

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Рау Тамара Владимировна
Должность: Директор
Дата подписания: 19.03.2024 13:56:52
Уникальный программный ключ:
2a485cd80ccda37b9c8642595f502acd6c2411cd



Частное профессиональное образовательное учреждение
«Московский областной современный колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОСК
Т.В. Рау
«28» февраля 2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
учебной дисциплины

ОП.04 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

по профессии среднего профессионального образования
46.01.01 Секретарь

Фонд оценочных средств по дисциплине ОП.04 «Безопасность жизнедеятельности» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 46.01.01 Секретарь, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.08.2013 № 657 (ред. от 17.03.2015), зарегистрирован Минюстом РФ 20.08.2013 № 29483.

Организация-разработчик:

Частное профессиональное образовательное учреждение «Московский областной современный колледж» (МОСК)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке	4
2. Оценка освоения умений и знаний учебной дисциплины	5
3. Критерии оценки результатов обучения.....	21
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	22

1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования компетенций:

<i>Код и наименование профессиональных и общих компетенций формируемых в рамках дисциплины¹</i>	<i>Результаты обучения</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10 ЛР 1-12, 13, 15, 20-23</p>	<p>меть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать и проводить мероприятия по защите работников и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; – предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; – выполнять правила безопасности труда на рабочем месте; – использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от 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 само регуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы; – оказывать первую помощь. <p>ать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при чрезвычайных техногенных ситуациях и стихийных 	<ul style="list-style-type: none"> – Тестирование. – Самостоятельная работа. – Защита реферата. – Наблюдение за выполнением практического задания. – Оценка выполнения практического задания (работы). – Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией. <p>Зачет.</p>

¹ В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

	<p>явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;</p> <ul style="list-style-type: none"> – основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации; – основы законодательства о труде, организации охраны труда; – условия труда, причины травматизма на рабочем месте; – основы военной службы и обороны государства; – задачи и основные мероприятия гражданской обороны; – способы защиты населения от оружия массового поражения; – меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах; – организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке; – основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящие на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО; – область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы; <p>порядок и правила оказания первой помощи.</p>	
--	--	--

2. Оценка освоения умений и знаний учебной дисциплины

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности», направленные на формирование компетенций. Оценка осуществляется поэтапно: текущий тестовый контроль по темам, защита рефератов (докладов, презентаций) и промежуточная аттестация в форме зачета.

Результаты выполнения практических и внеаудиторных самостоятельных работ, включающие решение задач, семинары, выполнение практических заданий так же оцениваются в процессе текущего контроля.

Разработан и используется комплект тестовых, который позволяет

оперативно оценить уровень усвоения материала.

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения. Во время проведения учебных занятий дополнительно используются следующие формы текущего контроля – устный опрос, проверка конспектов, проверка самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» проводится в форме письменного опроса.

Студенты допускаются к сдаче зачета при выполнении всех видов самостоятельной работы, практических работ, предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

Результаты зачета промежуточной аттестации по учебной дисциплине отражаются в Экзаменационной (зачетной) ведомости (Приложение 1).

2.1. Типовые задания в тестовой форме для оценки знаний

Вариант 1

1. Рана это:

- а) повреждение какой-либо части тела;
- б) нарушение кожи, сопровождающееся болью, кровотечением;
- в) нарушение кожи, слизистых оболочек более глубоких тканей, сопровождающиеся болью, кровотечением;
- г) нарушение кожи, сопровождающиеся кровотечением;

2. На сколько лет меньше живут курильщики, выкуривающие свыше 25 сигарет в день, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)?

- а) в среднем 4 года;
- б) в среднем 8 лет;
- в) в среднем 10 лет;
- г) в среднем 16 лет.

3. Что понимают под ликвидацией чрезвычайных ситуаций?

- а) аварийно–спасательные и другие неотложные работы, проводящиеся при возникновении ЧС;
- б) заблаговременную подготовку сил и средств РСЧС к действиям при угрозе и возникновении чрезвычайной ситуации;
- в) создание материально-технических и финансовых резервов для жизнеобеспечения населения в условиях чрезвычайной ситуации;
- г) неотложные работы по ремонту неисправного оборудования.

4. Приборы радиационной разведки предназначены для измерения:

- а) биологического заражения;
- б) уровня отравляющих веществ;
- в) заражения различных предметов;
- г) уровня радиации на зараженной местности.

5. Кого называют пассивным курильщиком.

- а) люди, которые курят мало;
- б) люди, которые видят табачный дым;
- в) люди, которым приходится дышать табачным дымом;

г) люди, которые часто курят.

6. Укажите признаки внезапной смерти:

а) отсутствие сознания;

б) отсутствие дыхания;

в) отсутствие сознания, нет реакции зрачков на свет, нет пульса на сонной артерии;

г) отсутствие реакции зрачков на свет.

7. В каком возрасте призываются мужчины на военную службу в Российскую армию?

а) от 16 до 18 лет;

б) от 18 до 27 лет;

в) от 18 до 32 лет;

г) от 33 до 35 лет.

8. Назовите последовательность действий при оказании помощи при артериальном кровотечении предплечья.

а) прижать артерию пальцами, наложить жгут (закрутку), наложить повязку, провести иммобилизацию конечности;

б) прижать пальцами артерию выше раны, затем наложить тугую повязку;

в) наложить тугую повязку, дождаться службы спасения;

г) наложить жгут (закрутку), наложить повязку.

9. Укажите правильную последовательность комплекса реанимации, при внезапной смерти:

а) убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии, освободить грудную клетку от одежды и расстегнуть поясной ремень, прикрыть двумя пальцами мечевидный отросток, нанести удар кулаком по груди, начать непрямой массаж сердца, сделать вдох искусственного дыхания, выполнять комплекс реанимаций;

б) убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии, прикрыть двумя пальцами мечевидный отросток, нанести удар кулаком по груди, начать непрямой массаж сердца, выполнять комплекс реанимаций;

в) освободить грудную клетку от одежды, прикрыть рукой мечевидный отросток, нанести удар по груди, начать непрямой массаж сердца, сделать вдох искусственного дыхания;

г) прикрыть двумя пальцами мечевидный отросток, нанести два удара кулаком по груди, начать непрямой массаж сердца.

10. Предназначение Вооружённых сил РФ.

Вариант 2

1. Какие факторы пожара являются опасными?

а) полужакрытый огонь и искры;

б) закрытый огонь и искры, пониженная температура окружающей среды;

в) открытый огонь и искры, повышенная температура окружающей среды, токсичные электрические сети;

г) закрытый огонь, искры.

2. Укажите признаки переохлаждения:

а) озноб и дрожь;

- б) нарушение сознания, озноб и дрожь, посинение или побледнение губ, снижение температуры тела;
- в) высокое понижение температуры тела;
- г) посинение губ, снижение температуры.
3. Профилактикой травматического шока являются:
- а) желательна не трогать пострадавшего, обеспечить покой, тишину;
- б) дать выпить воды, молочных продуктов;
- в) дать анальгин 1–2 таблетки, дать тёплое питье, обеспечить покой;
- г) обеспечить покой пострадавшему.
4. При термических ожогах необходимо:
- а) смазать ожоговую рану мазью;
- б) промыть холодной водой;
- в) вскрыть пузыри и наложить стерильную повязку;
- г) наложить стерильную повязку, дать обезболивающее, доставить в специализированное лечебное учреждение.
5. Каковы главные органы, на которые воздействуют алкоголь.
- а) головной мозг, сердце, печень;
- б) выделительная система;
- в) сердце;
- г) печень, желудок.
6. Какие условия рекомендуется соблюдать для сохранения здоровья человека?
- а) регулярная физическая разгрузка и длительный сон;
- б) регулярная физическая нагрузка, ограничение в питании, закаливание и умение отдыхать;
- в) закаливание и умение отдыхать;
- г) каждодневные, длительные пробежки.
7. Какие известны причины нарушения здоровья человека?
- а) избыточный производственный и бытовой шум, умственное и физическое перенапряжение, недостаточный сон и неполноценный отдых;
- б) чрезвычайно комфортная обстановка дома и на работе;
- в) потребление витаминов и микроэлементов;
- г) электрические, магнитные поля.
8. Назовите правильную последовательность оказания первой помощи, при открытом переломе:
- а) наложить шину, закрепить как минимум 2 сустава;
- б) закрыть рану стерильной повязкой, наложить шину, закрепив 2 сустава;
- в) остановить кровотечение, закрыть рану, дать обезболивающее, наложить шину, доставить в лечебное учреждение или вызвать скорую;
- г) вызвать скорую, наложить шину, закрепить, как минимум 2 сустава, дать обезболивающее.
9. Назовите правильный порядок реанимации.
- а) нанести удар кулаком по груди, проверить пульс, провести искусственную вентиляцию лёгких;
- б) проверить пульс на лучезапястной артерии, если пульса нет нанести удар кулаком по груди в районе мечевидного отростка, затем провести вентиляцию

лёгких;

в) проверить пульс на сонной артерии, состояние зрачков. Если пульса нет, зрачки расширены приступить к реанимации, для чего:

1 ослабить ремень

2 освободить грудину

3 по возможности положить холод на голову

4 приподнять ноги

5 нанести удар в нижнюю треть грудины выше на 2 пальца мечевидного отростка

6 проверить пульс, если пульса нет на сонной артерии, приступить к внешнему массажу сердца и вентиляции лёгких;

г) положить на спину пострадавшего, провести искусственную вентиляцию лёгких, нанести удар кулаком по грудине в районе мечевидного отростка, приступить к внешнему массажу сердца.

10. Структура Вооружённых сил РФ.

Вариант 3

1. Какие службы входят в систему обеспечения безопасности города:

а) «Скорая помощь», служба спасения, милиция;

б) служба городского пассажирского транспорта, служба газа;

в) пожарная охрана, служба связи, городская справочная служба;

г) спасательная служба.

2. При артериальном кровотечении в верхней части плеча необходимо:

а) вложить валик в локтевой сгиб и закрепить предплечье к плечу;

б) прижать подключичную артерию пальцем и наложить тугую повязку на рану;

в) прижать подключичную артерию пальцем, и вложить тугий валик в подмышку и связать руки сзади выше локтевого сгиба;

г) прижать подключичную артерию пальцем и наложить тугую повязку на рану, приложить холод.

3. Асептика - это:

а) мероприятие по предотвращению попадания болезнетворных микроорганизмов в рану;

б) меры по борьбе с болезнетворными микроорганизмами в ране;

в) способы остановки кровотечения из ран;

г) мероприятие по уничтожению болезнетворных микроорганизмов в ране.

4. Укажите признаки состояния комы:

а) потеря сознания более чем на 4 минуты, есть пульс на сонной артерии;

б) потеря сознания более чем на 10 минут, нет пульса на сонной артерии;

в) потеря сознания более чем на 3 минуты, нет пульса на сонной артерии, слегка приоткрыты глаза;

г) потеря дыхания, сознания.

5. Что является единственным контролирующим фактором человека.

а) желание человека;

б) потребности человека;

в) разум;

г) чувства.

6. Во сколько раз чаще заболевают курильщики, в отличие от некурящих, раком?

а) в 3 раза чаще;

б) в 5 раз чаще;

в) в 7 раз чаще;

г) в 2 раза.

7. Какое количество веществ, содержащихся в табаке, разрушается и сгорает при курении?

а) примерно 15 %;

б) примерно 25%;

в) примерно 35%;

г) примерно 50%.

8. При закрытом переломе предплечья необходимо:

а) провести иммобилизация локтевого сустава и доставить пострадавшего в травмпункт;

б) провести обследование пострадавшего по внешним признакам определить перелом и отправить пострадавшего домой;

в) наложить шину, закрепить 2 сустава, кистевой и локтевой, доставить пострадавшего в лечебное учреждение;

г) закрепить 2 сустава, кистевой и локтевой, приложить холод доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

9. Укажите порядок схемы действий при переохлаждении (появлении озноба и мышечной дрожи):

а) необходимо укрыть, предложить тёплое сладкое питьё или пищу с большим содержанием сахара, при возможности дать 50 мл алкоголя и доставить в течение 1 часа в тёплое помещение или укрытие, в тёплом помещении – немедленно снять одежду и поместить в ванну с температурой воды 35–40°C(терпит локоть) или обложить большим количеством тёплых грелок, после согревающей ванны обязательно укрыть тёплым одеялом или надеть тёплую сухую одежду, продолжать давать тёплое сладкое питьё до прибытия врачей;

б) необходимо укрыть, доставить в течение 30 минут в тёплое помещение или укрытие, в тёплом помещении – немедленно снять одежду и поместить в ванну с температурой воды 35–40°C(терпит локоть) или обложить большим количеством тёплых грелок, после согревающей ванны обязательно укрыть тёплым одеялом или надеть тёплую сухую одежду,

в) как можно быстрее доставить пострадавшего в тёплое помещение, немедленно укрыть повреждённые конечности от внешнего тепла теплоизолирующей повязкой с большим количеством ваты или одеялами и теплой одеждой, обязательно дать 1–2 таблетки анальгина, обязательно вызвать «Скорую помощь»;

г) как можно быстрее доставить пострадавшего в тёплое помещение, обязательно дать 1–2 таблетки анальгина, вызвать «Скорую помощь».

10. Для чего созданы Вооружённые силы РФ?

Вариант 4

1. Симптомами обморожения I степени являются:

- а) появление на коже пузырей;
- б) болезненность кожи, снижение ее чувствительности;
- в) отмирание кожи, подкожных клеток;
- г) отмирание тканей костей, суставов.

2. Что относится к профилактике осложнения ран:

- а) регулярная физическая нагрузка, ограничение в питании, закаливание и умение отдыхать;
- б) антисептические мероприятия;
- в) мероприятие асептики и антисептики;
- г) мероприятие асептики.

3. Укажите признаки обморожения нижних конечностей:

- а) потеря чувствительности, кожа бледная твердая и холодная на ощупь, нет пульса у лодыжек, при постукивании пальцем – «деревянный» звук;
- б) кожа бледная твердая и холодная на ощупь, нет пульса у лодыжек;
- в) озноб и дрожь, потеря чувствительности, высокое понижение температуры тела;
- г) нарушение сознания, озноб и дрожь, посинение или побледнение губ, снижение температуры тела.

4. К инфекциям дыхательных путей относятся

- а) холера, полиомиелит, дизентерия;
- б) малярия, чума, сыпной тиф;
- в) чесотка, сибирская язва, столбняк;
- г) ангина, дифтерия.

5. Что необходимо делать человеку, если невозможно ликвидировать огонь в кратчайшее время?

- а) следует вызвать спецназ;
- б) следует бежать подальше;
- в) следует вызвать милицию;
- г) следует вызвать пожарную охрану.

6. Во сколько раз чаще заболевают курильщики, в отличие отнекурящих, раком?

- а) в 3 раза чаще;
- б) в 5 раз чаще;
- в) в 7 раз чаще;
- г) в 2 раза чаще.

7. Проникновение в верхние слои кожи мельчайших частичек металла, расплавленных под воздействием электрической дуги, называется:

- а) электрический ожог;
- б) электрическая травма;
- в) металлизация кожи;
- г) электроофтальмия.

8. Укажите схему действий при обморожении:

- а) как можно быстрее доставить пострадавшего в тёплое помещение, снять с

обмороженных конечностей одежду и обувь, немедленно укрыть повреждённые конечности от внешнего тепла теплоизолирующей повязкой с большим количеством ваты или одеялами и теплой одеждой, дать обильное питьё, обязательно дать 1–2 таблетки анальгина, предложить малые дозы алкоголя, обязательно вызвать «Скорую помощь»;

б) доставить пострадавшего в тёплое помещение, немедленно поместить в ванну с температурой воды 45°C;

в) как можно быстрее доставить пострадавшего в тёплое помещение, немедленно укрыть повреждённые конечности от внешнего тепла теплоизолирующей повязкой с большим количеством ваты или одеялами и теплой одеждой, обязательно дать 1–2 таблетки анальгина, обязательно вызвать «Скорую помощь»;

г) доставить пострадавшего в тёплое помещение, немедленно поместить в ванну с температурой воды 35°C, дать 1-2 таблетки анальгина.

9. Правильной последовательностью оказания первой помощи пострадавшему, если у него прекратилось дыхание и сердечная деятельность, является:

а) наружный массаж сердца, освобождение дыхательных путей, искусственное дыхание;

б) освобождение дыхательных путей, искусственное дыхание, наружный массаж сердца;

в) освобождение дыхательных путей, искусственная вентиляция легких, наружный массаж сердца.

г) искусственное дыхание, наружный массаж сердца, освобождение дыхательных путей.

10. Предназначение и структура Сухопутных войск.

Вариант 5

К профилактике осложнённых ран относится:

а) мероприятие асептики;

б) мероприятие антисептики;

в) мероприятие асептики и антисептики;

г) мероприятия закаливания организма.

2. Укажите, какие данные, и в какой последовательности необходимо назвать при вызове по телефону службы безопасности:

а) причину вызова, своё имя и фамилию, номер телефона и адрес;

б) номер, телефона и адрес;

в) адрес местожительства и номера рядом расположенных домов;

г) причину вызова, адрес.

3. Выберите возможную причину возникновения опасных ситуаций в квартире, доме:

а) отключение электроэнергии;

б) неправильное обращение с техникой и бытовыми приборами;

в) выключенный радиоприёмник или электроплита;

г) неправильное поведение, небрежность.

4. Бытовым газом в квартире, доме можно отравиться в результате:

- а) неполного сгорания газа;
 - б) полного сгорания газа;
 - в) отключения электроэнергии в квартире;
 - г) неправильное обращение с техникой.
5. Наиболее опасным считается протекание электрического тока через тело человека по пути:
- а) рука – рука;
 - б) нога – нога;
 - в) правая рука – ноги;
 - г) нога – руки.
6. Выберите названные основной причины взрывов в жилых зданиях:
- а) утечка бытового газа;
 - б) неисправность системы водоснабжения;
 - в) неосторожное обращение с огнем;
 - г) нарушение правил эксплуатации бытовых электроприборов.
7. Причиной пожара в жилых зданиях может стать:
- а) отсутствие первичных средств пожаротушения;
 - б) неосторожное обращение с пиротехническими изделиями;
 - в) неисправность внутренних пожарных кранов;
 - г) старая техника, вышедшая из строя.
8. Какова правильная последовательность действий при пожаре:
- а) немедленно покинуть помещение, плотно закрыв за собой дверь, позвать на помощь взрослых; если их нет, то позвонить в пожарную охрану и сообщить о пожаре;
 - б) попытаться потушить огонь, используя первичные средства пожаротушения, открыть окно для удаления дыма, позвонить в пожарную охрану и сообщить о пожаре;
 - в) позвонить на работу родителям и сообщить о пожаре, попытаться потушить огонь, используя первичные средства пожаротушения;
 - г) вызвать пожарных, открыть окно для удаления дыма, взять ценные вещи и немедленно покинуть помещение.
9. Придя домой, вы почувствовали запах газа. Каковы будут ваши дальнейшие действия:
- а) открыть окна и зажечь спичку, чтобы проверить, откуда идет газ;
 - б) выключить электрическое освещение, пойти к соседям и позвонить родителям или в аварийную службу газа;
 - в) перекрыть основной вентиль подачи газа, открыть окна и двери, пойти к соседям и позвонить родителям или в аварийную службу газа;
 - г) открыть окна, позвонить в аварийную службу.
10. Предназначение и структура ВМФ.

2.2. Задания для выполнения практических работ

Практические задания

Задание 1.

Разработайте перечень профилактических мер для снижения уровня опасностей:

- на производстве • в быту • на природе • в городе.

Составьте таблицу по образцу

Профессиональные заболевания вашей специальности	Меры их предупреждения

Задание 2.

Составьте агитационно-информационное сообщение для выступления, используя лекции и предложенный материал, по вариантам:

Вариант № 1. Основные составляющие здорового образа жизни.

Вариант № 2. Понятие «нездоровый образ жизни».

Агитационно-информационное сообщение по теме состоит из: вступления, основной части (в ней даем информацию и убеждаем в правильности наших высказываний) и заключения (содержит призыв, привлекает внимание к проблеме).

Пример сообщения.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) включает в себя как минимум пять составляющих: рациональное питание, отказ от вредных привычек, занятие спортом, закаливание и хорошая экология.

Простые же люди понятие здоровый образ жизни воспринимают каждый по-своему:

- не пить, не курить, заниматься спортом;
- прежде всего отдых на природе;
- а некоторые ссылаются на то, что ЗОЖ - это походы по врачам, а они этого делать не любят, т. к. открываются много болячек, о которых они бы не хотели знать.

Старинная русская пословица говорит - «Гром не грянет, мужик не перекрестится». Такой стратегии придерживается почти каждый пятый. Для них забота о своем здоровье состоит в своевременном обращении к врачу. Побывав на приеме, закупив массу таблеток, они ставят галочку в графе «здоров», до следующего неприятного симптома.

А вот 15 % регулярно занимаются спортом, посещают фитнес-клубы, делают зарядку, бегают в парках. Еще немного людей тоже можно отнести к сторонникам активного образа жизни, если бы эта активность не была столь специфической. Пробежка сломя голову до метро или остановки – вот их рецепт здоровья и долголетия.

Ученые считают, что наше здоровье зависит от нескольких основных факторов, это: наследственность, окружающая среда, стресс, питание и др.

На самом деле 75% обращений к врачам связано с плохим питанием, если бы люди питались правильно, то на 75% не было бы заболеваний, которые сейчас существуют в мире. И это на самом деле так. Потому что 90% всего того питания, которое мы потребляем ежедневно – это фальшивое питание. Пиццы, чипсы, лапша – это не то, что нужно нашему организму. Ему нужны витамины, минералы, энзимы, клетчатка, аминокислоты – это все то, что необходимо нашему организму для нормального функционирования и развития. Люди фактически ущемляют себя, но не они одни виноваты в этом, виновата также и

та промышленность, которая раньше называлась пищевой промышленностью, сейчас она переименовалась в химическую промышленность, потому что то, что мы сейчас потребляем почти на 80% - химия. Об этом говорят многие фильмы, документальные фильмы и я вам рекомендую посмотреть такой фильм, как «Осторожно, еда!». Он вам на многие вещи откроет глаза.

А вот отказываться от вредных привычек никто не спешит, всего лишь 8% наших соотечественников или уже бросили или пытаются бороться с никотиновой или алкогольной зависимостью. Остальные отказываются замечать пагубное влияние спиртного и сигарет на их здоровье.

Информация к размышлению. В табачном дыме более четырех с половиной тысяч ядохимикатов, это больше чем в выхлопных газах автомобилей. За год в легких курильщика скапливается 1 стакан смолы. Курение – причина хронических болезней легких, эмфиземы, рака легких. Курение вызывает закупорку крупных и мелких сосудов, что приводит к гангрене конечностей, инфаркту миокарда и внезапной смерти. Курение приводит к слепоте, в следствие разрывов кровеносных сосудов и инсультов. Курильщик не доживает, по крайней мере, 20 лет своей жизни. Бросить курить никогда не поздно, но обязательно нужно, иначе – смерть.

Почти половина жителей нашей страны ничего не делают, чтобы избежать болезни. 16% заняты здоровьем лишь теоретически: они смотрят программы здоровья по телевизору и читают медицинские журналы. Лишь 11% проходят диспансеризацию и регулярно проверяют свое здоровье, т. е. проявляют реальную заботу о своем организме.

Причина недоброжелательного отношения к себе «нелюбимому» у всех разная:

- не хватает времени
- раньше как-то отправляли на обследования, все как положено, а сейчас ходишь, просишь, записываешься и еще ждешь бог знает сколько.

Получается, только каждый 10 чувствует личную ответственность за собственное здоровье, остальные же стараются найти крайнего.

Может стоит пересмотреть этот подход и начать самим контролировать свою жизнь? Ведь никто, кроме нас самих о нашем здоровье не позаботится!

Задание 3.

Всемирная организация здравоохранения считает, что здоровье людей на 51% зависит от образа жизни, на 20% — от социальных и природных условий, на 20% — от особенностей наследственности человека и на 9% — от деятельности служб здравоохранения.

Начертите круговую и прямоугольную диаграммы по теме.

Сделайте вывод, ответив на вопросы:

1. Может ли человек повлиять на состояние своего здоровья? Почему Вы так считаете (дайте ответ, используя данные диаграммы).
2. Какова цель пропаганды гигиенических знаний?

Задание 4.

Больной М., 30 лет. Во время пожара в результате воспламенения одежды получил ожог правого плеча и предплечья общей площадью около 8%. В чем заключается первая помощь пострадавшему?

Задания для самостоятельной работы

Темы рефератов (докладов, презентаций)

1. Безопасность жизнедеятельности. Основные понятия БЖД. Принципы и методы достижения безопасности.
2. Здоровье человека. Факторы, влияющие на здоровье человека.
3. Микроклимат в производственных помещениях, его влияние на организм человека.
4. Микроклимат в жилых помещениях, его влияние на организм человека.
5. Вредные вещества, их классификация. Влияние вредных веществ на организм человека. ПДК.
6. Производственное освещение, его основные характеристики. Нормирование производственного освещения.
7. Действие шума, ультра- и инфразвука на организм человека. Предельно допустимые уровни. Основные методы борьбы с действием шума, ультра- и инфразвука.
8. Действие шума, ультра- и инфразвука на организм человека в быту. Основные методы защиты.
9. Действие вибрации на организм человека. Нормирование вибрации. Основные методы борьбы с вибрацией.
10. Электромагнитное поле, его характеристики. Действие электромагнитных полей на организм человека. Нормирование и методы защиты.

2.3. Типовые вопросы для зачета

Вопросы к зачету для юношей

1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности. Безопасность жизнедеятельности как наука о комфортном и безопасном взаимодействии человека с техносферой и окружающей средой.
2. Законодательные акты и нормативно-техническая документация по действиям в чрезвычайных ситуациях. Основные принципы ФЗ «О защите населения и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
3. Чрезвычайные ситуации: причины возникновения чрезвычайных ситуаций, характеристика чрезвычайных ситуаций.
4. Правила использования средств индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения.
5. Методы и средства повышения устойчивости функционирования объектов экономики.
6. Основные задачи современных Вооруженных Сил России.
7. Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, достоинства и славы.
8. Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.
9. Воинская форма одежды.
10. Прохождение военной службы по призыву.
11. Прохождение военной службы по контракту.
12. Альтернативная гражданская служба.
13. Основы подготовки граждан к военной службе.
14. Начальная военная подготовка в войсках.

15. Размещение и быт военнослужащих.
16. Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда.
17. Организация караульной службы. Общие положения. Часовой. Обязанности часового.
18. Строи и управление ими.
19. Назначение и боевые свойства автомата Калашникова
20. Современный бой. Обязанности солдата в бою.
21. Оказание само- и взаимопомощи при ранениях и травмах на поле боя.
22. Радиационная, химическая и биологическая защита. Приёмы и способы индивидуальной защиты. Преодоление участка местности, заражённого радиоактивными веществами.
23. Общие сведения о чрезвычайной ситуации. Авария, стихийное бедствие, катастрофа.
24. Техногенные чрезвычайные ситуации, причины их возникновения.
25. Чрезвычайные ситуации природного характера.
26. Биолого-социальные и социальные чрезвычайные ситуации.
27. Чрезвычайные ситуации экологического характера.
28. Геологические чрезвычайные ситуации, их характеристика.
29. Чрезвычайные ситуации метеорологического характера.
30. Гидрологические чрезвычайные ситуации.
31. Природные пожары и массовые заболевания.
32. Чрезвычайные ситуации социального характера, терроризм.
33. Обеспечение безопасности в экстремальных ситуациях.
34. Основные предпосылки возникновения чрезвычайных ситуаций.
35. Концепция национальной безопасности Российской Федерации.
36. Система стандартов безопасности труда.
37. Система «человек-среда обитания»: бытовая, производственная, городская, природная среда.
38. Глобальные проблемы обеспечения безопасности развития человечества.
39. Классификация и основы применения эколобио-защитной техники.
40. Мониторинг окружающей среды.
41. Правовые и организационные основы расследования несчастных случаев, профессиональных заболеваний, аварий, пожаров, катастроф и стихийных бедствий.
42. Внутренние и внешние угрозы безопасности личности, общества
43. Психофизиологическая деятельность человека и его роль в проблеме безопасности.
44. Основные законодательные акты обеспечения безопасности жизнедеятельности.
45. Безопасность быта и потребительских услуг.
46. Прогнозирование аварий и катастроф.
47. Основные направления обеспечения безопасности в организации, обществе.
48. Основные внутренние и внешние угрозы экономической безопасности.
49. Важнейшие международные документы в сфере охраны окружающей природной среды и безопасности человечества.
50. Система РСЧС, назначение, решаемые задачи, состав сил и средств,

комплектование.

51. Система ГО, назначение, решаемые задачи, состав сил и средств, комплектование.

52. Основные принципы и мероприятия по защите населения, обучение населения и подготовка формирований.

53. Цель, виды, принципы и способы эвакуации и рассредоточения.

54. Порядок проведения эвакуации и рассредоточения.

55. Назначение, виды и классификация защитных сооружений, требования, предъявляемые к ним.

56. Укрытие населения в защитных сооружениях.

57. Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.

58. Медицинские средства индивидуальной защиты.

59. Силы и средства, привлекаемые для проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ.

60. Организация и проведение аварийно-спасательных и других неотложных работ в очагах поражения.

Вопросы к зачету для девушек

1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности. Безопасность жизнедеятельности как наука о комфортном и безопасном взаимодействии человека с техносферой и окружающей средой.

2. Законодательные акты и нормативно-техническая документация по действиям в чрезвычайных ситуациях. Основные принципы ФЗ «О защите населения и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

3. Чрезвычайные ситуации: причины возникновения чрезвычайных ситуаций, характеристика чрезвычайных ситуаций.

4. Правила использования средств индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения.

5. Методы и средства повышения устойчивости функционирования объектов экономики.

6. Правила личной гигиены.

7. Нравственность и здоровый образ жизни.

8. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.

9. Инфекции, передаваемые половым путем. Меры профилактики.

10. Понятие о ВИЧ – инфекции и СПИДе. Меры профилактики ВИЧ – инфекции.

11. Семья в современном обществе. Законодательство и семья.

12. Беременность и уход за младенцем.

13. Здоровый образ жизни. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека.

14. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.

15. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.

16. Здоровый образ жизни. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека.

17. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.

18. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.
19. Основные правила оказания первой помощи.
20. Раны. Правила наложения стерильных повязок. ПП при ранениях и кровотечениях.
21. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего. ПП при травмах опорно – двигательного аппарата, черепно – мозговой травме, травме груди, травме живота, травмах в области таза, при повреждении позвоночника, спины.
22. Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте, гипертоническом кризе, остановке сердца.
23. Правила оказания первой помощи при ожогах, замерзании и обморожении, отравлениях.
24. Общие сведения о чрезвычайной ситуации. Авария, стихийное бедствие, катастрофа.
25. Техногенные чрезвычайные ситуации, причины их возникновения.
26. Чрезвычайные ситуации природного характера.
27. Биолого-социальные и социальные чрезвычайные ситуации.
28. Чрезвычайные ситуации экологического характера.
29. Геологические чрезвычайные ситуации, их характеристика.
30. Чрезвычайные ситуации метеорологического характера.
31. Гидрологические чрезвычайные ситуации.
32. Природные пожары и массовые заболевания.
33. Чрезвычайные ситуации социального характера, терроризм.
34. Обеспечение безопасности в экстремальных ситуациях.
35. Основные предпосылки возникновения чрезвычайных ситуаций.
36. Концепция национальной безопасности Российской Федерации.
37. Система стандартов безопасности труда.
38. Система «человек-среда обитания»: бытовая, производственная, городская, природная среда.
39. Глобальные проблемы обеспечения безопасности развития человечества.
40. Классификация и основы применения эколобо-защитной техники.
41. Мониторинг окружающей среды.
42. Система управления охраной труда на объектах экономики.
43. Оценка обстановки при чрезвычайных ситуациях.
44. Правовые и организационные основы расследования несчастных случаев, профессиональных заболеваний, аварий, пожаров, катастроф и стихийных бедствий.
45. Внутренние и внешние угрозы безопасности личности, общества
46. Психофизиологическая деятельность человека и его роль в проблеме безопасности.
47. Основные законодательные акты обеспечения безопасности жизнедеятельности.
48. Безопасность быта и потребительских услуг.
49. Прогнозирование аварий и катастроф.
50. Основные направления обеспечения безопасности в организации, обществе.
51. Основные внутренние и внешние угрозы экономической безопасности.

52. Важнейшие международные документы в сфере охраны окружающей природной среды и безопасности человечества.
53. Система РСЧС, назначение, решаемые задачи, состав сил и средств, комплектование.
54. Система ГО, назначение, решаемые задачи, состав сил и средств, комплектование.
55. Основные принципы и мероприятия по защите населения, обучение населения и подготовка формирований.
56. Цель, виды, принципы и способы эвакуации и рассредоточения.
57. Порядок проведения эвакуации и рассредоточения.
58. Назначение, виды и классификация защитных сооружений, требования, предъявляемые к ним.
59. Укрытие населения в защитных сооружениях.
60. Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.
61. Медицинские средства индивидуальной защиты.
62. Силы и средства, привлекаемые для проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ.
63. Организация и проведение аварийно-спасательных и других неотложных работ в очагах поражения.

3. Критерии оценки результатов обучения

Критерии оценки компьютерного тестирования:

При проведении текущего контроля успеваемости в виде тестирования количество вопросов для студента - 20. На выполнение заданий отводится 30 минут.

Знания студентов оцениваются по пятибалльной системе.

Количество правильных ответов:

85-100% - отлично,

70-84% - хорошо,

50-69% - удовлетворительно,

0-49% - неудовлетворительно.

Критерии оценивания практических работ:

При подготовке к практической работе рекомендуется использовать конспекты лекций, учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины. Каждое задание практической работы оценивается по пяти балльной шкале:

Оценка «отлично» выставляется при соблюдении следующих условий: студент выполняет практические задачи в полном объеме, отвечает на все поставленные в практической задаче вопросы, выполняет все задания практической задачи.

Оценка «хорошо» выставляется по следующим критериям: студент допускает в решении практической задачи незначительные неточности; правильно применены теоретические знания.

Оценка «удовлетворительно» выставляется по следующим критериям: допускает в решении практической задачи значительные неточности, в том числе неточно применены теоретические знания.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется по следующим критериям: студент не выполняет задания практической задачи, ответы содержат существенные ошибки.

Критерии оценки промежуточной аттестации:

Знания студентов оцениваются по системе «зачтено» и «не зачтено».

«Оценка «зачтено» выставляется студенту, который

- прочно усвоил предусмотренный программный материал;- правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров;- показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов

«не зачтено» - не усвоена значительная часть программного материала; ответ содержит существенные ошибки.

В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 639 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13550-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495884>

2. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02041-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489702>

3. Суворова, Г. М. Методика обучения безопасности жизнедеятельности : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. М. Суворова, В. Д. Горичева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 212 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09079-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491731>

Дополнительная литература:

1. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 1 : учебник для среднего профессионального образования / С. В. Белов. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 350 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9962-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472009>

2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 2 : учебник для среднего профессионального образования / С. В. Белов. — 5-е изд., перераб. и доп. —

Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 362 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9964-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492045>

Интернет-источники:

1. Med-Edu.ru [Электронный ресурс]: медицинский видеопортал. - URL: <http://www.med-edu.ru/>

2. Компьютерная справочная правовая система «Консультант Плюс» <http://www.consultant.ru/>

3. Консультант студента [Электронный ресурс]: ЭБС. – М.: ООО Доступ «ИПУЗ». - URL: <http://www.studmedlib.ru>

4. Электронная библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека ONLINE» <https://urait.ru>



**Частное профессиональное образовательное учреждение
«Московский областной современный колледж»**

**ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ВЕДОМОСТЬ
20__ / 20__ учебный год**

Специальность: _____

Группа _____ курс __ семестр ____

Форма контроля – зачет, дифференцированный зачет, экзамен, другие формы контроля
(подчеркнуть)

Наименование дисциплины: _____

Фамилия и инициалы преподавателя: _____

Дата проведения: «____» _____ 20__ г.

№ п/п	Фамилия, имя, отчество студентов	Номер зачетной книжки	Отметка о сдаче зачета / дифф. зачета / экзаменационной оценки / других формах контроля	Подпись преподавателя
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

Число студентов, явившихся на экзамен / зачет / дифф. зачет / другие формы контроля ____.

Число студентов, не допущенных к экзамену / зачету / дифф. зачету / другим формам контроля ____.

Число студентов, не явившихся на экзамен / зачет / дифф. зачет / другие формы контроля ____.

Из них получивших «отлично» - ____, «хорошо» - ____, «удовлетворительно» - ____, «неудовлетворительно» - ____.

Из них получивших «зачтено» - ____, «не зачтено» - ____.

Преподаватель _____

Подпись

Ф.И.О.