Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Кунгурский автотранспортный колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

_____М.Г. ЦЕЛИЩЕВА

«___» _____ 20___г.

Комплекс контрольно-оценочных средств

учебной дисциплины

ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности
основной образовательной программы (ОПОП)
по специальности
09.02.07 Информационные системы и программирование

2020

Одобрено на заседании
предметно-цикловой комиссии информационно-математических дисциплин
Протокол № 1 от «26» 08 2020 г.
Председатель комиссии:
_____/ И. Г. Наговицын

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора
_____ М.Г. Целищева

Составитель: Варзаков И.В., преподаватель ГБПОУ КАТК

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекса контрольно-оценочных средств 4
2. Результаты освоения учебной дисциплины (предмета), подлежащие проверке 5
3. Оценка освоения учебной дисциплины (предмета) ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности 10
4. Типовые задания для промежуточной аттестации по учебной дисциплине (предмету) 12
5. Типовые задания для текущего контроля по учебной дисциплине (предмету) 17

Лист согласования. Дополнения и изменения к комплексу КОС на учебный год 23

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКСА КОНТРОЛЬНО - ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

В результате освоения учебной дисциплины ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование следующими умениями, знаниями, которые формируют общие и профессиональные компетенции.

Формой аттестации по учебной дисциплине является экзамен. В соответствии с требованиями ФГОС и рабочей программы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности разработан комплекс контрольно-оценочных средств (далее - КОС), являющийся частью учебно-методического комплекса настоящей дисциплины.

Комплекс контрольно-оценочных средств (КОС) включает:
1. Паспорт КОС;
2. КОС текущего контроля:
   - Типовые тестовые задания;
   - Типовые задания для контроля умений при проведении практических работ;

3. КОС промежуточной аттестации включает
   - вопросы к зачету для подготовки студентов;
   - типовые задания для проведения теоретической части дифференцированного зачета;

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

В результате промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета по учебного предмета ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний (динамика формирования универсальных учебных действий).

2.1. В процессе промежуточной аттестации производится контроль сформированности следующих умений и знаний (УУД):

Таблица 1.

Результаты обучения (освоенные умения и знания) (УУД)	**Основные показатели оценки результата (ОПОР)**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Обучающийся умеет:		
П1	Формирует представление о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора.	Проверка правильности выполнения практического задания, собеседование с преподавателем
П2	Знание основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз.	Проверка правильности выполнения практического задания, собеседование с преподавателем
П3	Формулирует представления о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения.	Проверка правильности выполнения практического задания, собеседование с преподавателем
П4	Формулирует представление о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности.	Проверка правильности выполнения практического задания, собеседование с преподавателем
П5	Дает характеристики распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.	Проверка правильности выполнения практического задания, собеседование с преподавателем
П6	Дает определение факторов, пагубно влияющих на здоровье человека	Проверка правильности выполнения практического задания, собеседование с преподавателем
П7	Дает определение основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций	Проверка правильности выполнения практического задания, собеседование с преподавателем
П8	Формирует умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники	Проверка правильности выполнения практического задания, собеседование с преподавателем

П9	Применяет полученные знания в области безопасности на практике, проектирует модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях	Проверка правильности выполнения практического задания, собеседование с преподавателем
П10	Дает определение основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки	Проверка правильности выполнения практического задания, собеседование с преподавателем
П11	Дает определение основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе.	Проверка правильности выполнения практического задания, собеседование с преподавателем
П12	Проявляет владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.	Проверка правильности выполнения практического задания, собеседование с преподавателем

2.2 Сформированность универсальных учебных действий: познавательных, коммуникативных, регулятивных, личностных может быть подтверждена в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации как изолированно, так и комплексно. Показатели сформированности элементов универсальных учебных действий: личностных, метапредметных:

Таблица 2.

Результаты обучения (освоенные ОК, ПК)	Основные показатели оценки результата.	Формы, методы контроля и оценки результатов обучения
Л1	Развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз	Наблюдение при собеседовании с преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации, наблюдение за организацией работы с информацией
Л2	Готовность к служению Отечеству, его защите	Наблюдение при собеседовании с преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации, наблюдение за организацией

		работы с информацией
Л3	Формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности	Наблюдение при собеседовании с преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации, наблюдение за организацией работы с информацией
Л4	Исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);	Наблюдение при собеседовании с преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации, наблюдение за организацией работы с информацией
Л5	Воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природ- ной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной цен- ности	Наблюдение при собеседовании с преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации, наблюдение за организацией работы с информацией
Л6	Освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера	Наблюдение при собеседовании с преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации, наблюдение за организацией работы с информацией
М1	Овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;	Наблюдение при собеседовании с преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации, наблюдение за организацией работы с информацией
М2	Овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;	Наблюдение при собеседовании с преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации, наблюдение за организацией работы с информацией

М3	Формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;	Наблюдение при собеседовании с преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации, наблюдение за организацией работы с информацией
М4	Приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;	Наблюдение при собеседовании с преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации, наблюдение за организацией работы с информацией
М5	Развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;	Наблюдение при собеседовании с преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации, наблюдение за организацией работы с информацией
М6	Формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять раз- личные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций	Наблюдение при собеседовании с преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации, наблюдение за организацией работы с информацией
М7	Формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;	Наблюдение при собеседовании с преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации, наблюдение за организацией работы с информацией
М8	Развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;	Наблюдение при собеседовании с преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации, наблюдение за организацией работы с информацией
М9	Формирование умения анализировать явления и события природного,	Наблюдение при собеседовании с

	техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного по- ведения;	преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации, наблюдение за организацией работы с информацией
М10	Развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;	Наблюдение при собеседовании с преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации, наблюдение за организацией работы с информацией
М11	Освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни	Наблюдение при собеседовании с преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации, наблюдение за организацией работы с информацией
М12	Приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;	Наблюдение при собеседовании с преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации, наблюдение за организацией работы с информацией
М13	Формирование установки на здоровый образ жизни;	Наблюдение при собеседовании с преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации, наблюдение за организацией работы с информацией
М14	развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки	Наблюдение при собеседовании с преподавателем, наблюдение за организацией деятельности в процессе промежуточной аттестации, наблюдение за организацией работы с информацией

3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности.

3.1 Формы и методы оценивания образовательных достижений студентов при текущем контроле и промежуточной аттестации

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по предмету направленные на формирование элементов общих и элементов профессиональных компетенций.

Занятия по дисциплине представлены следующими видами работы: лекции, практические занятия, самостоятельная работа студентов. На всех видах занятий предусматривается проведение текущего контроля в различных формах. Промежуточная аттестация студентов по дисциплине проводится в соответствии с локальными актами и является обязательной.

Текущий контроль по дисциплине осуществляется преподавателем и проводится в форме контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения студентов: защиты выполненных практических работ, решения задач и упражнений, выполнения и защиты рефератов, домашних заданий, тестирования и оценки устных ответов студентов.

Объектами оценивания выступают:

- элементы общих компетенций(УУД) (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

По итогам текущего контроля по дисциплине проводится обязательная ежемесячная аттестация на 1 число каждого месяца.

Промежуточная аттестация студентов по предмету проводится в соответствии с локальными актами. Промежуточная аттестация студентов является обязательной.

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета по предмету проводится, в соответствии с рабочим учебными планами специальности (профессии).

Дифференцированный зачет по предмету проводится в форме комплексного задания – по вариантам. Комплексное задание состоит из тестового задания включающего в себя вопросы по всем темам курса.

Контроль знаний и умений (УУД) осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС специальности и рабочей программы учебного предмета.

3.2. Критерии оценивания образовательных достижений студентов при промежуточной аттестации

Оценка знаний, умений студента при всех видах аттестации выражается в параметрах:

- «очень высокая », «высокая» - соответствует академической оценке **«отлично»;**
- «достаточно высокая», «выше средней» - соответствует академической оценке **«хорошо»;**
- «средняя», «ниже средней», «низкая» - соответствует академической оценке **«удовлетворительно»;**
- «очень низкая», «примитивная» - соответствует академической оценке **«неудовлетворительно».**

На экзамене по дисциплине системы знания и умения студента оцениваются оценками по пятибалльной шкале: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного рабочей программой учебной дисциплины.

Оценивание студента на экзамене по дисциплине

Таблица 3.

Оценка диф.зачета	**Требования к знаниям (предметным УУД)**	**Требования к умениям (метапредметным УУД)**	**Требования к освоению ОК и ПК (личностных УУД)**
«отлично»	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий	Правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения заданий, применяет знания в комплексе, проводит анализ полученных результатов	Реализует творческий подход и инициативу в овладении профессией. Демонстрирует высокий уровень анализа информации, проявляет инициативу.
«хорошо»	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос	Правильно применяет теоретические положения при решении задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, испытывает незначительные затруднения при анализе полученных результатов	Ответственен и активен в изучении профессии. Самостоятельно анализирует и оценивает информацию.
«удовлетворительно»	Оценка «удовлетвори тельно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушениялогической последовательности в изложении программного материала	Испытывает затруднения при решении задач, слабо аргументирует принятые решения, не в полной мере интерпретирует полученные результаты	Имеет общее представление о сущности профессии, малоинициативен. Требуется помощь преподавателя при анализе и оценке информации.
«неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетвори тельно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки. Как правило, оценка «неудовлетвори тельно» ставится студен там, которые не могут продолжить обучение без	Неуверенно, с большими затруднениями решает задачи, неправильно использует необходимые формулы, не может сформулировать выводов по результатам решения задачи	Имеет низкое представление о сущности профессии, малоинициативен . Требуется помощь преподавателя при анализе и оценке информации.

	дополнительных занятий по дисциплине.		

*Существенными операциями, которые являются объектом контроля и основой критериев оценки результатов решения заданий являются:

- правильность применения теоретических знаний;
- наличие представления и интерпретации (пояснение, разъяснение) результатов действий;
- интерпретация конечных результатов.

4. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

4.1 Типовые задания для проведения промежуточной аттестации

Контрольно-измерительные материалы (КИМ) охватывает наиболее актуальные разделы и темы программы и содержат экзаменационные задания. Экзаменационные материалы целостно отражают объем проверяемых теоретических знаний и практических умений (УУД).

Типовые задания для проведения промежуточной аттестации:

Например:

Дифференцированный зачет (вариант 1)

1. Что такое здоровый образ жизни?

а) Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья

б) Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс

в) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья

г) Регулярные занятия физкультурой

2. Что такое режим дня?

а) Порядок выполнения повседневных дел

б) Установленных распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон

в) Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

г) Строгое соблюдение определенных правил

3. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?

а) Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.

б) Вода, белки, жиры и углеводы.

в) Белки, жиры, углеводы.

г) Жиры и углеводы.

4. Что такое двигательная активность?

а) Количество движений, необходимых для работы организма.

б) Занятие физической культурой и спортом.

в) Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.

г) Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

5. Что такое закаливание?

а) Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.

б) Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам

в) Перечень процедур для воздействия на организм холода

г) Купание в зимнее время

6. Каково соотношение основных питательных веществ?

а) Белки-1 часть, жиры-1 часть, углеводы - 1 часть.

б) Белки-1 часть, жиры-1 часть, углеводы - 4 части.

в) Белки -1 часть, жиры-2 части, углеводы -4 части.

г) Белки -1 часть, жиры-1 часть, углеводы -2 части.

7. Пассивный курильщик, это человек:

а) Выкуривающий до 2 сигарет в день

б) Выкуривающий одну сигарету натощак

в) Находящийся в одном помещении с курильщиком

8. Влияние никотина на кровеносные сосуды:

а) Резко сужает мелкие артерии

б) Увеличивает проницаемость капилляров

в) Расширяет мелкие артерии и может вызвать кровотечения

9. Наиболее частые заболевания, связанные с сосудосуживающим действием никотина:

а) Инфаркт миокарда

б) Переживающая хромота или гангрена конечности

в) Кровоточивость из носа и ушей

г) Расширение вен нижних конечностей

д) Гипотония

10. Систематическое употребление спиртных напитков на протяжении длительного времени, всегда сопровождающееся выраженным опьянением, это:

а) Пьянство; б) Алкоголизм; в) Алкогольное опьянение

11. Болезни, возникающие в результате злоупотребления веществами, вызывающими кратковременное чувство благоприятного психического состояния, это:

а) Табакокурение; б) Наркомания; в) Токсикомания; г) Пищевое отравление

12.Найдите среди приведенных названий веществ те, которые обладают наркотическим действием:

а) Поваренная соль; б) Кокаин; в) Опиум; г) Эфедрин;

д) Сахароза; е) Этиловый спирт; ж) Крахмал**.**

13. Причиной землетрясений может стать:

а) волновые колебания в скальных породах;

б) сдвиг в скальных породах земной коры, разлом, вдоль которого один скальный массив с огромной силой трется о другой;

в) строительство очистных сооружений в зонах тектонических разломов.

14. Наибольшую опасность при извержении вулкана представляют:

а) тучи пепла и газов («палящая туча»); б) взрывная волна и разброс обломков;

в) водяные грязекаменные потоки; г) резкие колебания температуры.

15. Неконтролируемое горение растительности, стихийно распространяющееся по лесной территории, - это:

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

16.Последствиями аварий на химически опасных предприятиях могут быть:

а) резкое повышение или понижение атмосферного давления в зоне аварии и на прилегающей к ней территории.

б) разрушение наземных и подземных коммуникаций, промышленных зданий в результате действий ударной волны;

в) заражение окружающей среды и массовые поражения людей, растений и животных опасными ядовитыми веществами

17.Проникающая радиация может вызвать у людей:

а) лучевую болезнь;

б) поражение центральной нервной системы;

в) поражение опорно-двигательного аппарата.

18. Гидродинамические аварии - это:

а) аварии на гидродинамических объектах, в результате которых могут произойти катастрофические затопления;

б) аварии на гидродинамических объектах, в результате которых может произойти заражение воды;

в) аварии на гидротехнических сооружениях, в результате которых может произойти взрыв.

19.Антропогенные изменения в природе - это:

а) изменения, происходящие в природе в результате чрезвычайных ситуаций природного характера;

б) изменения, происходящие в природе в результате хозяйственной деятельности человека;

в) изменения, происходящие в природе в результате воздействия солнечной энергии.

20.При внезапном наводнении до прибытия помощи следует:

а) оставаться на месте и ждать указаний по телевидению (радио), при этом подавать сигналы, позволяющие вас обнаружить;

б) быстро занять ближайшее возвышенное место и оставаться там до схода воды, при этом подавать сигналы, позволяющие вас обнаружить;
в) спуститься на нижний этаж здания и подавать световые сигналы

21.Признаками приближающегося землетрясения могут быть следующие явления:

а) голубоватое свечение внутренней поверхности домов, искрение близко расположенных (но не соприкасающихся) электрических проводов, запах газа в районах, где раньше этого не отмечалось, вспышки в виде рассеянного света зарниц;
б) резкое изменение погодных условий, самовоспламенение и самовозгорание горючих веществ и материалов, выпадение обильных осадков в виде дождя или снега;
в) короткое замыкание электросети, непонятный гул, качание люстры и дрожание стекол на окнах.

22. Главным нормативом качества окружающей природной среды является:

а) предельно допустимые концентрации (ПДК) вредных веществ в атмосфере, воде и почве;
б) количество поступающей солнечной энергии;
в) количество экологически безопасных производств.

23. Что такое Гражданская оборона?

а) система мероприятий по ликвидации ЧС мирного времени
б) система мероприятий по прогнозированию и ликвидации ЧС в военное время
в) система мероприятий по предупреждению и ликвидации ЧС мирного времени и по подготовке населения к ЧС. Оповещение населения о надвигающейся ЧС.
г) система мероприятий по подготовке к защите и по защите от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие их

24. Поражающими факторами ядерного взрыва являются:

а) световое излучение
б) ударная волна
в) избыточное давление в эпицентре
г) зараженное облако
д) нервно-паралитическое действие
е) проникающая радиация
ж) электро-магнитный импульс
з) радиоактивное заражение
и) резкое понижение температуры воздуха
к) самовозгорание веществ

25. Под обороной государства понимается:

а) вооружённая система государства, обеспечивающая защиту его интересов от агрессии со стороны другихгосударств;
б) система военных реформ, направленных на совершенствование вооружённых Сил государства при подготовке их к вооруженной защите от агрессии;
в) система политических, экономических, военных, социальных и иных мер по подготовке к вооружённой защите и вооружённая защита РФ, целостности и неприкосновенности её территории.

26. Какие из приведённых ниже войск не входят в состав Вооружённых Сил РФ:

а) пограничные войска, войска ГО, железнодорожные войска;
б) инженерные войска, войска связи, войска радиационной, химической и биологической защиты;
в) специальные войска: автомобильные, дорожные, трубопроводные, радиотехнические, топогеодезические.

27. Основу Сухопутных войск составляют:

а) мотострелковые войска;
б) бронетанковые войска;
в) Ракетные войска и артиллерия Сухопутных войск.

28. Химически опасными объектами (ХОО) народного хозяйства не будут являться:

а) предприятия химической промышленности;
б) гидротехнические сооружения;

в) хладокомбинаты и продовольственные базы, имеющие холодильные установки;
г) предприятия добычи и обогащения урана.

29. Дать определение. ЧС – это…?

а) неблагоприятная обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, катастрофы или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей, окружающей среде, значительные материальные потери и нарушения жизнедеятельности людей;
б) техногенное происшествие, создающее на объекте, определенной территории или акватории угрозу для жизни и здоровья людей, не приводящее к разрушению зданий и сооружений, оборудования и транспортных средств;
в) опасное техногенное происшествие, создающее на объекте,определенной территории или акватории угрозу для жизни и здоровья людей, приводящее к разрушению зданий, сооружений, оборудования и транспортных средств, нарушению производственного или транспортного процесса, а также к нанесению ущерба окружающей среде.

30. Дать определение. Пожар – это…?

а) реакция горения, при которой скорость выделения тепла превышает скорость ее рассеивания;
б) неконтролируемый процесс горения, сопровождающийся уничтожением материальных ценностей и создающий опасность для жизни и здоровью людей;
в) это физико-механический процесс превращения горючих веществ и материалов в продукты сгорания, сопровождающийся интенсивным выделением тепла, дыма и световым излучением.

31. Как называются отрыв и падение больших масс горных пород, их опрокидывание, дробление и скатывание на крутых и обрывистых склонах?

а) оползень;
б) обвал;
в) лавина;
г) разламывание.

32. Назовите федеральный орган, решающий задачи безопасности жизнедеятельности населения

а) министерство безопасности РФ;
б) министерство РФ по делам гражданской обороны, ЧС и ликвидации последствий стихийных бедствий;
в) федеральная служба безопасности;
г) министерство труда и занятости РФ.

33. Ядерное оружие — это:

а) высокоточное наступательное оружие, основанное на использовании ионизирующего излучения при взрыве ядерного заряда в воздухе, на земле (на воде) или под землей (под водой);
б) оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании светового излучения за счет возникающего при взрыве большого потока лучистой энергии, включающей ультрафиолетовые, видимые и инфракрасные лучи;
в) оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании внутриядерной энергии.

34. Что целесообразно использовать при тушении пожара?

а) огнетушители;
б) подручный материал, например, веник и совок;
в) воду и песок;
г) землю и покрывала.

35. Назовите систему, созданную в России для предупреждения и ликвидации ЧС:

а) система сил и средств для ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
б) система наблюдения и контроля за состоянием окружающей природной среды;
в) единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.

36. Средства коллективной защиты — это:

а) инженерные сооружения ГО для защиты от ОМП и других современных средств нападения;
б) легкие сооружения для защиты населения от опасных и вредных факторов;

в) средства защиты органов дыхания и кожи.

37. Какой сигнал подается при ЧС:

а) Внимание! Внимание! б) Внимание, опасность! в) Внимание всем!

г) Чрезвычайная опасность! д) Внимание, опасная ситуация!

38. Кто является начальником ГО учебного заведения:

а) учитель ОБЖ; б) зам. директора по безопасности; в) директор; г)секретарь; д)инженер по охране труда.

39. Кем и когда был изобретен противогаз?

а) Н. Зелинским в 1915 г.;

б) Г. Головиным в 1913 г.;

в) М. Луховинским в 1914 г.

40. Кто является Верховным Главнокомандующим Вооруженными Силами Российской Федерации?

а) Министр обороны б) Государственная Дума в) Совет безопасности г) Президент РФ д) Министр внутренних дел

41. Граждане РФ проходят военную службу:

а)По призыву и по контракту

б)Только в добровольном порядке

в) Только по призыву, по достижении определенного возраста

42. В соответствии с Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе» первоначальная постановка на учет осуществляется:

а) В период с 1 января по 31 марта в год достижения гражданами возраста 17 лет

б) В период с 1 января по 31марта в год достижения гражданами возраста 18 лет

в) В период с 1 января по 31марта в год достижения гражданами возраста 16 лет

43. Призыв граждан на военную службу проводится:

а) Один раз в год с 1 апреля по 30 июля

б) На основании приказа министра обороны РФ с 1 апреля по 31 декабря

в) Два раза в год с 1 апреля по 15 июля и с 1 октября по 31 декабря

44. К общевоинским уставам Вооруженных Сил Российской Федерации относятся:

а) Устав внутренней службы Вооруженных Сил РФ, Устав гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил РФ, Дисциплинарный устав Вооруженных Сил РФ, Строевой устав Вооруженных Сил РФ;

б) Устав внутренней и гарнизонной служб Вооруженных Сил РФ, Устав караульной службы Вооруженных Сил РФ Устав корабельной службы ВМФ РФ, Строевой устав Вооруженных Сил РФ, Дисциплинарный устав Вооруженных Сил РФ;

в) Устав внутренней службы ВС РФ, Устав гарнизонной службы ВС РФ, Дисциплинарный устав ВС РФ, Строевой устав ВС РФ.

45. Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе» установлены:

а) обязательная подготовка к военной службе;

б) специальная подготовка к военной службе;

в) необходимая подготовка к военной службе;

г) добровольная подготовка к военной службе;

д) принудительная подготовка к военной службе;

е) полная подготовка к военной службе.

4.2 Организация проведения промежуточной аттестации

Вариант 1.

Условия проведения дифференцированного зачета

4.2.1 Условия проведения дифференцированного зачета. Подготовка к проведению дифференцированного зачета

Дифференцированный зачет проводится за счет времени, отведенного учебным планом на изучение учебного предмета.

Для подготовки к промежуточной аттестации студентом (не позднее чем за 20 дней до проведения дифференцированного зачета в соответствии с календарным графиком учебного

процесса) выдаются вопросы и тематика практических заданий, составленные исходя из требований ФГОС и рабочей программы предмета к уровню умений и знаний (УУД).

Количество вопросов и практических задач в перечне для подготовки к промежуточной аттестации не превышает количество вопросов и практических задач, необходимых для составления контрольно-измерительных материалов. На основе разработанного и объявленного обучающимся перечня вопросов и практических задач, рекомендуемых для подготовки к дифференцированному зачету, составляются задания, содержание которых до обучающихся не доводится. Вопросы и практические задачи носят равноценный характер. Применяются тестовые задания. Форма проведения дифференцированного зачета по предмету может быть смешанная.

4.2.2 Проведение дифференцированного зачета

На выполнение задания дифференцированного зачёта студенту отводится не более одного академического часа. Оценка, полученная на дифференцированном зачете, заносится преподавателем в зачетную книжку студента и зачётную ведомость (кроме неудовлетворительной). Зачетная оценка по предмету за данный семестр является определяющей, независимо от полученных в семестре оценок текущего контроля по предмету.

5. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Текущий контроль осуществляется после изучения раздела/темы в ходе освоения дисциплины . Формами текущего контроля могут быть:

- тестирование;
- письменные работы (диктант, сочинение, проверочные, самостоятельные и практические работы);
- и другие.

Например:

Инструкция: Внимательно прочитайте вопросы в тесте. В тестовом задании необходимо выбрать правильный вариант ответа. Критерием оценки является правильность ответа, максимум 20 баллов.

Критерии оценки: «5» - 19-20 баллов
«4» - 17-18 баллов
«3» - 14-16 баллов
«2» - менее 14 баллов

1. Что такое личная гигиена?

а. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.
б. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.
в. Правила ухода за телом, кожей, зубами.
г. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

2. Что такое здоровый образ жизни?

а. Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
б. Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс
в. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
г. Регулярные занятия физкультурой

3. Что такое режим дня?

а. Порядок выполнения повседневных дел
б. Установленных распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон

в. Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
г. Строгое соблюдение определенных правил

4. Что такое рациональное питание?

а. Питание, распределенное по времени принятия пищи
б. Питание с учетом потребностей организма
в. Питание определенным набором продуктов питания
г. Питание с определенным соотношением питательных веществ
…..
Ответы: 1- , 2-в , 3-б , 4-г

Например:

Практическая работа.
Тема: Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.

Цель работы:
• Ознакомление обучающихся с основными положениями организации рационального питания;
• Изучение методов гигиенической оценки рационального питания.

1. **Инструктаж обучающихся о правилах безопасного поведения** во время практических занятий:
- напомнить обучающимся о необходимости строгого соблюдения правил во время практического занятия:
- о запрещении свободного перемещения по аудитории во время занятия;
- о необходимости использования во время занятий только разрешенных учебных пособий и принадлежностей;
- об опасностях при пользовании колющих и режущих инструментов и принадлежностей.

Опорные понятия теоретического материала:

В отличие от других факторов окружающей среды **пища** является сложным, многокомпонентным фактором. В зависимости от свойств и состава пища по-разному влияет на организм. С её помощью можно изменить функцию и трофику тканей, органов и систем организма в сторону их усиления или ослабления. Возможность улучшения здоровья посредством питания на любом этапе онтогенетического развития является общепризнанной и показанной. Ещё И.П. Павлов отмечал, что существенная связь живого организма с окружающей его природой осуществляется через известные химические вещества, которые должны поступать в состав данного организма с пищей. Тесная связь организма с окружающей средой через пищу проявляется в обмене веществ и энергии (метаболизм). Оптимальность этой связи зависит от биологических, экологических (природно-исторических) и социально-экономических факторов. Пища, являясь первой жизненной необходимостью организма, источником различных пищевых и вкусовых веществ, необходимых для обеспечения гомеостаза и поддержания жизненных функций на высоком уровне при различных условиях труда и быта, при определённых условиях может быть причиной и фактором передачи различных заболеваний инфекционной и неинфекционной природы. При всех недостатках нашего питания, нарушениях режима, количества и качества принимаемой пищи, большинство из нас, как правило, не ощущает сколько-нибудь негативных последствий неправильного питания. У большинства людей сам организм достаточно успешно помогает восстанавливать физиологическое равновесие на фоне каждодневного питания, весьма далёкого от оптимального. Однако, ошибки в питании, а это может быть недостаточное по количеству и составу основных компонентов или избыточное питание, нарушение соотношения (баланса) отдельных пищевых веществ (нутриентов), недостаток важнейших незаменимых (эссенциальных) компонентов - незаменимых аминокислот, витаминов, микроэлементов, ПНЖК и др., нарушение режима питания, рано или поздно дают о себе знать. Любые погрешности в питании всегда вызывают различного рода сбои в работе отдельных органов и систем организма, первоначально затрагивая некоторые обменные процессы. Но со временем постепенно изменяется и функциональное состояние этих органов или систем, что приводит к

нарушению физиологического равновесия в организме и возникновению болезни, в основе которой лежит пищевой (алиментарный) фактор. К числу алиментарно-зависимых заболеваний можно отнести такие широко известные болезни как ожирение, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет и многие другие заболевания. Несмотря на то, что для каждого из этих заболеваний существует определенная наследственная предрасположенность, но она реализуется и может быть ускорена на фоне действия алиментарного фактора. В развитии практически всех заболеваний можно проследить большее или меньшее влияние различных алиментарных факторов. Таким образом, проблемы питания и здоровья, питания и болезни тесно взаимосвязаны и их решение лежит в основе первичной и вторичной алиментарной профилактики различных заболеваний. В этой связи, рациональное питание следует рассматривать как одну из главных составных частей здорового образа жизни и продления периода жизнедеятельности. Соблюдение законов рационального питания ведет к повышению устойчивости организма, на который оказывают влияние неблагоприятные факторы окружающей среды.

Рациональное или адекватное питание (лат.rationalis - разумный, осмысленный) - это физиологически полноценное питание здоровых людей, которое соответствует энергетическим, пластическим, биохимическим потребностям организма, обеспечивает постоянство внутренней среды организма (гомеостаз) и поддерживает функциональную активность органов и систем, сопротивляемость к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды на оптимальном уровне в различных условиях его жизнедеятельности.

В литературе кроме термина «рациональное питание» можно встретить его синонимы - «правильное», «научно обоснованное», «оптимальное», «сбалансированное», «адекватное питание». Все эти термины равнозначны по содержанию. Современные теоретические представления о количественной и качественной характеристике рационального питания получили свое отражение в теории сбалансированного питания (А.А. Покровский, 1964). Согласно этой теории, обеспечение нормальной жизнедеятельности организма возможно не только при условии снабжения его необходимым количеством энергии и отдельными пищевыми веществами, но и при соблюдении достаточно строгих взаимоотношений между нутриентами, каждому из которых принадлежит специфическая роль в обмене веществ. Важно подчеркнуть, что рациональное питание для каждого человека не является некой постоянной величиной. Напротив, рациональное питание - величина переменная, она изменяется с возрастом, зависит от пола, этнической принадлежности человека, уровня физической и психоэмоциональной активности, состояния здоровья, внешних факторов. Когда говорят о рациональном питании, всегда добавляют, что оно должно быть еще и сбалансированным - определенное количество и соотношение нутриентов в составе питания, которое способствуют нормальному и устойчивому функционированию метаболических процессов в организме. Это означает, что для достижения полезного эффекта все основные питательные вещества должны находиться в определенном соотношении (быть сбалансированы). Не только недостаток, но и избыток основных групп пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), и даже отдельных нутриентов (аминокислот, микроэлементов, витаминов и др.) может приводить к дезорганизации метаболических процессов в организме. Для многих пищевых веществ были рассчитаны и экспериментально проверены различные пропорции их содержания в рационе питания и выбраны оптимальные соотношения. Однако эти соотношения носят обобщенный характер и также являются ориентиром для расчета индивидуального питания каждого человека.

Теория адекватного питания.

Основоположник - физиолог А.М. Уголев. Согласно этой теории, рацион питания должен быть не только сбалансированным, но и оптимально соответствующим характеру обмена веществ, механизмам пищеварения, выработанным эволюцией. В теории подчеркнута важная роль балластных компонентов пищи (пищевых волокон) и микрофлоры кишечника как дополнительного источника пищевых субстратов для каждого человека. Свою долю в общий пул пищевых веществ вносят кишечные микроорганизмы - сапрофиты, масса которых может превышать 1,5-2,0 кг. В ЖКТ существенная часть пищевых субстратов, продуцируемая и трансформируемая кишечными микроорганизмами, всасывается и усваивается организмом. К

ним можно отнести витамины, летучие жирные кислоты, липиды, аминокислоты, углеводы, нуклеотиды и другие вещества, которые образуются в результате жизнедеятельности бактерий. Часть нутриентов усваивается организмом при утилизации микробами пищевых волокон. Весь этот пул образующихся в желудочно-кишечном тракте нутриентов можно назвать - эндогенное микробное питание. Концепция оптимального питания (Тутельян В.А.) - питание, наилучшим образом, учитывающее потребности конкретного человека в данный период времени. В настоящее время, обоснована необходимость значительного расширения списка, если не эссенциальных, то весьма желательных факторов пищи, за счет так называемых, минорных биологически активных компонентов: биофлавоноидов, индолов, фитостеролов, изотиоционатов и др. Установлены безопасные и адекватные уровни суточного потребления таких ранее не нормированных микроэлементов как хром, ванадий, никель.

Большое число научных фактов свидетельствует о необходимости обогащения рациона биологически активными компонентами пищи из лекарственных растений, называемыми хемопротекторами и хемопровенторами. Таким образом, концепция оптимального питания предусматривает необходимость и обязательность полного обеспечения потребностей организма не только в энергии, эссенциольных макро- и микронутриентах, но и в целом ряде минорных не пищевых компонентах рациона, которые способствуют повышению качества жизни и укреплению здоровья, снижению риска развития многих заболеваний, обеспечению защитно-адаптационных возможностей организма.

Перечень вопросов для допуска к практическому занятию:

1. Что такое рациональное питание?
2. Каким требованиям должно соответствовать рациональное питание?
3. Правила здорового питания?

Практические задания и рекомендации по их выполнению

Выполнение заданий необходимо начинать с изучения теоретического материала, руководствуясь вышеуказанной литературой и методическими материалами. Перед выполнением работы необходимо актуализировать основные понятия, приведенные в методических указаниях и учебной литературе.

Задание 1. Изучение основных положений организации рационального питания и методов его гигиенической оценки.

а) Оцените свой суточный рацион с точки зрения рационального питания.

б) Определить оптимальный вес по формуле в зависимости от возраста.

Масса тела = 50 + 0,75 (Р - 150) + (В - 20) : 4

Р – рост; В - возраст в годах.

(Сделать выводы).

Задание 2. Изучение физиологических норм питания для различных групп населения.

Используя таблицы выписать нормы физиологических потребностей в белках, жирах, углеводах, минеральных веществах и витаминах в зависимости от возраста и пола.

Возраст	Энергия, ккал	Белки, г/сут		Жиры, г/сут		Углеводы, г/сут
		всего	в т.ч. животные	всего	в т.ч. растительные	
1—3 года	1540	53	37	53	5	212
4—6 лет	1970	68	44	68	10	272
7—10 лет	2300	79	47	79	16	315
11—13 лет	2700 (2450)*	93 (85)	56 (51)	93 (85)	19 (17)	370 (340)
14—17 лет	2900 (2600)	100 (90)	60 (54)	100 (90)	20 (18)	400 (360)
60—74 года	2300 (2100)	69 (63)	38 (35)	77 (70)	26 (23)	333 (305)
75 лет и старше	2000 (1900)	60 (57)	33 (31)	67 (63)	23 (21)	290 (275)

*В скобках приведены величины, рекомендуемые для женщин.

Задание 3. Освоение методики расчета суточного расхода энергии с учетом данных хронометража различных видов работы в течение рабочего дня.

Используя таблицу определить свой суточный расход энергии.

(Сделать выводы).

Таблица 2

Расход энергии с учетом основного обмена
при различных видах деятельности на 1 кг веса в 1 мин, ккал

Бег со скоростью 320 м/мин	0,320	Личная гигиена	0,0329
Бег со скоростью 10,8 км/час	0,178	Передвижение по пересеченной местности	0,2086
Бег со скоростью 8 км/час	0,1357	Переодевание, пересобувание	0,0281
Бокс: удары по мешку	0,2014	Печатание на машинке	0,0333
Бокс: бой с тенью	0,1733	Работа каменщика	0,0952
Бокс: упражнения с пневмогрушей	0,1125	Работа комбайнера	0,0390
Бокс: упражнения со скакалкой	0,1033	Работа огородника	0,0806
Борьба	0,1866	Работа переплетчика	0,0405
Велосипедная езда (10-20 км/час)	0,1285	Работа портного	0,0321
Гимнастика: вольные упражнения	0,0845	Работа сапожника	0,0429
Гимнастика (спортивные снаряды)	0,1380	Работа сельхозрабочего	0,1100
Гребля	0,1100	Работа столяра, металлиста	0,0571
Катание на коньках	0,1071	Работа тракториста	0,0320
Лыжные виды: учебные занятия	0,1707	Работа хозяйственно-бытовая	0,0573
Лыжные виды: подготовка лыж	0,0546	Сон	0,0155
Плавание (скорость 50 м/мин)	0,1700	Стирка ручную	0,0511
Фехтование	0,1333	Уборка постели	0,0329
Ходьба 8 км/час	0,1548	Умственный труд сидя	0,0250
Ходьба 6 км/час	0,0714	Умственный труд стоя	0,0360
Ходьба 110 шагов в минуту	0,0680	Физические упражнения	0,0645
Еда	0,0236	Шитье на ручной машине	0,0264
Езда в машине сидя	0,0267	Школьные занятия	0,0264

1. Внести в таблицу в порядке очередности виды деятельности, осуществленной в течение предыдущих суток, начиная с утра (табл. 1, столбец 1).
2. Указать временной интервал выполнения каждого вида работы (табл. 1, столбец 2).
3. Рассчитать продолжительность выполнения каждого вида работы (табл. 1, столбец 3).
4. Расход энергии на 1 кг веса за 1 мин (4 колонка таблицы 1) определить по данным таблиц 2 и 3 в соответствии с видом деятельности.
5. Умножить суммарную цифру энергозатрат (5 колонка таблицы 1) на массу тела, таким образом, получив суточный расход энергии.
6. С учетом существования неточностей в расчетном методе к полученной цифре следует добавить 15 % (неучтенные энергозатраты) от суточного расхода. Для этого значение, полученное в п. 5, необходимо умножить на 0,15, а затем суммировать значение суточного расхода энергии и неучтенные энерготраты.
7. Внесите данные в таблицу итогового протокола занятия.
8. Таблица 1 – Определение суточных энергозатрат

Виды деятельности за сутки	Время от…до	Время деятельности в мин	Расход энергии на 1 кг за 1 мин	Энергорасход за время деятельности
1	2	3	4	5
Зарядка	7.10-7.30	20 мин	0,0648	0,0648x20=0,1296
…				

Сон	23.00-7.00	480 мин	0,0155	0,0155х480=7,44
Итого:		х		х

Место: учебный класс
Время: 1 час
Используемые учебные пособия: учебник ОБЖ.
Обеспечение практического занятия ТСО: компьютер, проектор, экран, видеофильмы, раздаточный материал.

Например:

Самостоятельная работа

Тема : Факторы способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Прочитать учебник «Основы безопасности жизнедеятельности» Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко тема 2.2 стр. 18-29, составить конспект, ответить на контрольные вопросы к теме.

Лист согласования. Дополнения и изменения к комплексу КОС на учебный год

Дополнения и изменения к комплекту КОС на _____ учебный год по дисциплине _____

В комплект КИМ внесены следующие изменения:

_____

_____

_____

_____

_____

Дополнения и изменения в комплекте КОС обсуждены на заседании ЦК

_____

«_____» _____20_____г. (протокол № ___).

Председатель ЦК_____ / _____/