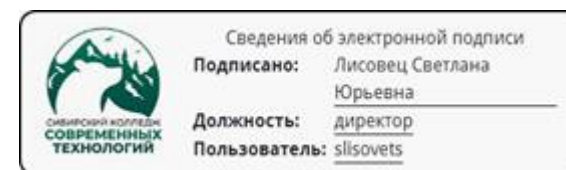


**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СИБИРСКИЙ КОЛЛЕДЖ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»
(ЧПОУ СКСТ)**

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического совета ЧПОУ СКСТ
Протокол № 1
от «29» июня 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОО
Лисовец С.Ю.
Приказ № 29 от «29» июня 2023 г.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (МАТЕРИАЛОВ)

Вариант 1

по специальности

40.02.02 «Правоохранительная деятельность» (базовой подготовки)

по компетенциям

Оценочные материалы для проверки сформированности компетенции

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности

Барнаул 2023

Оценочные материалы для проверки сформированности компетенции

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности

Компетенция формируется дисциплинами:

Дисциплина по УП	Очная		Заочная
ОД 07. Физическая культура	1-2 семестр		1-2 семестр
ОД 08. Основы безопасности жизнедеятельности	1-2 семестр		1-2 семестр
ОП.17 Первая медицинская помощь	3-4 семестр		3-4 семестр

Вопросы и задания для проверки сформированности компетенции

Дисциплина «ОД 07. Физическая культура»

1. Прочитайте текст и установите соответствие:

А. Гибкость	1. Умение быстро и точно перестраивать движения
В. Сила	2. Способность преодолевать сопротивление мышечными усилиями
С. Выносливость	3. Способность длительно выполнять работу без снижения качества
Д. Ловкость	4. Способность выполнять движения с большой амплитудой

2. Прочитайте текст и установите соответствие:

А. Футбол	1. Командная игра, цель — забить мяч в ворота соперника
В. Баскетбол	2. Вид спорта, включающий бег, прыжки, метания
С. Волейбол	3. Командная игра, цель — перебросить мяч через сетку
Д. Лёгкая атлетика	4. Командная игра, цель — забросить мяч в кольцо соперника

3. Прочитайте текст и установите соответствие:

А. Олимпийские игры	1. Крупнейшие международные соревнования, проводимые каждые 4 года
В. Чемпионат мира	2. Массовые спортивные соревнования внутри страны
С. Спартакиада	3. Международные соревнования по отдельным видам спорта
Д. Универсиада	4. Международные студенческие спортивные соревнования

4. Прочитайте текст и установите соответствие:

А. Прыжок в длину	1. Забег на 100 или 200 метров
В. Метание копья	2. Вид лёгкой атлетики, включающий бросок спортивного снаряда
С. Бег на короткие дистанции	3. Вид лёгкой атлетики, выполняемый с разбега и отталкивания
Д. Эстафета	4. Командный бег с передачей палочки

5. Прочитайте текст и установите соответствие:

А. Разминка	1. Выполнение основных физических упражнений
В. Основная часть	2. Комплекс упражнений для подготовки организма к нагрузке
С. Заключительная часть	3. Упражнения для восстановления дыхания и расслабления мышц
Д. Растяжка	4. Упражнения на развитие гибкости после нагрузки

Ключ к заданиям:

1	2	3	4	5
A-4	A-1	A-1	A-3	A-2
B-2	B-4	B-3	B-2	B-1
C-3	C-3	C-2	C-1	C-3
D-1	D-2	D-4	D-4	D-4

Прочитайте текст и установите последовательность:

1. Упорядочите этапы разминки перед тренировкой
 1. Суставная гимнастика
 2. Лёгкий бег или ходьба
 3. Динамические упражнения на разогрев мышц
 4. Подготовка к основным упражнениям
2. Упорядочите этапы техники прыжка в длину с разбега
 1. Разбег
 2. Толчок ногой
 3. Полёт
 4. Приземление
3. Упорядочите этапы выполнения кувырка вперёд
 1. Присед и постановка рук на пол
 2. Перекат через голову и спину
 3. Группировка тела
 4. Выход в стойку после переката
4. Упорядочите этапы техники передачи мяча в волейболе сверху
 1. Амортизация и направление мяча партнёру

2. Поднятие рук над головой
3. Контакт с мячом подушечками пальцев
4. Принятие исходного положения
5. Упорядочите этапы техники бега на короткие дистанции
 1. Выход из колодок (стартовый разгон)
 2. Поддержание максимальной скорости
 3. Стартовое положение
 4. Финиширование

Ключ к заданиям:

1	2	3	4	5
2 1 3 4	1 2 3 4	1 3 2 4	4 2 3 1	3 1 2 4

Прочитайте вопрос, выберите правильный ответ:

1	Какая из перечисленных дисциплин относится к легкой атлетике?
А	Плавание
Б	Бег на 100 метров
В	Велоспорт
Г	Гимнастика
2	Как называется умение организма выполнять работу в течение длительного времени без снижения эффективности?
А	Выносливость
Б	Сила
В	Гибкость
Г	Ловкость
3	Какая часть тела в первую очередь задействована при выполнении подтягиваний на перекладине?
А	Ноги
Б	Руки и спина
В	Пресс
Г	Плечи и шея
4	Какая игра проводится мячом и корзинами?

А	Футбол
Б	Волейбол
В	Баскетбол
Г	Гандбол
5	Какая из перечисленных норматива входит в комплекс ГТО?
А	Решение уравнений
Б	Чтение стихов
В	Пение
Г	Подтягивания

Ключ к тестовым заданиям

1	2	3	4	5
Б	А	Б	В	Г

Прочитайте вопрос, выберите несколько правильных ответов:

1	Какие упражнения относятся к лёгкой атлетике?
А	Бег
Б	Прыжки в длину
В	Метание копья
Г	Подтягивания
2	Какие виды спорта входят в зимние Олимпийские игры?
А	Фигурное катание
Б	Хоккей с шайбой
В	Баскетбол
Г	Лыжные гонки
3	Какие качества относятся к физическим?
А	Сила
Б	Ловкость
В	Терпение
Г	Быстрота
4	Какие игры относятся к командным видам спорта?
А	Теннис

Б	Волейбол
В	Футбол
Г	Баскетбол
5	Какие действия правильны при разминке?
А	Постепенное увеличение нагрузки
Б	Резкие и быстрые движения с самого начала
В	Разогрев мышц и суставов
Г	Выполнение упражнений на гибкость

Ключ к тестовым заданиям

1	2	3	4	5
А Б В	А Б Г	Б В Г	А Б Г	А В Г

Прочитайте текст и напишите развернутый ответ:

№	Определение	Понятие
1	Умение организма выполнять работу в течение длительного времени	Выносливость
2	Способность быстро изменять положение тела	Ловкость
3	Способность выполнять движения с большой амплитудой	Гибкость
4	Способность человека преодолевать сопротивление с напряжением мышц	Сила
5	Умение выполнять движения за минимальное время	Быстрота
6	Олимпийский девиз «Быстрее, выше, сильнее»	Олимпизм
7	Вид лёгкой атлетики, включающий бег на разные дистанции	Бег
8	Вид спорта, связанный с поднятием тяжестей	Тяжёлая атлетика
9	Комплекс упражнений для утренней разминки	Зарядка
10	Тест для измерения уровня физической подготовки школьников	ГТО

Вопросы и задания для проверки сформированности компетенции

Дисциплина «ОД 08 Основы безопасности жизнедеятельности»

6. Прочитайте текст и установите соответствие:

А. Землетрясение	1. Подъём уровня воды, затопление территории
В. Наводнение	2. Очень сильный ветер большой разрушительной силы
С. Ураган	3. Сход снежных масс со склонов гор
Д. Лавина	4. Подземные толчки и колебания земной коры

7. Прочитайте текст и установите соответствие:

А. Первая помощь	1. Совокупность неотложных мер при несчастных случаях
В. Искусственное дыхание	2. Нарушение целостности кости
С. Жгут	3. Средство временной остановки кровотечения
Д. Перелом	4. Метод восстановления дыхания

8. Прочитайте текст и установите соответствие:

А. Электротравма	1. Попадание токсинов в организм
В. Пожар	2. Неконтролируемое горение, угрожающее людям и имуществу
С. Отравление	3. Повреждение организма электрическим током
Д. Обморожение	4. Повреждение тканей при воздействии холода

9. Прочитайте текст и установите соответствие:

А. Противогаз	1. Средство защиты органов дыхания
В. Респиратор	2. Набор медицинских средств первой помощи
С. Аптечка	3. Средство защиты от пыли и аэрозолей
Д. Огнетушитель	4. Средство для тушения пожара

10. Прочитайте текст и установите соответствие:

А. Эвакуация	1. Средство индивидуальной защиты при пожаре или аварии
В. Сигнал тревоги	2. Условное оповещение об опасности
С. Укрытие	3. Защита населения в специальных сооружениях
Д. Самоспасатель	4. Организованный вывод людей из опасной зоны

Ключ к заданиям:

1	2	3	4	5
A-4	A-1	A-3	A-1	A-4
B-1	B-4	B-2	B-3	B-2
C-2	C-3	C-1	C-2	C-3
D-3	D-2	D-4	D-4	D-1

Прочитайте текст и установите последовательность:

1. Упорядочите этапы оказания первой помощи при кровотечении
 1. Наложение стерильной повязки
 2. Определение характера кровотечения
 3. Наложение жгута (при необходимости)
 4. Вызов медицинской помощи
2. Упорядочите этапы эвакуации при пожаре
 1. Сообщение о пожаре
 2. Организованный выход из здания
 3. Использование эвакуационных выходов
 4. Проверка наличия людей в помещении
3. Упорядочите этапы действий при землетрясении
 1. Поиск безопасного места (дверные проёмы, несущие стены)
 2. Сохранение спокойствия
 3. Отключение газа и электричества
 4. Эвакуация после окончания толчков
4. Упорядочите этапы действий при укусах насекомых
 1. Прикладывание холода

2. Обработка места укуса антисептиком
3. Удаление жала (если есть)
4. Обращение за медицинской помощью при аллергической реакции
5. Упорядочите этапы оказания первой помощи при ожогах
 1. Прекращение действия повреждающего фактора
 2. Охлаждение места ожога
 3. Наложение стерильной повязки
 4. Обращение к врачу при тяжёлых ожогах

Ключ к заданиям:

1	2	3	4	5
2 3 1 4	1 4 3 2	2 1 3 4	3 2 1 4	1 2 3 4

Прочитайте вопрос, выберите правильный ответ:

1	Какой номер телефона службы пожарной охраны в России?
А	101
Б	102
В	103
Г	104
2	Как называется прибор для защиты органов дыхания от дыма и ядовитых веществ?
А	Респиратор
Б	Противогаз
В	Маска-медик
Г	Бинт
3	Какое действие необходимо выполнить первым при оказании помощи пострадавшему без сознания?
А	Проверить дыхание и пульс
Б	Дать воду
В	Наложить повязку
Г	Сделать массаж сердца
4	Какая категория пожаров обозначается буквой «А»?
А	Горение жидкостей

Б	Горение газов
В	Горение твёрдых веществ (дерево, бумага)
Г	Горение электроустановок
5	Какой документ регулирует обязанности граждан по защите Отечества?
А	Конституция РФ
Б	Уголовный кодекс
В	Трудовой кодекс
Г	Гражданский кодекс

Ключ к тестовым заданиям

1	2	3	4	5
А	Б	А	В	А

Прочитайте вопрос, выберите несколько правильных ответов:

1	Какие действия необходимо выполнить при пожаре в помещении?
А	Сообщить в пожарную службу
Б	Использовать лифт для эвакуации
В	Выйти по эвакуационному выходу
Г	Попытаться ликвидировать очаг возгорания при возможности
2	Какие средства индивидуальной защиты органов дыхания существуют?
А	Противогаз
Б	Респиратор
В	Марлевая повязка
Г	Очки
3	Какие опасности относятся к природным чрезвычайным ситуациям?
А	Землетрясение
Б	Наводнение
В	Ураган
Г	Авария на химическом заводе
4	Какие меры первой помощи применяют при кровотечении?
А	Наложение жгута
Б	Обработка антисептиком
В	Давящая повязка

Г	Искусственное дыхание
5	Какие правила поведения необходимо соблюдать на водоёме летом?
А	Купаться в разрешённых местах
Б	Заплывать за буйки
В	Использовать надувные круги и жилеты
Г	Купаться в состоянии алкогольного опьянения

Ключ к тестовым заданиям

1	2	3	4	5
А В Г	А Б В	А Б В	А В	А В

Прочитайте текст и напишите развернутый ответ:

№	Определение	Понятие
1	Система действий при чрезвычайных ситуациях	Эвакуация
2	Вещество, используемое для обеззараживания воды	Хлор
3	Прибор для защиты органов дыхания	Противогаз
4	Состояние организма при сильной кровопотере	Шок
5	Организация, занимающаяся тушением пожаров	Пожарная охрана
6	Средство для остановки кровотечения	Жгут
7	Основное правило поведения при пожаре	Не паниковать
8	Область, заражённая радиацией	Зона отчуждения
9	Прибор для измерения радиации	Дозиметр
10	Способ защиты от электротравм	Изоляция

Вопросы и задания для проверки сформированности компетенции

Дисциплина «ОП.17 Первая медицинская помощь»

11. Прочитайте текст и установите соответствие:

Термин/понятие	Определение/характеристика
А. Сердечно-легочная реанимация (СЛР)	1. Процедура подачи кислорода для улучшения насыщения крови кислородом
В. Кислородотерапия	2. Комплекс мероприятий по восстановлению дыхания и сердечной деятельности при остановке сердца
С. Транспортировка пострадавшего	3. Правильное перемещение пострадавшего для предотвращения осложнений и травм
Д. Обработка ран	4. Очистка и дезинфекция поврежденной кожи для предотвращения инфекции

12. Прочитайте текст и установите соответствие:

Термин/понятие	Определение/характеристика
А. Шоковое состояние	1. Жизненно опасное состояние, при котором нарушено кровообращение и кислородное питание органов
В. Кровотечение артериальное	2. Выброс крови ярко-красного цвета пульсирующей струей из поврежденного сосуда
С. Кровотечение венозное	3. Медленное кровотечение из мелких сосудов после незначительной травмы
Д. Кровотечение капиллярное	4. Выход крови темного цвета равномерным потоком из вены

13. Прочитайте текст и установите соответствие:

Термин/понятие	Определение/характеристика
А. Обморок	1. Неконтролируемые сокращения мышц при нарушении работы нервной системы
В. Судорожный приступ	2. Временная потеря сознания из-за недостаточного кровоснабжения мозга

С. Тепловой удар	3. Острое состояние вследствие перегрева организма и нарушения терморегуляции
Д. Обожжение	4. Повреждение кожи и тканей под воздействием высокой температуры или химических веществ

14. Прочитайте текст и установите соответствие:

Термин/понятие	Определение/характеристика
А. Иммобилизация	1. Создание неподвижности поврежденной конечности с помощью шин или повязок
В. Холодовый компресс	2. Применяется для временной остановки сильного кровотечения из конечностей
С. Жгут	3. Применение холода для уменьшения боли, отека и кровотечения
Д. Антисептик	4. Средство для обеззараживания ран и предотвращения инфекции

15. Прочитайте текст и установите соответствие:

Термин/понятие	Определение/характеристика
А. Положение на боку	1. Иммунный ответ организма на аллерген с возможным отеком, сыпью или анафилаксией
В. Контроль дыхания	2. Проверка наличия вдохов и выдохов для оценки состояния пострадавшего
С. Аллергическая реакция	3. Положение пострадавшего для предотвращения удушья при рвоте или потере сознания
Д. Анафилактический шок	4. Жизненно опасная реакция на аллерген с резким падением давления и нарушением дыхания

Ключ к заданиям:

1	2	3	4	5
А-2	А-1	А-2	А-1	А-3
В-1	В-2	В-1	В-3	В-2
С-3	С-4	С-4	С-2	С-1
Д-4	Д-3	Д-3	Д-4	Д-4

Прочитайте текст и установите последовательность:

1. Упорядочите этапы оказания первой помощи при кровотечении
 1. Обеспечение безопасности для пострадавшего и себя
 2. Обработка раны антисептиком
 3. Остановка кровотечения давящей повязкой
 4. Наложение стерильной повязки
2. Упорядочите этапы оказания первой помощи при ожоге
 1. Удаление источника тепла
 2. Охлаждение поражённого участка под проточной водой
 3. Наложение стерильной повязки
 4. Обеспечение покоя и вызов медицинской помощи
3. Упорядочите этапы оказания первой помощи при потере сознания
 1. Вызов скорой помощи
 2. Приведение в горизонтальное положение и обеспечение проходимости дыхательных путей
 3. Оценка состояния пострадавшего (реакция на раздражители)
 4. Проверка безопасности окружающей обстановки
4. Упорядочите этапы сердечно-лёгочной реанимации (СЛР) взрослого
 1. Проверка сознания и дыхания
 2. Вызов скорой помощи
 3. Выполнение непрямого массажа сердца
 4. Искусственное дыхание «рот в рот»
5. Упорядочите этапы оказания первой помощи при переломе
 1. При необходимости остановка кровотечения
 2. Вызов скорой помощи
 3. Иммобилизация повреждённой конечности шиной
 4. Обеспечение неподвижности пострадавшего

Ключ к заданиям:

1	2	3	4	5
1 3 2 4	1 2 3 4	4 3 2 1	1 2 3 4	4 3 1 2

Прочитайте вопрос, выберите правильный ответ:

1	Что следует сделать при попадании инородного тела в глаз?
А	Промыть глаз большим количеством воды
Б	Тереть глаз руками
В	Накрыть глаз повязкой и ждать
Г	Самостоятельно извлечь предмет
2	Как оказать первую помощь при приступе удушья (попадание пищи в дыхательные пути)?
А	Сделать сильный удар по спине
Б	Попытаться извлечь предмет пальцами, если виден
В	Сделать прием Геймлиха
Г	Все перечисленное
3	Что нужно сделать при переохлаждении организма?
А	Обернуть пострадавшего в теплое одеяло
Б	Дать алкоголь для согрева
В	Принять горячий душ
Г	Массировать конечности
4	При ожогах химическими веществами первую помощь оказывают:
А	Промывая пораженное место большим количеством воды
Б	Нейтрализуя кислоту противоположной жидкостью
В	Наносить масло на пораженную кожу
Г	Закрывать повязкой без промывания
5	Какую позицию следует занять при носовом кровотечении?
А	Наклонить голову назад
Б	Наклонить голову вперед и прижать ноздрю
В	Лечь на спину
Г	Сидеть прямо, запрокинув голову

Ключ к тестовым заданиям

1	2	3	4	5
А	Г	А	А	Б

Прочитайте вопрос, выберите несколько правильных ответов:

1	Какие меры включают первую медицинскую помощь при ожоге?
А	Охлаждение поражённого участка холодной водой
Б	Наложение стерильной повязки
В	Приём обезболивающих внутрь
Г	Смазывание маслом или кремом
2	Какие действия относятся к первой помощи при кровотечении?
А	Наложение жгута при артериальном кровотечении
Б	Прижатие раны стерильной марлей
В	Промывание раны водой с мылом
Г	Поднятие конечности выше уровня сердца
3	Что необходимо сделать при подозрении на перелом?
А	Иммобилизировать повреждённую конечность
Б	Дать пострадавшему двигаться для проверки боли
В	Наложить холод на место травмы
Г	Обеспечить покой пострадавшему
4	Какие действия являются первой помощью при потере сознания?
А	Давать воду или еду до восстановления сознания
Б	Проверить дыхание и пульс
В	Уложить пострадавшего на спину и поднять ноги
Г	Освободить дыхательные пути от сдавливающей одежды
5	Что входит в первую помощь при обмороке?
А	Обеспечить приток свежего воздуха
Б	Уложить пострадавшего с приподнятыми ногами
В	Массаж сердца и искусственное дыхание при слабом пульсе
Г	Дать пострадавшему крепкий чай или кофе

1	2	3	4	5
АБВ	АБГ	АВГ	БВГ	АБГ

Прочитайте текст и напишите развернутый ответ:

№	Определение	Понятие
1	Состояние, при котором температура тела резко повышена	Тепловой удар
2	Состояние, при котором тело теряет тепло	Обморожение
3	Появление судорог из-за недостатка кислорода	Судороги
4	Состояние, сопровождающееся затруднением дыхания	Асфиксия
5	Внезапная сильная боль в груди, связанная с сердцем	Инфаркт
6	Первая помощь при переломах	Иммобилизация
7	Состояние после сильного удара по голове	Сотрясение
8	Реакция организма на аллерген	Анафилаксия
9	Метод при удушении у взрослых	Прием Геймлиха
10	Используемая повязка при кровотечении	Давящая