлевую повязку, если необходимо наложить шину.

**28.** Первая медицинская помощь при обмороке

- а) положить на бок, расстегнуть воротник, обеспечив приток свежего воздуха, дать пострадавшему нашатырный спирт, дать горячего сладкого чая.
- б) уложить пострадавшего на пол, расстегнуть воротник, обеспечить доступ свежего воздуха, дать нашатырь, при отсутствии дыхания провести комплекс мероприятий по искусственному дыханию.
- в) уложить на спину с откинутой головой назад, расстегнуть воротник, поднести к носу вату с нашатырным спиртом, обрызгать холодной водой лицо, согреть ноги.

**29.** Первая медицинская помощь при клинической смерти

- а) уложить на пол, повернуть голову назад, выдвинув вперед нижнюю челюсть, удалить инородные предметы. Провести комплекс мероприятий по искусственному дыханию. Вызвать скорую.
- б) уложить больного на ровную поверхность, положить ладонь на лоб. Расстегнуть воротник, обеспечив приток свежего воздуха, обрызгать холодной водой лицо. Начать проведение массажа.
- в) уложить на пол, запрокинуть голову назад, выдвинув вперед нижнюю челюсть и приподняв подбородок, удалить съемные протезы и инородные предметы. При отсутствии дыхания зажать нос и вдвухать в рот с частотой 10-12 дыханий в минуту. Провести закрытый массаж сердца.

**30.** Первая медицинская помощь при кровотечениях:

- а) Остановка кровотечения путем перевязки, сдавливания и перетягивания мест кровотечения
- б) Пальцевое прижатие или прижатие иным способом артерии на протяжении, т.е. не в области раны, а выше в доступных местах вблизи кости или под ней.
- в) Остановка кровотечения путем перетягивания жгутом выше места кровотечения.

**31.** Первая медицинская помощь при открытых переломах:

- а) Рану обработать перекисью водорода; обеспечить покой, при боли дать обезболивающее, наложить давящую стерильную повязку, вызвать скорую
- б) Рану в области перелома обработать спиртом и зеленкой; наложить ватно-марлевую повязку, иммобилизовать шиной. Вызвать скорую.
- в) На рану наложить стерильную повязку. Ввести обезболивающее. Наложить жгут при кровотечении. Транспортировать в больницу на носилках

### **Тема: Здоровый образ жизни**

**32.** Под режимом жизнедеятельности человека понимается:

- а) деятельность в быту и на производстве
- б) соответствие индивидуальной формы существования условиям среды обитания
- в) установленный порядок труда, отдыха, питания и сна

**33.** Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на здоровье человека?

- а) биологические
- б) окружающая среда
- в) индивидуальный образ жизни
- г) система здравоохранения

**34.** В какое время суток работоспособность человека в соответствии с суточными биологическими ритмами наиболее низкая?

- а) с 13 до 17 часов
- б) с 17 до 21 часа
- в) с 21 до 1 часа
- г) с 1 до 5 часов
- д) с 5 до 9 часов

**35.** Что является основной причиной переутомления?

- а) продолжительный активный отдых
- б) длительная и напряженная умственная или физическая деятельность
- в) регулярное несоблюдение распорядка дня
- г) постоянное употребление стимуляторов (чай, кофе и т.п.)

**36.** Укажите объективные показатели самоконтроля:

- а) болезненные и тревожные ощущения
- б) аппетит
- в) самочувствие
- г) показания частоты сердечных сокращений

### **Тема: Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера**

**37.** Если землетрясение застало на улице, необходимо:

- а) укрыться около высокого здания;
- б) при необходимости передвигаться, укрываясь у стен зданий;
- в) выйти на открытое место; при необходимости передвигаться в удалении от зданий;
- г) укрыться у полуразрушенного здания.

**38.** Какие правила безопасности следует выполнять при внезапном наводнении?

- а) занять ближайшее возвышенное место; оставаться на возвышенном месте до схода воды или прибытия спасателей;
- б) остаться дома и ждать указаний и распоряжений;
- г) эвакуироваться в безопасное место, если есть подручные средства (плот);
- д) эвакуироваться в безопасное место только тогда, когда вода достигла места вашего нахождения.

**39.** Выберите Неверный ответ. Если ураган обрушился внезапно, при нахождении в здании необходимо:

- а) подойти к окну и изучить обстановку;
- б) отойти подальше от окон;
- в) укрыться в дверном проеме или в нише стены.
- г) если есть подвал, укрыться в нем;

**40.** Укажите последовательность выполнения мероприятия при оповещении об аварии на радиационно-опасном объекте.

- а) включить телевизор (радио) и прослушать сообщение;
- б) выключить газ, электричество, воду, погасить огонь в печи;
- в) вынести скоропортящиеся продукты и мусор;
- г) надеть средства индивидуальной защиты;
- д) освободить от продуктов холодильник;
- е) проследовать на сборный эвакуопункт;
- ж) взять необходимые вещи, документы, продукты питания.

**41.** Укажите последовательность выполнения действий при выходе из зоны заражения аварийно-химическими опасными веществами.

- а) прополоскать рот;
- б) тщательно промыть глаза;
- в) снять верхнюю одежду;
- г) принять душ с мылом.

**42.** Укажите последовательность действий человека, который оказался под завалом и получил травму.

- а) если конечности придавлены, растирать их;
- б) постараться принять удобное положение;
- в) понять, какую получил травму;
- г) оказать себе посильную помощь;
- д) голосом или стуком привлечь внимание спасателей.

## **Гражданская оборона**

**43.** Силы гражданской обороны

- 1) гражданские формирования, специально предназначенные для решения задач в области ГО.
- 2) воинские формирования, специально предназначенные для решения задач в области ГО.
- 3) специальные формирования, специально предназначенные для решения задач в области ГО.

**44.** Служба ГО

- 1) служба, предназначенная для решения проблем в области ГО
- 2) служба, предназначенная для создания проблем по организации мероприятий ГО, включая подготовку людей
- 3) служба, предназначенная для организации мероприятий ГО, включая подготовку необходимых сил и средств.

**45. Гражданские организации ГО**

- 1) специальные формирования, которые создаются на базе организаций по территориально-производственному принципу.
- 2) специальные формирования, владеющие навыками работы на компьютере, для организации ГО
- 3) специальные формирования предназначенные для организации службы ГО

**46. Основные задачи ГО**

- 1) защита населения от радиационной и иной опасности в мирное и военное время
- 2) обучение населения способам защиты от опасностей, возникающих при ведении военных действий; оповещение населения об опасностях, возникающих в мирное и военное время; эвакуация населения, материальных и культурных ценностей в безопасные районы; предоставление населению средств коллективной и индивидуальной защиты (убежища, противогазы и т.д.); проведение аварийно-спасательных работ
- 3) обучение населения способам защиты радиационной и иной опасности; оповещение населения об опасностях, предоставление населению средств коллективной и индивидуальной защиты

**47. Управление гражданской обороной в стране осуществляют**

- 1) Президент РФ, премьер министр, министр МЧС
- 2) уполномоченные органы на решение задач в области ГО, включая МЧС, пожарную охрану, медицинские службы
- 3) Федеральный орган исполнительной власти-МЧС России, специально уполномоченный на решение задач в области ГО, и его территориальные органы; специальные структурные подразделения федеральных органов исполнительной власти в области ГО.

**Тема: Кровотечение****48. Что такое гипоксия?**

- А- кислородное голодание;
- Б- обезвоживание организма;
- В- перегрев организма;
- Г- охлаждение организма;
- Д- тепловое облучение.

**49. Кровотечение это-**

- А- отравление АХОВ;
- Б- дыхательная функция;
- В- повышенное артериальное давление;
- Г- истечение кровью из кровеносных сосудов при нарушении целостности их стенки;
- Д- перелом кости.

**50. Как остановить обильное венозное кровотечение?**

- А-наложить давящую повязку;
- Б-наложить жгут;
- В-обработать рану спиртом и закрыть стерильной салфеткой;
- Г-продезинфицировать спиртом и обработать йодом;
- Д-посыпать солью.

**51. При ранении сонной артерии необходимо срочно:**

- А-наложить тугую повязку.
- Б-наложить жгут.
- В-зажать палец артерию ниже раны.



**52.** При ранении кровь течёт непрерывной струёй. Это кровотечение

- А- Паренхиматозное
- Б- Венозное
- В- Капиллярное.
- Г- Артериальное

**53.** Характерные признаки артериального кровотечения:

- А- Кровь тёмного цвета, вытекает ровной струёй.
- Б- Кровь алого цвета, вытекает пульсирующей струёй.
- В- Кровоточит вся поверхность, вытекает в виде небольших капель.

**54.** Артериальное кровотечение возникает при:

- А-повреждении какой-либо артерии при глубоком ранении;
- Б-поверхностном ранении;
- В-неглубоком ранении в случае повреждения любого из сосудов.

**55.** Уменьшения кровотечения приданием возвышенного положения поврежденной конечности главным образом применяется при:

- А-внутреннем кровотечении;
- Б-поверхностных ранениях;
- В- любых ранениях конечности.

**56.** Самым надежным способом остановки кровотечения в случае повреждения крупных артериальных сосудов рук и ног является:

- А-наложение давящей повязки
- Б-пальцевое прижатие
- В-максимальное сгибание конечности
- Г-наложение жгута

**57.** При открытом переломе конечности с сильным кровотечением раны необходимо в первую очередь:

- А – Обработать край раны йодом;
- Б – Провести иммобилизацию конечности;
- В – Промыть рану перекисью водорода;
- Г – Остановить кровотечение.

### **Тема: Ранения**

**58.** К закрытым повреждениям относятся:

- А- вывихи, растяжения, ушибы;
- Б- ссадины и раны;
- В- царапины и порезы.

**59.** При обморожении участок кожи необходимо:

- А- Растереть снегом.
- Б- Разогреть и дать теплое питье.
- В- Растереть ваткой.

**60.** Определить последовательность оказания первой помощи при укусах клещей:

- А- вымыть руки с мылом, на место, где присосался клещ, капнуть каплю масла, керосина или вазелина, удалить клеща пинцетом покачиванием из стороны в сторону, место укуса обработать спиртом и йодом, отправить пострадавшего в медицинское учреждение;
- Б- на место, где присосался клещ, капнуть каплю йода, удалить клеща пинцетом легким покачиванием из стороны в сторону, место укуса обработать спиртом и йодом;

В- вымыть руки с мылом, на место, где присосался клещ, капнуть каплю масла, керосина или вазелина, а затем обработать спиртом и йодом, отправить пострадавшего в медицинское учреждение

**61.** Пневмоторакс это:

- А- Открытое ранение живота
- Б- Затрудненность дыхания
- В- Вид заболевания легких
- Г- Открытая рана грудной клетки.

**62.** Определите правильность и последовательность оказания первой медицинской помощи пострадавшему при закрытом пневмотораксе:

- А- если есть возможность, дать пострадавшему кислород, вызвать «скорую помощь», держать позвоночник в неподвижном состоянии, дать пострадавшему успокаивающее средство;
- Б- дать пострадавшему успокаивающее средство, поддерживать необходимую температуру тела пострадавшего, на грудину положить холод, вызвать «скорую помощь»;
- В- дать пострадавшему обезболивающее средство, придать ему возвышенное положение с приподнятым изголовьем, если есть возможность, дать кислород, срочно вызвать «скорую помощь».

**63.** У пострадавшего сильные боли в животе, сухость языка, тошнота, рвота, живот вздут, «живот как доска. Больной лежит на спине или на боку с согнутыми в коленных и тазобедренных суставах ногами. Наши действия

- А- тепло на живот и быстрая транспортировка в хирургическое отделение больницы
- Б- холод на живот и быстрая транспортировка в хирургическое отделение больницы
- В- холод на живот, дать питьё и быстрая транспортировка в хирургическое отделение больницы

**64.** При открытом повреждении живота необходимо

- А- На рану накладывают асептическую повязку. При выпадении в рану петель кишечника или сальника органы вправляют и перебинтовать.
- Б- Дать больному питьё. На рану накладывают асептическую повязку.
- В- На рану накладывают асептическую повязку. При выпадении в рану петель кишечника или сальника органы не вправляют, необходимо накрыть их стерильной марлевой салфеткой или проглаженной хлопчатобумажной тканью и рыхло забинтовать.

**65.** Пострадавший упал с высоты, паралич ног, необходимо

- А- Полный покой. Пострадавшего укладывают спиной на щит, положенный на носилки. Под поясничный отдел подкладывают небольшой валик. Если щита нет, пострадавшего можно транспортировать на носилках в положении на животе, подложив под грудь и бедра одежду или свернутое одеяло. Срочная госпитализация
- Б- Пострадавшего усаживают сидя. Под поясничный отдел подкладывают небольшой валик. Срочная госпитализация
- В- Пострадавшего укладывают спиной на мягкие носилки. Под поясничный отдел подкладывают небольшой валик. Если носилок нет, пострадавшего можно транспортировать на руках. Срочная госпитализация

**66.** При рваной ране мягких тканей головы необходимо

- А- наложить повязку, обезболить и доставить пострадавшего в лечебное учреждение;
- Б- наложить повязку, обезболить;
- В- наложить асептическую повязку, обезболить и доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

**Тема: Переломы**

1. Перелом это:

- А- разрушение мягких тканей костей;
- Б- трещины, сколы, переломы ороговевших частей тела;
- В- трещины, сколы, раздробление костей.

**67.** Как оказать первую медицинскую помощь при переломе костей таза?

- А - обработать место перелома дезинфицирующим средством, наложить шину;
- Б - пострадавшего уложить на ровную жесткую поверхность, под согнутые и разведенные коленные суставы подложить валик (поза лягушки);
- В - уложить на жесткую поверхность, наложить две шины с внутренней и внешней стороны бедра;
- Г- выпрямить ноги, уложить неподвижно и вызвать врача;
- Д - не трогать пострадавшего.

**68.** При открытом переломе со смещением костей необходимо:

- А- Поправить смещение и наложить шину
- Б- Поправить смещение и перевязать
- В- Наложить шину с возвращением костей в исходное положение
- Г- Перевязать рану, не тревожа перелом, и наложить шину.

**69.** При закрытом переломе со смещением костей необходимо:

- А- Поправить смещение и наложить шину
- Б- Наложить шину
- В- Наложить шину с возвращением костей в исходное положение
- Г- Перевязать рану, не тревожа перелом, и наложить шину

**70.** При переломе позвоночника и костей таза возникает паралич...

- А- части тела ниже места перелома;
- Б- Нижних конечностей.
- В- Верхних конечностей.

**71.** Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при открытых переломах:

- А- придать пострадавшему удобное положение, аккуратно вправить кость в первоначальное положение, наложить повязку и провести иммобилизацию, доставить пострадавшего в лечебное учреждение;
- Б- дать обезболивающее средство, провести иммобилизацию конечности, направить пострадавшего в лечебное учреждение;
- В-остановить кровотечение, наложить стерильную повязку, дать обезболивающее средство, провести иммобилизацию, доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

**72.** При открытом переломе прежде всего необходимо:

- А- дать обезболивающее средство;
- Б- провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она находится в момент повреждения;
- В- на рану в области перелома наложить стерильную повязку;
- Г- остановить кровотечение.

**73.** При оказании первой помощи в случае перелома запрещается:

- А- проводить иммобилизацию поврежденных конечностей;
- Б- вставлять на место обломки костей и вправлять на место вышедшую кость;
- В- останавливать кровотечение.

**74.** Назовите признаки закрытого перелома

- А- боль, припухлость;
- Б- кровотечение, боль, зуд;
- В- боль, припухлость, кровотечение;
- Г- нарушение двигательной функции поврежденного органа, боль, припухлость, деформация в месте травмы.

**75.** Назовите признаки открытого перелома

- А- боль, припухлость;
- Б- открытая рана, видна костная ткань, боль, нарушение двигательной функции поврежденного органа
- В- боль, припухлость, кровотечение
- Г- нарушение двигательной функции поврежденного органа, боль, припухлость, деформация в месте травмы.

### **Тема: Наложение жгута**

**76.** Жгут накладывается:

- А. При капиллярном кровотечении.
- Б. При артериальном и венозном кровотечении.
- В. При паренхиматозном кровотечении.

**77.** Как правильно выбрать место наложения кровоостанавливающего жгута при артериальном кровотечении?

- А. наложить жгут на обработанную рану;
- Б. выше раны на 10-15 см;
- В. на 15-20 см ниже раны;
- Г. на 20-25 см ниже раны;
- Д. ниже раны на 30 см.

**78.** Как правильно выбрать место наложения кровоостанавливающего жгута при венозном кровотечении?

- А- наложить жгут на обработанную рану;
- Б- выше раны на 10-15 см;
- В- ниже раны на 30 см;
- Г- на 20-25 см ниже раны;
- Д- на 10-15 см ниже раны;

**79.** На какой срок жгут накладывается летом?

- А. на час
- Б. на 1ч 30 мин
- В. на 2 часа
- Г. на 2 ч 30 мин
- Д. на 3 часа

**80.** На какой срок жгут накладывается зимой?

- А. на час
- Б. на 1ч 30 мин
- В. на 2 часа
- Г. на 2 ч 30 мин
- Д. на 3 часа

**81.** Вместо жгута можно использовать:

- А. Давящую повязку.
- Б. Закрутку.
- В. Холод к ране.
- Г. Компресс

**82.** Какую информацию необходимо указать в записке, прикрепляемой к жгуту:

- А. фамилию, имя, отчество пострадавшего, время получения ранения;
- Б. дату и точное время (часы и минуты) наложения жгута;
- В. дату, точное время (часы и минуты) наложения жгута, а также фамилию, имя, отчество пострадавшего, фамилию, имя отчество наложившего жгут.

**83.** В полевых условиях при ранении голени с сильным пульсирующим кровотечением возможно

- А. наложить тугую повязку из чистой ткани и ваты;
- Б. перетянуть бедренную артерию;
- В. наложить тугую стерильную повязку;
- Г. перетянуть подколенную артерию косынкой

**84.** Через сколько минут после наложения жгута его необходимо ослаблять на несколько минут

- А. 30-50 мин;
- Б. 30-40 мин;
- В. 20-30 мин;
- Г. 20-25 мин.

**85.** К чему может привести непрерывное длительное нахождение конечности с наложенным жгутом (более 2 ч)

- А. к повышению температуры конечности, пощипывающим болям, покраснению кожного покрова;
- Б. к поступлению в кровь значительного количества токсинов из тканей выше жгута и развитию травматического токсикоза;
- Г. к поступлению в кровь значительного количества токсинов из тканей ниже жгута и развитию травматического токсикоза.

#### **Тема: Растяжения, вывихи**

**86.** Вывих это

- А. смещение конечности при резком движении;
- Б. смещение костей друг относительно друга;
- В. стойкое смещение суставных концов костей;
- Г. стойкое смещение сустава.

**87.** Основные признаки травматического вывиха

- А. резкая боль;
- Б. резкая боль, повышение температуры тела;
- В. резкая боль, отёк;
- Г. резкая боль, изменение формы сустава, невозможность движений в нем или их ограничение.

**88.** Первая медицинская помощь при разрывах связок и мышц — это:

- А. на поврежденное место наложить холод и тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему, дать ему обезболивающее средство и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- Б. на поврежденное место нанести наложить тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему, дать ему обезболивающее средство и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;

В. срочно распарить поврежденное место, а затем наложить тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему, дать ему обезболивающее средство, придать поврежденной конечности возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**89.** Какова последовательность оказания первой помощи при растяжении:

- А. наложить тугую повязку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, опустив ее как можно ниже к земле, и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- Б. приложить холод и наложить тугую повязку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, придать ей возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- В. обеспечить покой поврежденной конечности, придать ей возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение

**90.** Играя в футбол, один из игроков команды упал на руку. У него появилась сильная боль, деформация и ненормальная подвижность в предплечье. Какую первую медицинскую помощь вы должны оказать:

- А. дать обезболивающее средство, наложить давящую повязку и доставить в медицинское учреждение;
- Б. дать обезболивающее средство, руку согнуть под прямым углом в локтевом суставе и провести иммобилизацию шиной или подручными средствами и доставить в медицинское учреждение;
- В. смазать место повреждения йодом, дать обезболивающее средство и доставить в медицинское учреждение.

**91.** Иммобилизация это

- А. сбор военнослужащих;
- Б. приведение в свободное состояние частей тела;
- В. приведение в неподвижное состояние части тела (конечность, позвоночник).

**92.** Шину из жесткого материала накладывают

- А. на голое тело
- Б. на скрученную косынку
- В. на вату, полотенце или другую мягкую ткань без складок

**93.** При иммобилизации фиксируют

- А. повреждённый сустав
- Б. повреждённый и соседний сустав
- В. все суставы

**94.** В качестве шины можно использовать

- А. лыжную палку, доску, полотенце;
- Б. обрезок доски, подходящую ветку дерева, лыжу;
- В. лыжную палку, доску, полотенце, гибкий кабель, обрезок доски, подходящую ветку дерева, лыжу.

**95.** При отсутствии подходящей шины при переломе большой берцовой кости возможно

- А. иммобилизовать конечность при помощи скотча;
- Б. иммобилизовать конечность при помощи клея и брезента;
- В. прибинтовать больную ногу к здоровой.

**Тема: Экстренная реанимационная помощь**

**96.** Когда проводят реанимацию

- А. при переломе;
- Б. при кровотечении;
- В. когда отсутствует дыхание и сердечная деятельность;
- Г. при вывихе ноги;
- Д. нет правильного ответа

**97.** Когда должен применяться непрямой массаж сердца?

- А. после освобождения пострадавшего от опасного фактора;
- Б. при повышении артериального давления;
- В. при отсутствии пульса;
- Г. при применении искусственного дыхания;
- Д. при кровотечении

**98.** В какой последовательности необходимо оказывать первую помощь пострадавшему при прекращении у него сердечной деятельности и дыхания?

- А. освободить дыхательные пути, проводить искусственное дыхание и наружный массаж сердца;
- Б. выполнить массаж сердца, освободить дыхательные пути, а затем провести искусственное дыхание;
- В. освободить дыхательные пути, проводить искусственное дыхание и массаж сердца.

**99.** При оказании реанимационной помощи необходимо:

- А. положить пострадавшего на спину на мягкую поверхность, произвести прекардиальный удар в области шеи, приступить к непрямому массажу сердца и искусственной вентиляции легких, срочно доставить пострадавшего в больницу;
- Б. положить пострадавшего на спину на жесткую поверхность, произвести прекардиальный удар в области грудины, приступить к непрямому массажу сердца и искусственной вентиляции легких, вызвать «скорую помощь» или срочно доставить пострадавшего в больницу;
- В. произвести удар в области мечевидного отростка, приступить к непрямому массажу сердца и искусственной вентиляции легких, вызвать «скорую помощь» или срочно доставить пострадавшего в больницу.

### Тема: Ожоги

**100.** При ожоге необходимо:

- А-убрать с поверхности тела горячий предмет, срезать ножницами одежду, на поврежденную поверхность на 5—10 минут наложить холод, здоровую кожу вокруг ожога продезинфицировать, на обожженную поверхность наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение;
- Б-убрать с поверхности тела горячий предмет, срезать ножницами одежду, поврежденную поверхность смазать йодом, а затем маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение;
- В -убрать с поверхности тела горячий предмет, не срезая ножницами одежды, залить обожженную поверхность маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение.

**101.** При ожоге третьей степени немедленно вызовите «скорую помощь» и:

- А – Полейте пузыри водой;
- Б – Дайте пострадавшему большое количество жидкости;
- В – Обрабатывайте кожу жиром или зеленкой;

**102.** У пострадавшего на пожаре поражены ткани, лежащие глубоко (подкожная клетчатка, мышцы, сухожилия, нервы, сосуды, кости), частично обуглены ступни, какая

у него степень ожога

- А- I
- Б- II
- В- IIIа
- Г- IIIб
- Д- IV

**103. Признаки теплового удара**

А- повышение температуры тела, появляются озноб, разбитость, головная боль, головокружение, покраснение кожи лица, резкое учащение пульса и дыхания, заметны потеря аппетита, тошнота, обильное потоотделение;

Б- понижение температуры тела, появляются озноб, разбитость, головная боль, головокружение, покраснение кожи лица, резкое учащение пульса и дыхания, заметны потеря аппетита, тошнота;

В- повышение температуры тела, головная боль, покраснение кожи лица, обильное потоотделение.

**104. Причины, способствующие отморожению**

А- низкая влажность воздуха, тяжёлая физическая работа, тёплая одежда, вынужденное продолжительное длительное пребывание на морозе (лыжники, альпинисты);

Б- высокая влажность воздуха, сильный ветер, тесная сырая обувь, вынужденное продолжительное неподвижное положение, длительное пребывание на морозе (лыжники, альпинисты), алкогольное опьянение;

В- низкая температура окружающего воздуха, тяжёлая физическая работа, тёплая одежда, вынужденное продолжительное длительное пребывание на морозе (лыжники, альпинисты).

**105. При неглубоком отморожении ушных раковин, носа, щек**

А- их растирают снегом до покраснения. Затем протирают 70 % этиловым спиртом и смазывают вазелиновым маслом или каким-либо жиром.

Б- их растирают теплой рукой или мягкой тканью до покраснения. Затем протирают холодной водой и смазывают вазелиновым маслом или каким-либо жиром.

В- их растирают теплой рукой или мягкой тканью до покраснения. Затем протирают 70 % этиловым спиртом и смазывают вазелиновым маслом или каким-либо жиром.

**106. При тепловом ударе необходимо**

А- пострадавшего раздеть, уложить на спину с приподнятыми конечностями и опущенной головой, положить холодные компрессы на голову, шею, грудь, дать обильное холодное питьё;

Б- уложить пострадавшего в постель, дать чай, кофе, в тяжелых случаях пострадавшего следует уложить на спину с опущенными конечностями и приподнятой головой;

В- уложить пострадавшего в постель, дать холодные напитки, в тяжелых случаях пострадавшего следует уложить на спину с опущенными конечностями и приподнятой головой.

**107. Во время тяжёлой физической работы в помещении с высокой температурой воздуха и влажностью возможен**

А- солнечный удар;

Б- травматический шок;

В- травматический токсикоз;

Г- тепловой удар.

**Тема: Ушибы головы, сотрясения головного мозга, травматический шок, сердечная недостаточность**

**108. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при обмороке:**



- А- обрызгать лицо холодной водой;  
 Б- придать ногам возвышенное положение;  
 В- пострадавшего уложить на спину с несколько откинутой назад головой;  
 Г- расстегнуть воротник и дать доступ свежего воздуха.  
 ответ-В,Г,А,Б

**109.** Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при сотрясении головного мозга:

- А-срочно вызвать врача, обеспечить абсолютный покой пострадавшему, на его голову наложить холод;  
 Б-наложить на голову пострадавшего холод, дать ему крепкого чая или кофе, сопроводить его в медицинское учреждение;  
 В-дать пострадавшему обезболивающие и успокоительные таблетки, доставить его в медицинское учреждение.

**110.** В результате падения у подростка появилась тошнота и рвота, нарушилась координация движений. Какова последовательность действий по оказанию первой медицинской помощи:

- А-дать обезболивающие таблетки и проводить подростка в ближайшую поликлинику, больницу;  
 Б-сделать промывание желудка, поставить клизму, дать успокаивающее;  
 В-обеспечить покой, приложить к голове холодный компресс, вызвать «скорую помощь».

**111.** При травматическом шоке прежде всего необходимо:

- А-создать спокойную обстановку для пострадавшего (исключить раздражающие шумы), дать обезболивающее средство;  
 Б-провести временную иммобилизацию, обеспечить полный покой пострадавшему, направить пострадавшего в лечебное заведение;  
 В- устранить действие травматического фактора, остановить кровотечение, дать обезболивающее, обработать рану, наложить давящую повязку.

**112.** Внезапно возникающая потеря сознания - это:

- А – Шок;  
 Б – Обморок;  
 В – Мигрень;  
 Г – Коллапс.

**113.** Причиной сердечной недостаточности могут быть:

- А-ревматические поражения сердечной мышцы, пороки сердца, инфаркт миокарда, физическое перенапряжение, нарушение обмена веществ и авитаминозы;  
 Б-внутреннее и наружное кровотечение, повреждение опорно-двигательного аппарата, переутомление, тепловой и солнечный удары;  
 В-тяжелые повреждения, сопровождающиеся кровопотерей, разможение мягких тканей, раздробление костей, обширные термические ожоги.

**114.** Признаки сотрясения головного мозга

- А- кратковременная потеря сознания, рвота, утрата памяти на события, предшествующие травме (ретроградная амнезия), головная боль, головокружение, шум в ушах, неустойчивая походка, зрачки расширены;  
 Б- кратковременная потеря сознания, головная боль, головокружение, нарушение сна;  
 В- головная боль, рвота, головокружение, нарушение сна;

**115.** Основные причины травматического шока

А- переутомление, перегрузка, кровопотеря;

Б- боль, большая кровопотеря, интоксикация за счет всасывания продуктов распада омертвевших и размозженных тканей, повреждение жизненно важных органов с расстройством их функций

В- боль, кровопотеря, интоксикация за счет всасывания продуктов распада алкоголя, повреждение жизненно важных органов.

**116.** Нормальное артериальное давление составляет

А- 120/60 мм.рт. ст.;

Б- 140/80 мм.рт. ст.;

В- 130-120/80 мм.рт. ст.

**117.** При артериальном давлении 160/110 больному запрещается

А- пить чай, кофе;

Б- лежать на мягкой постели;

В- пить клюквенный морс.

Ответ:;2- А;3-В;4-В;5-Б;6-А;7-А;8-Б;9-В;10-А.

### Тема: Повязки

**118.** При травмах затылка накладывается повязка:

А – Косыночная

Б – Спиральная;

В – Крестообразная.

**119.** Любую повязку начинают с фиксирующих ходов. Это означает:

А-фиксирование второго тура бинта к третьему;

Б- второй тур бинта надо закрепить к первому булавкой или шпилькой;

В- первый тур надо закрепить, загнув кончик бинта, и зафиксировать его вторым туром.

**120.** Найдите ошибку, допущенную при перечислении назначения повязки:

А - повязка предохраняет рану от воздействия воздушной среды:

Б - повязка предохраняет рану от загрязнения

В - повязка закрывает рану;

Г -повязка уменьшает боль.

**121.** При наложении повязки запрещается

А - касаться руками стерильной части бинта, соприкасающейся с раной;

Б - касаться руками стерильной части бинта, не соприкасающейся с раной;

В - делать перекрутку бинта

**122.** Бинтование, как правило, ведут

А- слева направо, от периферии к центру;

Б- справа на лево, от периферии к центру;

В- слева на право, от центра к периферии.

**123.** При повреждениях щек и подбородочной области применяется

А- повязка «чепец»

Б- повязка «уздечка»

В- повязка — «шапка Гиппократата».

**124.** При повреждениях волосистой части головы применяется

А- повязка— «шапка Гиппократата».

Б- повязка «уздечка»

В- повязка «чепец»

**125.** При наложении повязки при открытом пневмотораксе необходимо

- А- наложить на рану прорезиненную оболочку ППМ (перевязочный пакет медицинский) внутренней стороной без предварительной прокладки марлевой салфеткой;
- Б- наложить непосредственно на рану любой воздухо непроницаемый материал
- В- перебинтовать рану стерильным бинтом.

**126.** Для оказания первой медицинской помощи при открытых повреждениях (раны, ожоги) в качестве асептической повязки удобнее всего использовать

- А- стерильный бинт;
- Б- перевязочный пакет медицинский (ППМ)
- В- стерильный бинт, вату.

**127.** При пулевом ранении мягких тканей голени необходима

- А- укрепляющая повязка;
- Б- давящая повязка;
- В- иммобилизующая повязка;
- Г- толстая повязка.

### Тема: Вредные привычки

**128.** Признаки острого отравления никотином при курении сигарет

- а) кашель, головокружение, слабость, онемение
- б) головокружение, кашель, тошнота, горечь во рту
- в) головокружение, кислородное голодание, тошнота, одышка

**129.** Какой орган человека страдает от воздействия табачного дыма

- а) мозг, горло, рот
- б) воздухоносные пути и легочная ткань
- в) гортань, легкие, мозг

**130.** Последствия курения для женского организма:

- а) специфический запах изо рта, кожа теряет эластичность, голос хриплый и низкий, неполноценные и мертворожденные дети, снижение работоспособности, обострение заболеваний верхних дыхательных путей, развитие сердечных заболеваний.
- б) специфический запах изо рта, кожа теряет эластичность, голос хриплый и низкий, развитие сердечных заболеваний, хронический бронхит
- в) специфический запах изо рта, кожа теряет эластичность, голос хриплый и низкий, отсутствие женственности, свежести, выкидыши, неполноценные и мертворожденные дети, возникновение злокачественных новообразований и заболеваний.

**131.** Последствия курения для мужского организма:

- а) специфический запах изо рта, сексуальная беспомощность, развитие сердечных заболеваний, хронический бронхит, изменения в деятельности нервной системы.
- б) специфический запах изо рта, кожа теряет эластичность, голос хриплый и низкий, обострение заболеваний верхних дыхательных путей
- в) специфический запах изо рта, отложение холестерина на стенках артерий сердца, отсутствие координации движения

**132.** Употребление этилового спирта (водки, пива, энергетических напитков) особенно вредное влияние оказывает на:

- а) печень, сердце и мозг, сосуды
- б) железы внутренней секреции, желудок

в) печень, поджелудочную и половые железы

**Тема: Средства индивидуальной защиты**

**133.** Каким образом определяется рост шлема-маски противогаза?

- 1) рост шлема-маски противогаза измеряют линейкой от одного уха до другого
- 2) рост шлема-маски противогаза измеряют сантиметровой лентой по периметру головы через точки: макушка, щеки, подбородок
- 3) рост шлема-маски противогаза измеряют сантиметровой лентой по периметру головы через точки: лоб, затылок

**134.** Шлемы-маски гражданского противогаза ГП-5 изготавливаются следующих ростов:

- 1) 0,1,2,3,4,5
- 2) 1,2,3,4,5
- 3) 0,1,2,3,4

**135.** Ношение фильтрующего противогаза осуществляется в трех положениях:

- 1) походное, наготове, боевое
- 2) наизготовку, пешее, походное.
- 3) наготове, боевое, бегом

**136.** Противопылевая тканевая маска ПТМ-1 состоит из корпуса и крепления. Корпус делается из:

- 1) 3-4 слоёв ткани
- 2) 4-5 слоёв ткани
- 3) 5-6 слоёв ткани

**137.** Верхний слой делается из:

- 1) трикотажа, марли, ситца
- 2) велюра, трикотажа, марли
- 3) бязи, штапельного полотна, трикотажа

**138.** Внутренний слой делается из:

- 1) фланели, хлопчатобумажной или шерстяной ткани
- 2) бязи, штапельного полотна, трикотажа
- 3) велюра, трикотажа, марли

**139.** Медицинские средства защиты

- 1) аптечка, специальные средства защиты, ИПП-8
- 2) аптечка индивидуальная АИ-1, индивидуальный противохимический пакет (ИПП-8), индивидуальный перевязочный пакет
- 3) перевязочные и лекарственные средства, ИПП-8, АИ-1

**140.** Для чего предназначен пакет ИПП-8

- 1) для обеззараживания бактерий
- 2) для обеззараживания химически активных веществ
- 3) для обеззараживания капельножидких ОВ

**141.** Из чего состоит пакет ИПП-8

- 1) стеклянный флакон с дегазирующим раствором, четыре ватно-марлевых тампона
- 2) пластиковый флакон с дегазирующим раствором, шесть ватно-марлевых тампонов
- 3) специальный тефлоновый флакон с дератизационным раствором, четыре ватно-марлевых тампона

**142.** Размеры ватно-марлевой повязки

- 1) марля 100\*60 см, слой ваты 30\*30 см
- 2) марля 100\*50 см, слой ваты 30\*20 см
- 3) марля 90\*60 см, слой ваты 30\*230 см

**Тема: Единая государственная система предупреждений и ликвидации ЧС (РСЧС)**

**143.** Каким законом определены права и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций?

- а) Законом Российской Федерации «О безопасности»;
- б) Федеральным законом «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»;
- в) Федеральным законом «О гражданской обороне»;
- г) Федеральным законом «О радиационной безопасности населения».

**144.** Укажите закон, закрепляющий правовые основы обеспечения безопасности личности, общества и государства.

- а) Федеральный закон «Об обороне»;
- б) Закон Российской Федерации «О безопасности»;
- в) Федеральный закон «О гражданской обороне»;
- г) Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

**145.** Гражданская оборона — это:

- а) система мероприятий по прогнозированию, предотвращению и ликвидации чрезвычайных ситуаций в мирное и военное время;
- б) система, обеспечивающая постоянную готовность органов государственного управления для быстрых и эффективных действий по организации первоочередного жизнеобеспечения населения при ведении военных действий;
- в) система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, а также при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- г) система мероприятий по прогнозированию, предотвращению и ликвидации чрезвычайных ситуаций в военное время.

**146.** В каком году была создана Гражданская оборона СССР?

- а) в 1932 г.;
- б) в 1961 г.;
- в) в 1924 г.;
- г) в 1941 г.

**147.** Выберите правильный ответ. Электрический ток проходя через тело человека оказывает следующее действие:

- а) термическое
- б) электрическое
- в) электролитическое
- г) биологическое

**148.** Какое напряжение опасно для жизни человека:

- а) 50 Вольт
- б) 150 Вольт
- в) 10 к Вольт

г) 0,4 к Вольт

**149.** Выберите правильный ответ. В рюкзаке с собой в поход необходимо брать:

- а) Вилку
- б) Ложку
- в) Канистру с водой
- г) Канистру с бензином

**150.** Выберите правильный ответ. При определении сторон горизонта с помощью часов (местное время) направление «юг-север» определяется как:

- а) биссектриса угла, образованного между часовой стрелкой, направленной на солнце и 12 час.
- б) угол, образованный между часовой стрелкой, направленной на солнце и 01 час.
- в) биссектриса угла, образованного между часовой стрелкой, направленной на солнце и 01 час.
- г) угол, образованный между часовой стрелкой, направленной на солнце и 12 час.

**151.** Выберите правильный ответ. Азимут — это угол

- а) отсчитанный по ходу движения часовой стрелки
- б) отсчитанный по ходу движения часовой стрелки между направлениями на север и на ориентир
- в) отсчитанный по ходу движения часовой стрелки между направлениями на север и на юг.
- г) отсчитанный против хода движения часовой стрелки между направлениями на север и на ориентир

## Комплект заданий

### Самостоятельная работа №1

Тема № 5 «Личная безопасность и сохранение здоровья»

1. Каковы, на ваш взгляд, наиболее опасные места в нашем лице с точки зрения возможности получения травмы?

2. Какие меры безопасности необходимо соблюдать при купании в незнакомом месте?

3. Что необходимо сделать если вы почувствовали запах дыма в подъезде вашего дома?

Задание

Используя предложенную литературу и интернет-источники ответить на вопросы.

Форма сдачи отчетности: письменные ответы на вопросы в тетради.

### Рекомендуемая литература

1. Резчиков, Е. А. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень. 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 634 с. — (Народное просвещение). —

ISBN 978-5-534-15640-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509258>

2. Интернет-источники: [www.ru.wikipedia.org](http://www.ru.wikipedia.org)

### Самостоятельная работа №2

Тема № 2 «Обеспечение личной безопасности»

1. Почему поздно вечером по пустынной улице необходимо идти по тротуару всегда навстречу уличному движению и ближе к дорожной борровке?

2. В условиях каких чрезвычайных ситуаций вам приходилось жить?

В чём проявлялось их негативное воздействие на вашу жизнедеятельность?

3. С какой целью создаётся система оповещения населения при угрозе возникновения ЧС?

Задание

Используя предложенную литературу и интернет-источники ответить на вопросы.

Форма сдачи отчетности: письменные ответы на вопросы в тетради.

#### Рекомендуемая литература

1. Резчиков, Е. А. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень. 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 634 с. — (Народное просвещение). — ISBN 978-5-534-15640-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509258>

2. Интернет-источники: [www.ru.wikipedia.org](http://www.ru.wikipedia.org)

### Самостоятельная работа №3

Тема №3 «Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика»

Составить таблицу по теме.

#### Классификация инфекционных болезней

Группа инфекционных заболеваний	Краткая характеристика	Инфекции, входящие в группу
Кишечные(фекально-оральные) инфекции		

Инфекции дыхательных путей, или воздушно-капельные инфекции		
Кровяные, или трансмиссивные, инфекции		
Зоонозные инфекции		
Контактно-бытовые инфекции		

Задание

Используя предложенную литературу и интернет-источники составить таблицу.

Форма сдачи отчетности: письменно выполненная таблица в тетради.

#### Рекомендуемая литература

1. Резчиков, Е. А. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень. 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 634 с. — (Народное просвещение). — ISBN 978-5-534-15640-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509258>

2. Интернет-источники: [www.ru.wikipedia.org](http://www.ru.wikipedia.org)

#### Самостоятельная работа №4

Тема №4 «Структура РСЧС»

Составить таблицу по теме.

#### Структура РСЧС

Органы управления	Федерального уровня	В городе	В районе	На объекте
Координирующие				
Постоянно действующие				
Повседневного управления				

Задание

Используя предложенную литературу и интернет-источники составить таблицу.

Форма сдачи отчетности: письменно выполненная таблица в тетради.

#### Рекомендуемая литература



1. Резчиков, Е. А. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень. 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 634 с. — (Народное просвещение). — ISBN 978-5-534-15640-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509258>

2. Интернет-источники: [www.ru.wikipedia.org](http://www.ru.wikipedia.org)

#### Самостоятельная работа №5

Тема №5 «Государственные службы в области безопасности и охраны здоровья»

Составить таблицу по теме.

#### Государственные службы в области безопасности и охраны здоровья

	Название службы	Функции службы
1		
2		
3		
4		
5		

Задание

Используя предложенную литературу и интернет-источники составить таблицу.

Форма сдачи отчетности: письменно выполненная таблица в тетради.

#### Рекомендуемая литература

1. Резчиков, Е. А. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень. 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 634 с. — (Народное просвещение). — ISBN 978-5-534-15640-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509258>

2. Интернет-источники: [www.ru.wikipedia.org](http://www.ru.wikipedia.org)

#### Самостоятельная работа №6

Тема №6 «Виды и рода войск РФ»

Составить таблицу по теме.

#### Виды и рода войск РФ

	В И Д Ы	
Виды ВС РФ		

<b>Рода ВС РФ</b>			
-------------------	--	--	--

Задание

Используя предложенную литературу и интернет-источники составить таблицу.

Форма сдачи отчетности: письменно выполненная таблица в тетради.

#### Рекомендуемая литература

1. Резчиков, Е. А. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень. 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 634 с. — (Народное просвещение). — ISBN 978-5-534-15640-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509258>

2. Интернет-источники: [www.ru.wikipedia.org](http://www.ru.wikipedia.org)

#### Самостоятельная работа №7

Тема №7 «Первая помощь при неотложных состояниях»

Составить таблицу по теме.

#### Первая помощь при неотложных состояниях

<b>Ситуация</b>	<b>Первая помощь</b>
Отсутствие сознания	
Остановка дыхания и кровообращения	
Наружные кровотечения	
Инородные тела верхних дыхательных путей	
Травмы различных областей тела	
Ожоги, эффекты воздействия высоких температур	
Отморожения	
Отравления	

Задание

Используя предложенную литературу и интернет-источники составить таблицу.

Форма сдачи отчетности: письменно выполненная таблица в тетради.

#### Рекомендуемая литература

1. Резчиков, Е. А. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень. 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 634 с. — (Народное просвещение). —

ISBN 978-5-534-15640-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].  
— URL: <https://urait.ru/bcode/509258>

2. Интернет-источники: [www.ru.wikipedia.org](http://www.ru.wikipedia.org)

### Самостоятельная работа №8

Тема №8 «Виды военной службы»

Составить таблицу по теме: «Виды военной службы»

Служба	воинская часть	военкомат	госпиталь	больница
по призыву				
по контракту				
альтернативная				

Задание

Используя предложенную литературу и интернет-источники составить таблицу.

Форма сдачи отчетности: письменно выполненная таблица в тетради.

#### Рекомендуемая литература

1. Резчиков, Е. А. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень. 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 634 с. — (Народное просвещение). — ISBN 978-5-534-15640-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509258>

2. Интернет-источники: [www.ru.wikipedia.org](http://www.ru.wikipedia.org)

### Самостоятельная работа №9

Тема №9 «Правила поведения при ЧС природного характера»

1. Ураган застал вас на улице. Ваши действия!

2. Вы заметили, что подвал вашего дома наполняется водой. Куда следует сообщить о случившемся?

Задание

Используя предложенную литературу и интернет-источники ответить на вопросы.

Форма сдачи отчетности: письменные ответы на вопросы в тетради.

#### Рекомендуемая литература

1. Резчиков, Е. А. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень. 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 634 с. — (Народное просвещение). — ISBN 978-5-534-15640-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509258>

2. Интернет-источники: [www.ru.wikipedia.org](http://www.ru.wikipedia.org)

### Самостоятельная работа №10

Тема №10 «Организация воинского учета»

1. Вы получили Повестку в военный комиссариат вашего района. Ваши действия.
2. У вас изменился адрес регистрации. Какие ваши обязанности по воинскому учету?

Задание

Используя предложенную литературу и интернет-источники ответить на вопросы.

Форма сдачи отчетности: письменные ответы на вопросы в тетради.

### Рекомендуемая литература

1. Резчиков, Е. А. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень. 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 634 с. — (Народное просвещение). — ISBN 978-5-534-15640-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509258>

2. Интернет-источники: [www.ru.wikipedia.org](http://www.ru.wikipedia.org)