

Частное профессиональное образовательное учреждение  
«МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ПРАВОВОЙ КОЛЛЕДЖ»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по учебному предмету

**Основы безопасности жизнедеятельности**

Код специальности 40.02.01

Специальность Право и организация социального обеспечения

Красноярск 2021

**1.Перечень результатов обучения с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы, описание показателей и критериев оценивания**

Курс	Семестр	Наименование предмета	Результаты обучения	Оценочные средства
1	2	3	4	5
2	3,4	Основы безопасности жизнедеятельности (на базе среднего общего; основного общего образования)	<p>Освоение содержания учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает достижение следующих результатов:</p> <p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;</li> <li>- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;</li> <li>- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей</li> </ul>	<p>Устный опрос</p> <p>Тест</p> <p>Реферат</p> <p>Проверочная работа</p> <p>Практическая работа</p>

			<p>индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных интересов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;</li> <li>- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;</li> <li>- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;</li> <li>- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</li> <li>- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;</li> <li>- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного,</li> </ul>	
--	--	--	--	--

			<p>бережного отношения к окружающей среде;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;</li> <li>- формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</li> <li>- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</li> <li>- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с</li> </ul>	
--	--	--	---	--

			<p>изменяющейся ситуацией;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;</li> <li>- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</li> <li>- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;</li> <li>- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;</li> <li>- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;</li> <li>- формирование и развитие</li> </ul>	
--	--	--	---	--

			<p>компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;</li> <li>- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- применять теоретические знания в моделировании ситуаций по мерам первой помощи и самопомощи при неотложных состояниях, по формированию здорового образа жизни;</li> </ul> <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействовать с окружающими, вести конструктивный диалог, понятно выражать свои мысли, слушать собеседника, признавать право другого человека на иное мнение;</li> <li>- выполнять различные социальные роли в обычной и экстремальной ситуациях, в решении вопросов по обеспечению безопасности личности, общества, государства;</li> </ul> <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- саморегуляция и самоуправление собственным поведением и деятельностью;</li> <li>- владение навыками познавательной рефлексии для</li> </ul>	
--	--	--	---	--

			<p>определения познавательных задач и средств их достижения;</p> <p>- владение практическими навыками первой помощи, физической культуры, здорового образа жизни, экологического поведения, психогигиены.</p>	
--	--	--	---	--

## **2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки практического опыта, умений, знаний, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы с описанием шкал оценивания и методическими материалами, определяющими процедуру оценивания**

Оценка владения знаниями, умениями и навыками в процессе обучения и по результатам изучения дисциплины (прием экзамена) может проводиться как непосредственно в аудитории, так и в дистанционном формате.

### **2.1 Примерный перечень теоретических вопросов (устный опрос)**

1. В чем заключается актуальность изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»? Причины ее отнесения к дисциплинам непрерывно изучаемого цикла.
2. Что содержат в себе понятия: «среда обитания», «биосфера», «техносфера», «опасность», «риск»?
3. В чем различие между опасной и экстремальной ситуациями?
4. В чем суть понятия «безопасность»?
5. В чем сущность здоровья человека?
6. Назовите показатели, определяющие и влияющие на здоровье человека.
7. Содержание понятия «здоровый образ жизни».
8. Раскройте содержание терминов: «физическое здоровье», «психическое здоровье», «нравственное здоровье».
9. Каковы основные элементы здорового образа жизни?
10. Как режим влияет на обеспечение здорового образа жизни?
11. Что из себя представляют биологические ритмы?
12. Какова роль двигательной активности в обеспечении здорового образа жизни?
13. Сформулируйте главные законы рационального питания.
14. Как алкоголь действует на организм человека?
15. Какие особенности поведения отличают человека, подвергшегося действию алкоголя?
16. Какими последствиями грозит употребление алкоголя девушкам и юношам?
17. Назовите последствия влияния алкоголя на репродуктивные способности и потомство людей.

18. Какие меры, по вашему мнению, могут повлиять на человека, склонного к злоупотреблению алкоголем?
19. Назовите вещества, входящие в состав табачного дыма.
20. Перечислите факторы, влияющие на здоровье курильщиков.
21. Какая опасность подстерегает будущего ребенка курящей беременной женщины?
22. Какой вред приносит пассивное курение?
23. Раскройте содержание понятий «наркотики» и «наркомания».
24. Назовите механизмы воздействия на организм наркотических средств.
25. В чем заключаются основные признаки болезни под названием наркомания?
26. Какой социальный вред несет наркомания?
27. Назовите действенные методы борьбы с наркоманией.
28. Содержание понятий «репродуктивная система» и «репродуктивное здоровье».
29. От чего зависит репродуктивная функция организма человека?
30. Назовите мероприятия по планированию семьи.
31. Каков оптимальный возраст для рождения детей?
32. Значение полового воспитания молодежи в сохранении репродуктивного здоровья.
33. Каковы пути решения проблемы детской безнадзорности в нашей стране?
34. Поясните сущность термина «чрезвычайная ситуация».
35. Признаки аварии.
36. Характеристика катастроф.
37. Классификация чрезвычайных ситуаций.
38. Назовите чрезвычайные ситуации природного характера.
39. ЧС техногенного характера.
40. Какие чрезвычайные ситуации относят к числу социальных?
41. Признаки ЧС локального, муниципального, межмуниципального, регионального, межрегионального, федерального и трансграничного характера.
42. Перечислите признаки землетрясений.
43. Какие меры необходимо предпринимать людям при угрозе землетрясений?
44. В чем опасность извержения вулкана?
45. Назовите основные правила поведения в лавиноопасных районах.
46. Назовите стихийные бедствия метеорологического характера.
47. Какие необходимо предпринимать меры безопасности при бурях и ураганах?
48. Назовите признаки приближающегося цунами и модели поведения при чрезвычайных ситуациях гидрологического характера.
49. Основная цель создания РСЧС.
50. Назовите главные задачи РСЧС.
51. Кто руководит всей системой РСЧС?
52. В каких режимах может функционировать РСЧС?
53. Что входит в состав сил и средств наблюдения и контроля РСЧС?
54. Состав сил и средств для ликвидации последствий ЧС.
55. Права и обязанности граждан Российской Федерации в условиях ЧС.
56. Какие виды ответственности определены за нарушения в области защиты населения и территорий от ЧС?
57. Основные задачи гражданской обороны.
58. На кого возложено руководство гражданской обороной в Российской Федерации?



59. Состав сил и средств гражданской обороны.
60. Цель создания формирований гражданской обороны.
61. Для чего служат мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций?

### **Критерии оценивания знаний при проведении устного опроса-беседы:**

Оценка *«отлично»* выставляется обучающемуся, если он твердо усвоил материал, грамотно и по существу отвечает на вопросы. В ответе могут содержаться лишь несущественные ошибки в определении понятий и категорий.

Оценка *«хорошо»* выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос.

*«Удовлетворительно»*: оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала по дисциплине, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала.

Оценка *«неудовлетворительно»* выставляется обучающемуся, который допускает существенные ошибки при ответе на вопросы, слабо владеет терминологическим аппаратом.

### **2.2 Примерная тематика рефератов, выступлений**

При проведении занятий в группе по отдельным темам студенты выступают с докладами, сообщениями, оформленными с использованием средств компьютерной техники в форме презентаций, по следующим темам:

1. Человек и среда обитания. Проблемы и перспективы.
2. Ведение здорового образа жизни – основа сохранения и укрепления личного здоровья.
3. Здоровье как феномен личности. Факторы, способствующие его укреплению.
4. Режим рационального труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы современного студента.
5. Влияние физической культуры на сохранение и укрепление здоровья человека.
6. Репродуктивное здоровье общества и пути его сохранения.
7. Алкоголь и последствия его влияния на организм человека.
8. Влияние активного и пассивного курения на здоровье людей.
9. Наркотики, их разнообразие и пагубное воздействие на человеческий организм.
10. Способы профилактики инфекционных заболеваний.
11. Наличие синдрома зависимости от компьютерных игр и их влияние на организм человека.
12. Стресс. Профилактика и борьба с его влиянием на организм человека.
13. Правовая защита и особенности труда женщин и подростков.
14. Рациональная организация рабочего места и ее влияние на результаты труда работника.
15. Воздействие негативных факторов производственной среды на человека.

16. Негативные факторы техносферы и их влияние на окружающий мир.
17. Влияние природных и техногенных факторов на среду обитания человека.
18. Техносферные опасности и методы эффективной защиты от них.
19. Чрезвычайные ситуации природного характера, характерные для региона проживания, и их характеристика.
20. Техногенные чрезвычайные ситуации, наиболее вероятные для региона проживания, и их характерные особенности.
21. Характеристика моделей поведения людей в условиях природных чрезвычайных ситуаций.
22. МЧС России: общая характеристика.
23. История возникновения терроризма и его социальная опасность.
24. Полезность и вред генетически модифицированных продуктов питания.

Доклад, сообщение – это продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения выполненной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы. Оценивание доклада, сообщения производится по следующим критериям: полнота и глубина изучения темы – знание теоретического материала, наглядность представления материала аудитории, качество изложения материала (культура речи, манера общения, убежденность, готовность к дискуссии соответствие излагаемого материала поставленному вопросу (задаче и т.п.), полнота, последовательность и логичность изложения материала), аргументированность ответов и решений (иллюстрации теоретических положений практическими примерами, обоснование собственной точки зрения по исследуемой проблематике).

Критерии оценивания выступления с докладами:

– *«отлично»* выставляется обучающемуся, если он исчерпывающе, последовательно, четко и логически излагает материал по теме, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с дополнительными вопросами, причем не затрудняется с ответом при видоизменении вопросов, использует в докладе материал разнообразных литературных источников, наглядная часть доклада (презентация, содержащая слайды, таблицы, примеры из практики и т.д.) соответствует теоретическим тезисам, иллюстрирует их и подкрепляет.

– *«хорошо»* выставляется обучающемуся, если он грамотно и по существу излагает материал по теме, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач. Наглядная часть доклада в основном соответствует теоретическим тезисам.

– *«удовлетворительно»* выставляется обучающемуся, если он допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении материала по теме доклада, испытывает затруднения при ответе на дополнительные вопросы. Наглядная часть недостаточна для иллюстрации теоретических тезисов или содержит существенные неточности.

– *«неудовлетворительно»* выставляется обучающемуся, который допускает существенные ошибки при изложении темы доклада, демонстрирует крайне слабое

владение понятийно-терминологическим аппаратом (неуместность употребления, неверные аббревиатуры, искаженное толкование и т.д.), присутствуют многочисленные ошибки в употреблении терминов. Наглядная часть доклада отсутствует или выполнена с существенными ошибками.

## 2.3 Примерные тесты

Тестирование является одной из форм текущего контроля знаний обучающихся. Ниже представлены примерные тестовые задания.

1. Под национальной безопасностью России понимается: А) соблюдение конституционных прав и свобод граждан; состояние защищённости личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз; сохранение суверенитета и территориальной целостности государства; устойчивое развитие страны; обеспечение обороны и безопасности государства; сохранение гражданского мира, политической и социальной стабильности в обществе. Б) обеспечение обороны и безопасности государства; В) состояние защищённости личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз, обеспечение обороны и безопасности государства, сохранение суверенитета и территориальной целостности государства; Г) сохранение суверенитета и территориальной целостности государства.

2. Угрозами безопасности России являются: А) вероятное распространение epidemics, вызываемых неизвестными ранее вирусами, возрастание дефицита пресной воды. Б) коррупция. В) деятельность неформальных движений.

3. Форма разрешения межгосударственных или внутригосударственных противоречий с применением военной силы - это А) локальная война. Б) военный конфликт. В) крупномасштабная война.

4. Уничтожение военных и промышленных объектов, обеспечивающих жизнедеятельность общества относится к источникам угроз национальной безопасности А) в пограничной сфере. Б) в сфере государственной и общественной безопасности. В) в чрезвычайных ситуациях.

5. Руководство организацией, подготовкой и применением Вооружённых Сил РФ, а также обеспечением безопасности страны осуществляет А) Министерство обороны РФ Б) Министр обороны Российской Федерации. В) Президент Российской Федерации. Г) Генеральный штаб Вооружённых Сил РФ.

6. Осуществление мероприятий по переводу Вооружённых Сил РФ и других войск на организацию и состав, предусмотренные для военного времени, а также по переводу органов государственной власти и организаций на работу в условиях военного времени – называется А) мобилизация. Б) военное положение. В) гражданская оборона.

7. Постоянно действующими органами управления РСЧС на региональном уровне являются А) МЧС России Б) Главные управления МЧС России по субъектам Российской Федерации В) региональные центры МЧС России

8. Органы повседневного управления РСЧС на региональном уровне А) центры управления в кризисных ситуациях (ЦУКС) Главных управлений МЧС России по

субъектам РФ Б) ЦУКС региональных центров В) ЦУКС Главных управлений МЧС России по субъектам РФ

9. Введение гражданской обороны начинается: А) приказом Министра обороны Российской Федерации с момента объявления состояния войны Б) с момента объявления состояния войны или введения военного положения Президентом Российской Федерации В) приказом Министра МЧС Российской Федерации с момента объявления состояния войны Г) Премьер-министром Российской Федерации в начале чрезвычайной ситуации

10. При избыточном давлении 20-30 кПа здания и сооружения получают разрушения А) средние. Б) слабые. В) сильные.

11. Доза 500 бэр приводит к лучевой болезни А) второй степени Б) третьей степени В) четвертой степени

12. VX (Ви-Икс), зарин, заман относятся к отравляющим веществам А) кожно-нарывного действия Б) удушающего действия В) нервно-паралитического действия

13. Специально организуемое медицинское наблюдение за населением в очаге бактериологического поражения, включающее ряд мероприятий, направленных на своевременное выявление и изоляцию заболевших в целях предупреждения распространения эпидемических заболеваний - называется А) обсервация Б) карантин В) изоляция

14. В качестве боевого заряда в данном оружии используется жидкое углеводородное топливо: окись этилена или пропилена, метан. Данное оружие называется А) зажигательные бомбы. Б) боеприпасы объёмного взрыва В) фугасные бомбы

15. Коэффициент защиты средней части подвала много этажного бетонного здания составляет А) 500-1000 Б) 5-10 В) 100-200 16. Буква «В» в названии модели противогаза (например ГП-7БВ) означает А) наличие не запотевающих стекол маски противогаза Б) рост противогаза В) наличие приспособления для приёма воды. Г) наличие гопкалитового патрона Д) конструктивная особенность фильтрующей коробки

### **Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний при проведении тестирования**

Тестирование по темам является формой текущего контроля теоретических знаний по отдельным темам дисциплины, это система стандартизированных заданий, позволяющая вести процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Продолжительность тестирования по отдельным темам зависит от количества тестовых заданий, объявляется непосредственно перед началом тестирования, или продолжительность тестирования установлена в автоматизированной программе. Оценивание знаний по результатам тестирования производится по следующей шкале в зависимости от количества верных ответов: 55%-70% - «удовлетворительно»; 71%-85% - «хорошо»; 86%-100% - «отлично».

**2.4. Контрольная работа** – это письменная проверка знаний в рамках определенной темы. Ниже приводятся примерные задания.

Вариант 1.

1. Документы, разрабатываемые администрацией предприятия, учреждения на случай пожара.
2. Алгоритм действий при возникновении пожара, который нельзя потушить своими силами.
3. Перечислите общие меры оказания первой помощи при пожаре и ожогах.
4. Как необходимо тушить воспламенившуюся одежду на людях?
5. Содержание мер первой помощи при ожогах.

### **Критерии оценивания результатов проверочной работы**

*«Отлично»* выставляется, если:

- 1) продемонстрировано уверенное владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины, отсутствуют ошибки в употреблении терминов; видно уверенное владение освоенным материалом;
- 2) ответ четко структурирован и выстроен в заданной логике; части ответа логически взаимосвязаны. Объем ответа укладывается в заданные рамки при сохранении смысла.

*«Хорошо»* выставляется обучающемуся, если:

- 1) в ответе имеются некоторые несущественные ошибки; в целом содержание ответа соответствует теме задания; продемонстрировано знание материала;
- 2) продемонстрировано владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины, отсутствуют ошибки в употреблении терминов; показано умелое использование категорий и терминов дисциплины в их ассоциативной взаимосвязи.;
- 3) ответ в достаточной степени структурирован и выстроен в заданной логике без нарушений общего смысла; части ответа логически взаимосвязаны.

*«Удовлетворительно»* выставляется обучающемуся, если:

- 1) в целом содержание ответа соответствует теме задания; продемонстрировано удовлетворительное знание материала;
- 2) продемонстрировано достаточное владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины, есть ошибки в употреблении и трактовке терминов;
- 3) ответ плохо структурирован, нарушена заданная логика; части ответа разорваны логически, нет связей между ними; объем ответа в существенной степени (на 25–30%) отклоняется от заданных рамок;
- 4) работа выполнена не очень аккуратно, встречаются помарки и исправления.

*«Неудовлетворительно»* выставляется обучающемуся, если:

- 1) необходимые табличные расчеты обучающийся выполнил не в полном объеме, не исчислены требуемые итоговые показатели; обучающийся затрудняется объяснить порядок выполненных им расчетов по отдельным показателям; содержание ответа не соответствует теме задания; продемонстрировано крайне низкое (отрывочное) знание фактического материала, много фактических ошибок – практически все факты (данные) либо искажены, либо неверны;
- 2) продемонстрировано крайне слабое владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины (неуместность употребления, неверные аббревиатуры и т.д.), присутствуют многочисленные ошибки в употреблении терминов;
- 3) в ответе нарушена заданная логика; части ответа не взаимосвязаны логически;
- 4) работа выполнена неаккуратно, с обилием помарок и исправлений.

## 2.5. Практические занятия:

*Тема.* Гигиенические основы рационального питания.

*Цель занятия.* Изучить нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения.

Научиться определять суточный расход энергии человека методами количественной и качественной оценки питания по энергетической ценности и составу питательных веществ потребляемых продуктов.

### **Задание**

*Изучение основных положений по организации рационального питания и методов его гигиенической оценки*

Рациональное питание – компонент здорового образа жизни, являющийся важным фактором определения функционального состояния и работоспособности организма человека, его устойчивости к негативным воздействиям среды обитания.

*Рациональным питанием* называется питание здорового человека, призванное предотвратить и обеспечить профилактику сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, аллергических и других заболеваний.

Рациональное питание имеет количественную сторону (соответствие энергетическим затратам организма) и качественную (восполнение потребности организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных солях, микроэлементах и воде, поступление которых должно быть благоприятно для организма (сбалансировано)).

Рациональное питание достигается потреблением разнообразных продуктов питания при учете их правильной кулинарной обработки и выполнении санитарных норм и правил получения, хранения и приготовления. При этом важным условием будет *режим питания* (оптимальное распределение пищи между приемами, временные промежутки, а также ее объем, призванный создавать чувство насыщения) (табл. 1).

**Таблица 1. Примерное распределение энергетической ценности  
суточного рациона между отдельными приемами пищи**

(в % от общей калорийности)		Энергетическая ценность рациона, %	
Прием пищи			
Трехразовое питание		Четырехразовое питание	
Первый завтрак	30	20 – 30	
Второй завтрак	–	10 – 15	
Обед	45 – 50	40 – 50	
Ужин	20 – 25	15 – 20	

Определением сбалансированности и нормы питания будет являться результат наблюдения за изменениями массы тела конкретного человека. На основании результатов лабораторных анализов рациона с определением содержания в нем белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов устанавливается соответствие питания потребностям организма. В дополнение оценить правильность питания можно путем анализа качественного состава и энергетической ценности рациона, используя таблицы химических составов потребляемых продуктов. Для количественного анализа необходимо иметь перечень и количество (вес) продуктов суточного рациона.

Сделайте анализ своего суточного рациона с точки зрения требований к рациональному питанию.

## Критерии оценивания практических заданий

Оценка «**отлично**» (5 баллов) выставляется, если обучающийся:

- самостоятельно определил цель работы;
- выполнил работу в рациональной последовательности и полном объеме с безусловным соблюдением правил личной и общественной безопасности;
- получил результаты с заданной точностью; оценил погрешность измерения;
- грамотно, логично описал проведенные наблюдения и сформулировал выводы из результатов опыта (наблюдения).

Оценка «**хорошо**» (4 балла) выставляется, если обучающийся:

- самостоятельно определил цель работы;
- самостоятельно выбрал и подготовил для работы необходимое оборудование;
- выполнил работу в полном объеме с безусловным соблюдением правил личной и общественной безопасности, но не в рациональной последовательности;
- выполнил не менее двух остальных требований, соответствующих оценке «отлично».

Оценка «**удовлетворительно**» (3 балла) выставляется, если обучающийся:

- самостоятельно определил цель работы;
- выполнил работу не менее чем на половину;

Оценка «**неудовлетворительно**» (2 балла) выставляется, если обучающийся:

- не смог определить цель работы;
- выполнил работу менее чем на половину.

**Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет.** Представляет собой устное, письменное либо комбинированное испытание, завершающее изучение обучающимся учебной дисциплины. Зачет, как правило, проводится на последнем занятии по соответствующей учебной дисциплине. Выбор формы зачета определяется преподавателем и проводится в рамках вопросов, вынесенных на промежуточную аттестацию.

### Вопросы для промежуточной аттестации

1. Основы безопасности жизнедеятельности как учебная дисциплина: предмет, цели, задачи, основные положения.
2. Культура безопасности личности, общества, государства.
3. Экологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.
4. Медико – биологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.
5. Психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.
6. Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения.
7. Защита населения и территорий от радиационной опасности.

8. Средства коллективной защиты от оружия массового поражения. Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности.
9. Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.
10. Состав Вооруженных Сил Российской Федерации.
11. Воинская обязанность и военная служба.
12. Права и обязанности военнослужащих.
13. Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.
14. Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья.
15. Здоровый образ жизни и его составляющие. Инфекционные заболевания: их особенности и меры профилактики.
16. Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики.
17. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем.
18. Оказание первой помощи при неотложных состояниях.
19. Основы продовольственной безопасности.
20. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.

#### **Критерии оценки:**

оценка «*отлично*» выставляется тогда, когда обучающийся в своем ответе последовательно и обоснованно, с раскрытием содержания ключевых понятий вопроса, верно изложил более 80 % материала и не допустил существенных неточностей;

оценка «*хорошо*» выставляется обучающемуся, который знает значительную часть (более 60 %) материала по вопросу, излагает свой ответ непротиворечиво и последовательно, не допускает существенных ошибок;

оценка «*удовлетворительно*» выставляется обучающемуся который не знает значительную часть (около 40 %) материала по вопросу, излагает свой ответ непротиворечиво и последовательно, но допускает существенные ошибки;

оценка «*неудовлетворительно*» выставляется обучающемуся который не знает значительную часть (менее 50 %) материала по вопросу, излагает свой ответ противоречиво и непоследовательно, допускает существенные ошибки.

В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

Разработчик

---