**ТЕСТ**

для итогового контроля знаний (дифференцированный зачет) обучающихся

**по учебной дисциплине** Основы безопасности жизнедеятельности

Уважаемые обучающиеся группы П-19. Перед Вами 1-2 итоговых теста по 30 вопросов каждый по дисциплине ОБЖ. Делаем , фотографируем и отправляем мне на почту. Спасибо за взаимопонимание!

**ТЕСТ 1**

**Инструкция**

*Перед вами тест, состоящий из 30 заданий.*

*Ответы на задания с № 1 – 30 оцениваются в 1 балл. Желаем удачи!*

1. Приметами хоженой тропы могут быть:

а) высокая трава, наличие следов птиц и зверей;

б) примятая трава, следы от транспорта, следы деятельности человека;

в) растущие на тропе грибы, ягоды, сломанные ветки.

 2. Как вы будете переправляться, если лед ненадежен, а обойти его нет

возможности:

а) с шестом, держа его горизонтально на уровне груди; б) ползком;

в) обычным шагом, простукивая лед впереди палкой.

 3. При заблаговременном оповещении о наводнении необходимо:

а) открыть окна и двери нижних этажей;

б) включить телевизор, радио, выслушать сообщения и рекомендации;

в) перенести на нижние этажи ценные вещи.

 4. Неконтролируемое горение растительности, стихийно распространяющееся по лесной территории, — это:

а) стихийный пожар; б) природный пожар; в) лесной пожар.

 5. РСЧС создана с целью:

а) прогнозирования ЧС на территории Российской федерации и организации проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ;

б) объединения усилий органов власти, организаций и предприятий, их сил и средств в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;

в) обеспечение первоочередного жизнеобеспечения населения, пострадавшего в чрезвычайных ситуациях на территории Российской Федерации.

 6. Если кровотечение сопровождается излиянием крови во внутренние органы, полости и ткани, то оно называется:

а) полостным; б) внутренним; в) закрытым.

 7. Какова последовательность оказания первой помощи при коллапсе:

а) пострадавшего уложить на живот, подложив подушку, нижнюю часть туловища и ноги несколько опустить, дать понюхать (вдохнуть) нашатырного спирта, согреть ноги;

б) пострадавшего уложить на спину, подложив подушку, нижнюю часть туловища и ноги пострадавшего приподнять как можно выше, дать понюхать (вдохнуть) нашатырного спирта, приложить лед к ногам;

в) пострадавшего уложить на спину, нижнюю часть туловища и ноги пострадавшего несколько приподнять, дать понюхать (вдохнуть) нашатырного спирта, согреть ноги.

 8. Как высушить резиновые сапоги в походе:

а) набить сухой травой или бумагой и поставить их недалеко от костра;

в) вбить в землю около костра колышки и повесить на них сапоги;

в) вытащить из сапог стельки и протереть внутри досуха тряпкой, поставить сапоги к теплу,

но не к открытому огню.

 9. В солнечный полдень тень указывает направление на:

а) юг; б) север; в) запад; г) восток.

 10. При внезапном наводнении до прибытия помощи следует:

а) оставаться на месте и ждать указаний по телевидению (радио), при этом вывесить белое или цветное полотнище, чтобы вас обнаружили;

б) быстро занять ближайшее возвышенное место и оставаться там до схода воды, при этом подавать сигналы, позволяющие вас обнаружить;

в) спуститься на нижний этаж и подавать световые сигналы.

 11. Аммиак – это:

а) бесцветный газ с резким запахом, тяжелее воздуха;

б) газ с удушливым неприятным запахом, напоминающим запах гнилых плодов;

в) бесцветный газ с резким удушливым запахом, легче воздуха.

 12. Вы играли с друзьями на улице. Вдруг на заводах и предприятиях загудели гудки. В жилом районе включили сирену. Ваши действия:

а) немедленно пойти домой и уточнить у родителей или соседей, что произошло в микрорайоне, городе, стране;

б) пойти домой, включить радио или телевизор на местной программе, выслушать информацию и выполнить содержащие в ней указания;

в) продолжить игру, не обращая внимания на происходящее вокруг вас.

 13. Для приведения в действие огнетушителя ОУ-4 необходимо:

а) сорвать пломбу и выдернуть чеку, направить раструб на пламя и нажать на рычаг;

б) прочистить раструб, нажать на рычаг и направить на пламя;

в) нажать на рычаг, взяться за раструб рукой, направить на пламя и придерживать до прекращения горения.

 14. По каким местным приметам можно определить стороны света:

а) стволам и коре деревьев, лишайнику и мху, склонам холмов и бугров, муравейникам, таянию снега;

б) кустарнику и сухой траве, направлению течения ручьев и рек, наезженной колее;

в) полыньям на водоемах, скорости ветра, направлению комлей валяющихся на дороге спиленных деревьев.

 15. Чтобы правильно преодолеть реку, следует:

а) преодолевать реку вплавь, использовать надувные матрацы и камеры;

б) выбрать место, где вода выглядит спокойной, и переходить реку вброд, используя надувные камеры;

в) выбрать удобное место и переходить реку вброд, используя шест или альпеншток.

16. Вы попали под завал в результате землетрясения, нога была придавлена упавшей конструкцией, но освобождена: шевелить пальцами и ступней ноги можете. В помещении есть немного свободного пространства, но выход заблокирован. Какова очередность ваших действий:

а) окажете себе первую помощь, установите подпорки под конструкции над вами, найдете теплые вещи или одеяло, чтобы укрыться, будете кричать, стучать металлическими предметами по трубам, плитам;

б) окажете себе первую помощь и начнете разгребать завал в сторону выхода из помещения;

в) установите подпорки под конструкции над вами, попробуете подойти к оконному проему, если найдете спички, попытаетесь развести небольшой костер, чтобы согреться и осмотреться вокруг.

 17. Взрыв всегда сопровождается:

а) большим количеством выделяемой энергии;

б) резким повышением температуры;

в) незначительным дробящим действием.

 18. Если сигнал об угрозе нападения противника застал вас дома, необходимо:

а) оставаться дома, плотно закрыв окна и двери;

б) быстро покинуть здание и спуститься в ближайшее убежище;

в) покинуть здание и отойти от него на безопасное расстояние.

 19. Максимальное время наложения жгута летом не более:

а) 30 минут; б) 60 минут; в) 90 минут; г) 120 минут.

 20. Допустимая толщина льда при передвижении по нему людей должна быть:

а) не менее 10 см; б) не менее 5 см; в) не менее 15 см.

 21. Укажите самый простой способ обеззараживания воды в полевых условиях из предложенных ниже:

а) кипячение воды;

б) очистка через фильтр из песка, ваты и материи;

в) очистка через фильтр из песка и материи;

 22. К поражающим факторам взрыва относятся:

а) осколочные поля и ударная волна;

б) высокая температура и волна прорыва;

в) сильная загазованность местности.

 23. Боевые традиции – это:

а) исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение правила, обычаи и нормы поведения военнослужащих, связанные с образцовым выполнением боевых задач и несением воинской службы;

б) определенные правила и требования к несению службы и выполнению боевых задач;

в) специальные нормы, предъявленные к психологическим и нравственным качествам военнослужащего в период прохождения им воинской службы.

 24. Из приведенных волевых качеств определите те, которые необходимы для выполнения воинского долга.

а) решительность, вдержка, настойчивость в преодолении препятствий и трудностей, которые возникают в процессе военной службы и мешают ей;

б) агрессивность, настороженность, терпимость к себе и сослуживцам;

в) терпимость по отношению к старшим по званию, лояльность по отношению к сослуживцам, непримиримость к неуставным взаимоотношениям.

 25. Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить ее интересам и защищать ее от врагов – это:

а) патриотизм; б) героизм; в) воинский долг.

 26. День защитников Отечества 23 февраля установлен в ознаменование:

а) победы Красной Армии над кайзеровскими войсками Германии в 1918 г.;

б) разгрома Советской Армией немецко-фашистких войск под Сталинградом в 1943;

в) снятие блокады города Ленинграда в 1944 г.

 27. Совершение выдающихся по своему значению действий и требующих от человека (воина) личного мужества, стойкости, готовности к самопожертвованию – это:

а) героизм; б) мужество; в) воинская честь.

 28. Куликовская битва между русским войском с Дмитрием Донским и войском Золотой Орды произошла:

а) в 1240 г.; б) в 1380 г.; в) в 1480 г.

29. При закрытом переломе бедра необходимо:

а) попытаться определить подвижность ноги, согнув ее в коленном суставе, придать пострадавшему возвышенное положение;

б) дать обезболивающее средство, положить две шины: длинную, от подмышечной впадины до наружной лодыжки, и короткую, от промежности до внутренней лодыжки;

в) дать обезболивающее средство, положить шину из подручного материала от подмышечной впадины до коленного сустава.

 30. Бородинское сражение между русской армией М.И. Кутузова и французской армией Наполеона произошло:

а) в 1825 г.; б) в 1815 г.; в) в 1812 г.

**ТЕСТ № 2**

**по теме «Оказание первой помощи и здоровый образ жизни»**

Методика выставления оценок по результатам тестирования:

 Если обучающийся правильно ответил на:

 90-100% – «отлично»;

 60-89 % – «хорошо»;

 30-59 % – «удовлетворительно»;

 менее 30% –«неудовлетворительно».

1. Что такое здоровый образ жизни?

 а) отказ от вредных привычек — употребления алкоголя, табакокурения, наркотиков;

 б) индивидуальная система привычек и поведения человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие;

 в) комплекс знаний о здоровье человека.

 2. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?

 а) биологические;

 б) окружающая среда;

 в) физические;

 г) служба здоровья;

 д) культурные;

 е) индивидуальный образ жизни.

 3. Укажите время наивысшей работоспособности человека в соответствии с суточными биологическими ритмами.

 а) с 8 до 10 часов;

 б) с 10 до 12 часов;

 в) с 12 до 14 часов;

 г) с 14 до 16 часов;

 д) с 16 до 18 часов;

 е) с 18 до 20 часов;

 ж) с 20 до 22 часов.

 4. Какие из перечисленных микроорганизмов безвредны для человека?

 а) патогенные;

 б) сапрофиты;

 в) условно-патогенные.

 5. Утомление — это:

 а) долговременное снижение работоспособности;

 б) систематическое ухудшение производственных показателей;

 в) временное снижение работоспособности;

 г) регулярное нарушение функций организма.

 6. Укажите субъективные показатели самоконтроля в индивидуальной системе здорового образа жизни.

 а) самочувствие;

 б) работоспособность;

 в) частота сердечных сокращений;

 г) сон;

 д) артериальное давление;

 е) аппетит.

 7. Зоонозные инфекции передаются человеку через:

 а) укусы кровососущих насекомых;

 б) контакт с больным человеком;

 в) укусы или при тесном контакте с больным животным;

 г) пищу и воду.

 8. Какие из указанных ниже заболеваний передаются контактно-бытовым путем?

 а) сифилис;

 б) бешенство;

 в) гонорея;

 г) чума;

 д) холера;

 е) грипп;

 ж) грибковые заболевания на коже и ногтях.

 9. Инфекционные заболевания передаются человеку следующими путями:

 а) фекально-оральным;

 б) воздушно-капельным;

 в) воздушно-аэрозольным;

 г) через укусы или при тесном контакте с больными;

 д) жидкостным;

 е) механическим;

 ж) контактным.

 10. Какие из ниже перечисленных органов и систем относятся к иммунной системе человека?

 а) сердце;

 б) костный мозг;

 в) лимфатическая система;

 г) легкие;

 д) печень;

 е) селезенка;

 ж) почки.

 11. Недомогание, повышенная температура, боли в нижней части живота, жидкий стул с примесью крови являются симптомами:

 а) гепатита;

 б) ботулизма;

 в) дизентерии;

 г) дифтерии;

 д) краснухи;

 е) свинки.

 12. Возбудитель, какого заболевания обладает исключительно высокой устойчивостью во внешней среде и развивается даже при полном отсутствии кислорода?

 а) гриппа;

 б) дизентерии;

 в) гепатита;

 г) дифтерии;

 д) краснухи;

 е) ботулизма.

 13. Особенно пагубно, приводя к развитию хронического гепатита и цирроза, алкоголь влияет на:

 а) печень;

 б) железы внутренней секреции;

 в) сердце;

 г) головной мозг.

 14. Наиболее сильное отрицательное воздействие на организм человека при курении оказывает сильный яд:

 а) аммиак;

 б) углекислота;

 в) никотин;

 г) табачный деготь.

 15. К наркотикам относятся:

 а) все психоактивные вещества;

 б) психоактивные вещества, включенные в официальный список наркотических средств;

 в) пары бензина;

 г) все средства, предназначенные для лекарственных целей;

 д) аэрозольные ядовитые вещества;

 е) пары ацетона.

 16. Укажите последовательность оказания первой помощи при ранении.

 а) удалить стерильным пинцетом из раны, не касаясь ее, свободно лежащие инородные тела (обрывки одежды, осколки стекла и т. д.);

 б) обработать кожу вокруг раны;

 в) остановить кровотечение;

 г) наложить на рану ватно-марлевую повязку;

 д) доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

 17. На какие виды подразделяют кровотечения в зависимости от

 характера поврежденных сосудов?

 а) венозное;

 б) артериальное;

 в) носовое;

 г) поверхностное;

 д) капиллярное;

 е) глубокое;

 ж) паренхиматозное;

 з) наружное;

 и) внутреннее.

 18. Какую информацию необходимо указать в записке, прикрепляемой к кровоостанавливающему жгуту?

 а) фамилию, имя, отчество пострадавшего и дату наложения жгута;

 б) время получения ранения и дату наложения жгута;

 в) точное время и дату наложения жгута, фамилию наложившего этот жгут.

 19. На какое время накладывают кровоостанавливающий жгут на поврежденную конечность зимой?

 а) не более 1 часа;

 б) не более 2 часов;

 в) не более 3 часов;

 г) не более 4 часов.

 20. Признаками ушиба являются:

 а) кровотечение;

 б) боль, припухлость;

 в) бледность кожи;

 г) нарушение функции поврежденной части тела.

 21. Оказывая первую помощь при открытом переломе, необходимо последовательно выполнить следующие действия:

 а) остановить кровотечение;

 б) наложить стерильную повязку на рану;

 в) сделать холодный компресс;

 г) иммобилизовать поврежденную часть тела;

 д) дать пострадавшему обезболивающее средство;

 е) дать пострадавшему обильное питье;

 ж) согреть пострадавшего;

 з) доставить пострадавшего в лечебное учреждение;

 и) измерить температуру тела пострадавшего.

 22. Признаками теплового удара являются:

 а) возбужденное состояние;

 б) судорожное сокращение мышц;

 в) слабость;

 г) головная боль;

 д) ощущение жажды;

 е) вздутие живота;

 ж) повышенная температура тела;

 з) иногда рвота.

 23. Какие из перечисленных ниже факторов способствуют развитию отморожения?

 а) слишком просторная обувь;

 б) тесная и влажная обувь;

 в) быстрая ходьба;

 г) высокая подвижность;

 д) алкогольное опьянение;

 е) общая усталость.

 24. При оказании первой помощи при местном ожоге необходимо:

 а) разрезать и удалить части одежды с места ожога;

 б) смазать ожог жиром или мазью;

 в) протереть место ожога спиртовым раствором;

 г) удалить инородные тела с места ожога;

 д) наложить на место ожога стерильную повязку;

 е) дать пострадавшему обезболивающее средство;

 ж) доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

 25. Электротравма — это:

 а) повреждение, возникающее при воздействии молнии или электрического тока высокого напряжения;

 б) повреждение, возникающее при воздействии электрического тока низкого напряжения;

 в) повреждение, возникающее при воздействии на организм потока электронов.

 26. Укажите основные факторы, определяющие степень поражения электрическим током.

 а) сила тока;

 б) напряженность электрического поля;

 в) электромагнитная совместимость;

 г) частота тока;

 д) время воздействия тока;

 е) путь прохождения тока через тело человека.

 27. Во время грозы необходимо выполнять следующие правила безопасности:

 а) без необходимости не выходить из дома;

 б) закрыть окна, двери и дымоходы;

 в) отключить от сети радио и телевизоры;

 г) во время прогулки укрыться на возвышенном месте под деревом;

 д) в лесу укрыться под высоким деревом, лучше под сосной или дубом;

 е) находясь у воды, отойти подальше от берега.

28. Основными составляющими тренированности организма человека являются:

 а) сердечно-дыхательная выносливость;

 б) мышечная сила и выносливость;

 в) скоростные качества;

 г) умение четко и правильно выполнять отдельные движения;

 д) гибкость.

 29. Какие из указанных ниже упражнений следует выполнять для развития мышечной выносливости?

 а) упражнения с внешним сопротивлением;

 б) упражнения на внимание;

 в) упражнения на растягивание мышц;

 г) упражнения с преодолением веса собственного тела.

 30. Укажите упражнения, рекомендуемые для развития быстроты:

 а) сгибание и разгибание рук в упоре;

 б) бег в максимальном темпе в упоре стоя;

 в) бег с ускорением на 30-40 метров;

 г) семенящий бег с переходом на быстрый;

 д) прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед;

 е) бег приставными шагами (правым и левым боком);

 ж) бег на коньках;

 з) игры и эстафеты.