

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ПРАВОВОЙ КОЛЛЕДЖ»**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

Безопасность жизнедеятельности

Код специальности 40.02.01

Специальность Право и организация социального обеспечения

Красноярск 2021

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

Курс	Семестр	Наименование дисциплины	Результаты обучения	Оценочные средства
1	2	3	4	5
1 2	1,2 3,4	Безопасность жизнедеятельности и (на базе среднего общего; основного общего образования)		
<p align="center">Код компетенции, содержание компетенции</p> <p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p>				
			<p>обучающийся должен иметь практический опыт:</p> <p>применения профессиональных знаний в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;</p> <p>В результате усвоения учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» обучающийся должен уметь:</p> <p>применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;</p> <p>В результате усвоения учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» обучающийся должен знать:</p> <p>основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;</p> <p>основы военной службы и обороны государства;</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Реферат, доклад.</p>

			родственные специальностям СПО; область применения получаемых профессиональных знаний при использовании обязанностей военной службы.	
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.				
			<p>обучающийся должен иметь практический опыт: организации и проведения мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; принятие профилактических мер для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; использования средств индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения; применения первичных средств пожаротушения; оказания первой помощи импровизированным пострадавшим. В результате усвоения учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» обучающийся должен уметь: организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения; применять первичные средства пожаротушения;</p>	<p>Устный опрос. Тест.</p>

			<p>оказывать первую помощь пострадавшим.</p> <p>В результате усвоения учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» обучающийся должен знать:</p> <p>принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозируя развития событий и оценки последствий при техногенных ЧС и стихийных бедствиях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России.</p>	
--	--	--	--	--

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

			<p>обучающийся должен иметь практический опыт:</p> <p>организации и проведения мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;</p> <p>принятие профилактических мер для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;</p> <p>применения профессиональных знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;</p> <p>владения способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы.</p> <p>Обучающийся должен уметь:</p> <p>организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;</p> <p>предпринимать профилактические меры для</p>	Контрольная работа
--	--	--	---	--------------------

			<p>снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;</p> <p>владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы.</p> <p>Обучающийся должен знать: основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации; меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах.</p>	
--	--	--	---	--

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

			<p>обучающийся должен иметь практический опыт: ориентирования в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельного определения среди них родственные полученной специальности;</p> <p>владения способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы.</p> <p>Обучающийся должен уметь: ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;</p> <p>применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;</p> <p>владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы.</p> <p>Обучающийся должен знать:</p>	Устный опрос.
--	--	--	--	---------------

			основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации; область применения получаемых профессиональных знаний при использовании обязанностей военной службы.	
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.				
			обучающийся должен иметь практический опыт: ориентирования в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельного определения среди них родственные полученной специальности; обучающийся должен уметь: ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности. Должен знать: основы военной службы и обороны государства; - Задачи и основные мероприятия гражданской обороны; область применения получаемых профессиональных знаний при использовании обязанностей военной службы.	Устный опрос
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.				
			обучающийся должен иметь практический опыт: организации и проведения мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; принятие профилактических мер для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; использования средств индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;	проверочная работа, устный опрос

			<p>применения первичных средств пожаротушения;</p> <p>владения способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;</p> <p>оказания первой помощи импровизированным пострадавшим.</p> <p>Обучающийся должен уметь:</p> <p>организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;</p> <p>предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;</p> <p>использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;</p> <p>применять первичные средства пожаротушения;</p> <p>владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;</p> <p>оказывать первую помощь пострадавшим.</p> <p>Обучающийся должен знать:</p> <p>принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозируя развития событий и оценки последствий при техногенных ЧС и стихийных бедствиях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;</p> <p>основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;</p> <p>основы военной службы и обороны государства; - Задачи и</p>	
--	--	--	--	--

			<p>основные мероприятия гражданской обороны; способы защиты населения от оружия массового поражения;</p> <p>меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;</p> <p>организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;</p> <p>основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;</p> <p>область применения получаемых профессиональных знаний при использовании обязанностей военной службы;</p> <p>порядок и правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим.</p>	
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.				
			<p>Обучающийся должен иметь практический опыт:</p> <p>организации и проведения мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;</p> <p>владения способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы.</p> <p>Обучающийся должен уметь:</p> <p>организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;</p> <p>предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий</p>	Устный опрос. Тест.

			<p>в профессиональной деятельности и быту;</p> <p>использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;</p> <p>применять первичные средства пожаротушения;</p> <p>ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;</p> <p>применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;</p> <p>владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;</p> <p>оказывать первую помощь пострадавшим.</p> <p>В результате усвоения учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» обучающийся должен знать:</p> <p>принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозируя развития событий и оценки последствий при техногенных ЧС и стихийных бедствиях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;</p> <p>основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;</p> <p>основы военной службы и обороны государства; - меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах.</p>	
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.				

			<p>обучающийся должен иметь практический опыт: организации и проведения мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций. Обучающийся должен уметь: организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту. владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы. Обучающийся должен знать: принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозируя развития событий и оценки последствий при техногенных ЧС и стихийных бедствиях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России.</p>	Устный опрос Реферат
ОК 9. Ориентироваться в условиях постоянного изменения правовой базы.				
			<p>обучающийся должен иметь практический опыт: организации и проведения мероприятия по защите работающих и населения от</p>	Устный опрос. Тест. Реферат.

			<p>негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; применения профессиональных знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;</p> <p>Обучающийся должен уметь:</p> <p>применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью.</p> <p>Обучающийся должен знать:</p> <p>основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации. область применения получаемых профессиональных знаний при использовании обязанностей военной службы.</p>	
ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).				
			<p>обучающийся должен иметь практический опыт:</p> <p>организации и проведения мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; принятие профилактических мер для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Реферат</p>

			<p> профессиональной деятельности и быту; использования средств индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения; применения первичных средств пожаротушения; ориентирования в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельного определения среди них родственные полученной специальности; применения профессиональных знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью; владения способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы; оказания первой помощи импровизированным пострадавшим. Обучающийся должен уметь: организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от </p>	
--	--	--	---	--

			<p>оружия массового поражения; применять первичные средства пожаротушения; ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности; применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью; владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы; оказывать первую помощь пострадавшим. Обучающийся должен знать: принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозируя развития событий и оценки последствий при техногенных ЧС и стихийных бедствиях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России; основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации; основы военной службы и обороны государства; - Задачи и основные мероприятия</p>	
--	--	--	---	--

			<p>гражданской обороны; способы защиты населения от оружия массового поражения;</p> <p>меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;</p> <p>организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;</p> <p>основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;</p> <p>область применения получаемых профессиональных знаний при использовании обязанностей военной службы;</p> <p>порядок и правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим.</p>	
ОК 11. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.				
			<p>обучающийся должен иметь практический опыт:</p> <p>принятие профилактических мер для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;</p> <p>применения первичных средств пожаротушения;</p> <p>Обучающийся должен уметь:</p> <p>предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Практические задания</p> <p>Тест</p>

			<p>вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; применять первичные средства пожаротушения; Обучающийся должен знать: основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации; основы военной службы и обороны государства.</p>	
ОК 12. Соблюдать деловой этикет, культуру и психологические основы общения, нормы и правила поведения.				
			<p>обучающийся должен иметь практический опыт: организации и проведения мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; Обучающийся должен уметь: организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; обучающийся должен знать: основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации</p>	<p>Тест Реферат</p>
ПК 2.2. Выявлять лиц, нуждающихся в социальной защите, и осуществлять их учет, используя информационно-компьютерные технологии.				
			<p>обучающийся должен иметь практический опыт: организации и проведения мероприятия по защите</p>	<p>Устный опрос Практическое задание</p>

			<p>работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;</p> <p>обучающийся должен уметь:</p> <p>организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;</p> <p>обучающийся должен знать:</p> <p>основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации; порядок и правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим.</p>	Тест
ПК 2.3. Организовывать и координировать социальную работу с отдельными лицами, категориями граждан и семьями, нуждающимися в социальной поддержке и защите.				
			<p>обучающийся должен иметь практический опыт:</p> <p>организации и проведения мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;</p> <p>обучающийся должен уметь:</p> <p>организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;</p> <p>обучающийся должен знать:</p> <p>основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации.</p>	Проверочная работа

Личностные результаты

Личностные результаты	Код личностных результатов
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР 2
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость	ЛР 14
Личностные результаты формируются на протяжении изучения всей учебной дисциплины.	

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 ««Безопасность 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:

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний

по теме доклада, сообщения

(учитываются личностные результаты ЛР 1-15)

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. ... – повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды.
2. Основными принципами закаливания являются:
 - а) закаливание в течение недели;
 - б) бессистемность;
 - в) систематичность;
 - г) разнообразие закаливающих процедур;
 - д) использование одной закаливающей процедуры.

3. Закаливающие процедуры необходимо начинать с воздействия:
- а) воздуха;
 - б) солнца;
 - в) воды;
 - г) бани;
 - д) купания в проруби.
4. Наилучшее время для принятия солнечной ванны составляет ... часов:
- а) 6–8;
 - б) 8–10;
 - в) 10–12;
 - г) 12–14;
 - д) 14–16.
5. Абсолютными противопоказаниями к закаливанию являются заболевания:
- а) желудочно-кишечного тракта;
 - б) сердечно-сосудистой системы;
 - в) бронхо-легочной системы;
 - г) позвоночника;
 - д) абсолютных противопоказаний нет.
6. Закаливание водными процедурами необходимо начинать с:
- а) обтирания;
 - б) душа;
 - в) обливания;
 - г) полоскания горла;
 - д) приема ванны.
- 22
7. Индифферентной является температура воды ... градусов:
- а) ниже 20;
 - б) 20–33;
 - в) 34–35;
 - г) 36–37;
 - д) 38 и выше.
8. ... – заболевание органа зрения, при котором человек плохо видит вдаль.
9. Симптомами зрительного утомления являются:
- а) тошнота;
 - б) снижение зрения;
 - в) рвота;
 - г) боли в глазных яблоках и вокруг глаз;
 - д) боли в сердце.
10. Основным симптомом близорукости является:
- а) покраснение глаз;
 - б) плохое зрение вдаль;
 - в) боли в глазу;
 - г) слезотечение;
 - д) головная боль.
11. Пути профилактики близорукости:

- а) соблюдение режима питания;
- б) соблюдение режима зрительной нагрузки;
- в) гимнастика для глаз;
- г) закаливание;
- д) борьба с гиподинамией.

12. ... – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

13. Совокупное здоровье людей, проживающих на данной территории или государства в целом:

- а) общественное здоровье;
- б) индивидуальное здоровье;
- в) личное здоровье;
- г) психическое здоровье;
- д) физическое здоровье.

14. Здоровье человека на 60 % зависит от:

- а) уровня здравоохранения;
- б) характера питания;
- в) генетических факторов;
- г) самого человека;
- д) погодных условий.

15. Скрытый период болезни – это:

- а) недомогание;
- б) предболезнь;
- в) реконвалесценция;
- г) инкубационный период;
- д) симптом.

16. Способ жизнедеятельности, направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья, – это:

- а) здоровый образ жизни;
- б) закаливание;
- в) гиподинамия;
- г) режим дня и отдыха;
- д) физическая культура.

17. Ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни и профессиональной деятельности, – это:

- а) гиподинамия;
- б) гипокинезия;
- в) гипогликемия;
- г) адинамия;
- д) гипорефлексия.

18. Факторы риска здоровья:

- а) гимнастика;
- б) закаливание;
- в) соблюдение режима дня и отдыха;

г) курение;

д) гиподинамия.

19. ... – совокупность мероприятий, направленных на рождение желанных и здоровых детей, профилактику аборт, сохранение репродуктивного здоровья.

Ключ к тестам:

1. Закаливание

2. в, г

3. а

4. в

5. д

6. а

7. в

8. Близорукость

9. б, г

10. б

11. б, в

12. Здоровье

13. а

14. г

15. б

16. а

17. б

18. г, д

19. Планирование семьи

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) Прием пищи		Энергетическая ценность рациона, %	
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 - 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. Безопасность жизнедеятельности как учебная дисциплина: предмет, цели, задачи, основные положения.
2. Опасность как центральное понятие безопасности жизнедеятельности. Классификации, источники.
3. Потенциальная опасность. Риск, его виды.
4. Понятия экстремальной и чрезвычайной ситуаций, классификации ЧС.
5. Основные причины и условия возникновения ЧС, стадии развития.
6. Безопасность и ее виды.
7. Принципы, методы, средства обеспечения безопасности деятельности.
8. Природные опасности и стихийные бедствия. Классификации.
9. Техногенные опасности и ЧС техногенного характера. Источники и классификация.
10. Радиационно-опасные объекты аварии на них.
11. Химически опасные объекты и аварии на них.
12. Внезапное обрушение здания, действия населения. Предупредительные мероприятия.
13. Гидродинамические аварии. Причины, поражающие факторы, правила поведения.
14. Пожаро- и взрывоопасные объекты, их категории по степени пожарной опасности.
15. Аварии на транспорте. Меры предосторожности, правила поведения.

16. Природные пожары, виды, действия.
17. Основы продовольственной безопасности.
18. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.
19. Социальные опасности, предпосылки, виды, прогнозирование.
20. Терроризм, виды, причины. Антитеррористическая безопасность.
21. Действия в опасных ситуациях, связанных с терроризмом.
22. Информационная безопасность.
23. Гражданская оборона, задачи. Действия населения по сигналам гражданской обороны.
24. Первая медицинская помощь, сущность, виды, принципы оказания.
25. Реанимационные мероприятия: показания, этапы, критерии эффективности.
26. Международное сотрудничество РФ в области обеспечения безопасности жизнедеятельности.

оценка «зачтено» 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 «не зачтено» 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.

Разработчик
