

**Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Новосибирской области
«Новосибирское государственное художественное училище (колледж)»**

ОДОБРЕНА:
предметно-цикловой
комиссией
общеобразовательных и
общих гуманитарных и
социально-экономических
дисциплин
Протокол № ____
от ____ 20 ____ г

Утверждаю:
Зам. директора
ГАПОУ НСО «НГХУ»

Н.М.Шарова
« ____ » _____ 20 ____ г

**Комплект контрольно-оценочных средств
для оценки результатов освоения
дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»
по специальностям среднего профессионального образования
54.02.05 «Живопись (по видам)»
54.02.01 Дизайн (по отраслям) в области культуры и искусства**

Новосибирск

2018

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины **«Основы безопасности жизнедеятельности»**; разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования 54.02.05 Живопись (по видам), 54.02.01 Дизайн (по отраслям) в области культуры и искусства

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирское государственное художественное училище (колледж)»

Разработчики:

Шевцов В.В., преподаватель Основ безопасности жизнедеятельности

Содержание

1. Паспорт комплекта контрольно – оценочных средств.....4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке...5-6
3. Оценка освоения умений и знаний учебной дисциплины.....7-8
4. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины.....9 -31
5. Вопросы для сдачи дифференцированного зачета.....32-33

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальностям: 54.02.05 Живопись (по видам) 54.02.01 Дизайн (по отраслям) базового уровня следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

Уметь:

- У1. оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья;
- У2. действовать в чрезвычайных ситуациях;
- У3. использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- У4. оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- У5..владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Знать:

- З 1.о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- З 2. о здоровье и здоровом образе жизни;
- З 3. О государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;
- З 4. предназначение, структуру, задачи гражданской обороны.

Формой аттестации по учебной дисциплине является **дифференцированный зачет**

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих знаний и умений .

Таблица 1.1

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
Уметь:		
У1.оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья;	демонстрация навыков поведения в ситуациях опасных для жизни и здоровья.	Контроль выполнения заданий, практических работ, тестирование самостоятельная работа
У2.действовать в чрезвычайных ситуациях;	демонстрация навыков действия в чрезвычайных ситуациях.	
У3.использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;	практические навыки использования СИЗ	
У4.оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;	демонстрация приемов оказания первой помощи при кровотечениях, ранениях, травмах	
У5. владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	демонстрация владения способов защиты населения от ЧС природного и техногенного характера.	
Знать:		
З 1. о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях	точность и грамотность формулировок основных понятий	индивидуальные и фронтальные опросы

природного, техногенного и социального характера;		зачеты по практическим работам тестирование зачет
3 2. . о здоровье и здоровом образе жизни;	выявление особенностей здорового образа жизни.	
3 3. о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;	Выявлять отличительные признаки ЧС, выявление признаков ЧС по Новосибирской области	
3 4. предназначение, структуру, задачи гражданской обороны.	разработать мероприятия по Гражданской обороне.	
ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии,	демонстрация интересов будущей профессии	Экспертная оценка выполнения практических работ, дифференцированный зачет
ОК2 организовывать собственную деятельность, выбирать типовые задания и способы выполнения профессиональных задач	выбор и применение методов и способов проведения прак. работ	
ОК 3. Принимать решения в стандартных и не стандартных ситуациях и нести за них ответственность	решение стандартных и нестандартных задач	
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального личностного развития	эффективный поиск нужной информации	
ОК 5. Использовать ИКТ в профессиональной деятельности	эффективное применение ИКТ	

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине Основы безопасности жизнедеятельности, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций. Формой аттестации по дисциплине является дифференцированный зачет.

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам разделам

Таблица 2.2

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Раздел 1.			<i>тестирование</i>	<i>У1, У2, У3 У4 З 1, 32, 33, 34 ОК 1- ОК7</i>		
Тема 1. Введение в дисциплину. Актуальность изучения дисциплины ОБЖ	Устный опрос Практическая работа №1 Самостоятельная работа	У1, У2 З1 ОК 1	Самостоятельная работа практическая работа 1			
Тема 2.Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	Устный опрос Умение работать со схемами	У1, У2, З 1, 32, 33 ОК 2, ОК3				
Тема 3.Гос.система обеспечения безопасности населения РФ	Устный опрос Практическая работа №2 Умение работать со схемами	У2, У3, У4 З2,З3 ОК 3,ОК4	практическая работа 2			
Тема 4. Основы обороны государства	Устный опрос Практическая работа с атласами Самостоятельная работа	У3,У4 З3, З4 ОК 3, ОК 4				
Тема 5 Основы медицинских знаний	Устный опрос Самостоятельная работа	У3 У4 У5 З4, З5, З6 ОК 5, ОК 4	Самостоятельная работа			

3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

3.2.1. Типовые задания для оценки знаний 31-34, умений У1- У3 (рубежный контроль)

Вариант 1

1. Что запрещается делать при разведении костра:

- 1) не использовать для костра сухостой;
- 2) разводить костер возле источников воды;
- 3) разводить костер на торфяных болотах;
- 4) использовать для костра дрова;

2. Опасными местами в любое время суток могут быть:

- 1) подворотни, заброшенные дома, задние двory, пустыри, пустующие строительные площадки;
- 2) парикмахерские, ремонтные мастерские, любые магазины, банки, кафе, бары;
- 3) отделение милиции, пожарная часть, почта, больница, поликлиника.
- 4) школа, магазин, почта.

3. Что такое землетрясение:

- 1) область возникновения подземного удара;
- 2) подземные удары и колебания поверхности Земли;
- 3) нарушение и повреждение технических систем,
- 4) извержение лавы.

4. Неконтролируемое горение растительности, стихийно распространяющееся по лесной территории, — это:

- 1) лесной пожар;
- 2) стихийный пожар;
- 4) пожар на бензоколонке;
- 4) пожар в доме.

5. Режим жизнедеятельности человека — это:

- 1) повседневная деятельности человека и отдых, способ существования человека;
- 2) установленный режим дня;
- 3) индивидуальная форма существования человека.
- 4) безопасное проживание.

6. Какая задача при подготовке и проведении туристского похода является главной:

- 1) обеспечение безопасности;
- 2) выполнение задач похода;
- 3) полное прохождение маршрута.
- 4) хорошо отдохнуть.

7. Какие болезни могут возникнуть у курильщиков?

(не менее 4-5)

8. Каким требованиям должно удовлетворять место разведения костра:

- 1) разводить на большом расстоянии от жилых построек;
- 2) необходимо очистить его от травы, листьев, всего, что может загореться;
- 3) выкопать яму и обложить ее камнями или кирпичом;
- 4) все ответы правильные.

9. Каким из нижеперечисленных правил вы воспользуетесь, возвращаясь вечером домой:

- 1) идти по освещенному тротуару и как можно ближе к местам, где есть люди;
- 2) идти кратчайшим путем, пролегающим через двory, свалки, плохо освещенные места;
- 3) воспользоваться попутным транспортом.
- 4) брать с собой оружие

10. Причиной землетрясений могут стать:

- 1) волновые колебания в скальных породах;
- 2) внезапное смещение и разрыв земной коры или верхней мантии;
- 3) строительство очистных сооружений в зонах тектонических разломов
- 4). Взрывные работы по строительству метро4

11. Лучшая защита от смерча:

- 1) будки на автобусных остановках;
- 2) мосты, большие деревья;
- 3) подвальные помещения, подземные сооружения.
- 4) легковой автомобиль.

12. Если вы оказались в лесу, где возник пожар, то необходимо:

- 1) оставаться на месте до приезда пожарных;
- 2) определить направление ветра и огня и быстро выходить из леса в наветренную сторону;

3) определить направление ветра и огня и быстро выходить из леса перпендикулярно направлению ветра;

4) определить направление ветра и огня и быстро выходить из леса в подветренную сторону.

13. Как оказать первую медицинскую помощь при ушибах:

1) на место ушиба наложить холод и тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медицинское учреждение;

2) на место ушиба приложить теплую грелку, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медицинское учреждение;

3) на место ушиба нанести йодную сетку, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медицинское учреждение.

4. дать обезболивающее средство.

14. По каким местным приметам можно определить стороны света:

1) стволам и коре деревьев, лишайнику и мху, склонам холмов и бугров, муравейникам, таянию снега;

2) кустарнику и сухой траве, направлению течения ручьев и рек, наезженной колее;

3) польням на водоемах, скорости ветра, направлению комлей валяющихся на дороге спиленных деревьев.

4) по поведению животных.

15. Безопасное естественное укрытие на улице во время урагана — это:

1) большие деревья;

2) овраг;

3) крупные камни.

4. жилой дом

16. Если в походе во время движения по маршруту вы отстали от группы, то:

1) нельзя сходить с трассы, лыжни;

2) можно сойти с трассы, чтобы найти следы товарищей;

3) необходимо сойти с трассы и остановиться на развилке тропы.

4. надо присесть и отдохнуть.

17. Наиболее подходящие места при землетрясении — это:

1) места под прочно закрепленными столами, рядом с кроватями;

2) места под подоконником, внутри шкафов, комодов, гардеробов, углы, образованные внутренними перегородками;

3) вентиляционные шахты и короба, балконы и лоджии, места внутри кладовок и встроенных шкафов.

4. выйти на улицу на расстояние высоты здания.

18. Оповещение о чрезвычайной ситуации — это:

1.) прогноз погоды о низких температурах;

2) доведение до населения и государственных органов управления сообщения о проводимых защитных мероприятиях при работах под землей;

3) сообщение о том, что произошло землетрясение;

4. предупреждение о возможном нападении противника или ЧС

19. Передача, каких инфекций осуществляется воздушно-капельным или воздушно-пылевым путем:

1) кишечные инфекции;

2) инфекции дыхательных путей;

3) кровяные инфекции.

4. контактно – бытовые.

20. Здоровый образ жизни — это:

1) мировоззрение человека, которое складывается из знаний о здоровье;

2) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья;

3) система жизнедеятельности человека, в которой главным составляющим является отказ от вредных привычек.

4. рационально организованный, трудовой, активный способ существования, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды и позволяющий до старости сохранять здоровье.

ВАРИАНТ №2

1. Основные функции, которые выполняет питание в жизни человека, — это:

1) необходимое взаимодействие между духовным и физическим здоровьем;

- 2) снижение психологических и физических нагрузок;
- 3) поддержание биологической жизни и обеспечение постоянного обмена веществ и энергии между организмом человека и окружающей средой.
- 4) нет верных ответов.

2 Личная гигиена включает в себя выполнение гигиенических правил, требований и норм, направленных:

- 1) на сохранение здоровья отдельного человека, его работоспособности, активного долголетия, профилактику инфекционных и неинфекционных заболеваний;
- 2) точное выполнение законов природы,
- 3) постоянное поддержание психологического здоровья человека независимо от воздействия на него внешних факторов
- 4) все ответы правильные.

3. Дисциплина ОБЖ изучает

1. риски производственной, природной, социальной, городской и других средств обитания;
2. демографию населения;
3. Урбанизацию;
4. все ответы верны.

4. Окружающая человека среда, обусловленная совокупность факторов, оказывающих воздействие на деятельность человека, его здоровье называется:

1. Чрезвычайной ситуацией;
2. Средой обитания;
3. Атмосферой;
4. Гидросферой

5. Техносфера - это:

1. Область распространения жизни на Земле;
2. Область распространения воды на Земле;
3. Участок биосферы, преобразованный людьми при помощи технических средств.
4. Все ответы верны.

6. Главное понятие в дисциплине ОБЖ :

1. Техносфера;
2. Опасности;
3. Неживая природа;
4. Живая природа.

7. Факторы, которые в определенных условиях могут стать причиной заболеваний или снижения работоспособности называются:

1. Безопасными;
2. Вредными;
3. Рискованными;
4. Максимальными.

8. Безопасность – это:

1. Состояние деятельности, при котором с определенной вероятностью исключено проявление опасностей;
2. сочетает в себе технические, экономические и др. аспекты риска;
3. воздействие на человека неблагоприятных факторов;
4. нежелательные опасности.

9. Первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду, гармоничному развитию личности – это:

1. Пища;
2. Здоровье;
3. Учеба;
4. Воздух.

10. Здоровый образ жизни - это:

1. Физическое и умственное здоровье;
2. Это совокупность физического, умственного, социального, психического здоровья;
3. рационально организованный трудовой активный нравственный способ существования, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяет до старости сохранить здоровье.
4. Любовь к спорту.

11. Перечислите факторы, способствующие укреплению здоровья....

(не менее 7 -10)

12. Установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон - это:

1. Нравственное здоровье;
2. Режим;
3. Здоровье;
4. нет правильных ответов.

13. Как называются периодически, повторяющиеся изменения характера и интенсивности биологических процессов в организме человека:

1. Работоспособностью;
2. Биологическими ритмами;
3. Факторами, укрепляющими здоровье;
4. Гигиеной человека.

14. К вредным привычкам относят:

1. Алкоголь, рациональное питание, использование компьютера;
2. Алкоголь, табакокурение, неправильное питание, игровая зависимость, наркомания;
3. Алкоголь, занятия спортом; режим дня;
4. Режим труда и отдыха.

15. Тяжелое заболевание, вызываемое злоупотреблением веществ, оказывающих угнетающее действие на ЦНС, называется:

1. ОРЗ, Отитом;
2. Гриппом;
3. Алкоголизмом, наркоманией;
4. неврастенией.

16. Репродуктивное здоровье человека – это:

1. здоровье внутренних органов человека;
2. здоровье ног человека;
3. состояние полного физического умственного социального благополучия, при отсутствии заболеваний детородных органов;
4. здоровье пищеварительной системы человека.

17. Чрезвычайная ситуация – это:

1. повреждение, влекущее за собой выход из строя машин или механизмов;
2. нарушение нормальных условий жизнедеятельности людей на определенной территории, вызванное аварией бедствием и возникла угроза жизни человека;
3. событие, связанное с гибелью животных;
4. крупная производственная авария;

18. Стихийное бедствие, крупная авария, последствия которой приводят к изменению среды обитания, поражению флоры, фауны, почвы, природы в целом называется :

1. ЧС;
2. Экологической катастрофой;
3. Землетрясением;
4. сходом снежной лавины.

19. К ЧС природного характера относят:

1. Связаны с проявлением стихийных явлений природы
2. Землетрясения, вулканы, оползни, бури, град, цунами, половодье, лесные пожары,
3. эпидемии инфекционные заболевания людей, инфекционные заболевания сельскохозяйственных животных поражение сельскохозяйственных растений болезнями и вредителями.
- 4 все ответы верны.

20. Зона федеральных чрезвычайных ситуаций может охватывать:

1. Тамбовскую область;
2. Центрально – Черноземную зону;
3. Российскую Федерацию;
- 4 Болгарию.

Вариант №3.

1. Подземные толчки и колебания земной поверхности, возникающие в результате внезапных смещений и разрывов в земной коре и верхней мантии и передающиеся на большое расстояние в виде упругих колебаний – это:

1. извержение вулкана;
2. цунами;
3. землетрясение;

4. взрыв на АЭС.

2. Геологическое образование, возникающее над каналами и трещинами в земной коре, по которым на поверхность выходят горные породы, пепел – называется:

1. землетрясением;
2. вулканом;
3. лавина;
4. горный поток.

3. Перечислите природные стихийные бедствия, которые могут происходить на территории Тамбовской области:

(не менее 8-9)

4. Смерч – это:

1. очень сильный ветер со скоростью 20 метров в сек.
2. атмосферный вихрь, возникающий в грозовом облаке, распространяется вниз до поверхности земли, существует недолго, перемещаясь вместе с облаком;
3. масса снега, падающая или соскальзывающая с крутых склонов гор;
4. отрыв и падение масс горных пород, их дробление и скатывание со склонов.

5. Стихийное бедствие гидрологического характера:

1. наводнения затопления подтопления цунами;
2. землетрясения. цунами, вулканы, вихри, разливы;
3. разливы рек, аварии на АЭС, пожары;
4. выбросы стоков завода в реку, авария танкера при перевозке нефти по океану.

6. Пожары на торфяниках, в местах залежей торфа, горючего полезного ископаемого называются:

1. лесными пожарами
2. торфяными пожарами
3. бытовыми пожарами
4. все ответы правильные.

7. Единая государственная система защиты населения и территорий в ЧС создана с целью:

1. помощи при взрыве жилых домов;
2. объединение усилий органов власти в деле предупреждения и ликвидации ЧС;
3. помощи эвакуации людей;
4. оказания первой помощи людям и животным.

8. Система мероприятий по подготовке и защите населения, материальных и культурных ценностей от опасностей при военных действиях или вследствие их, называется:

1. Чрезвычайная ситуация;
2. Гражданская оборона;
3. Государственная система защиты населения;
4. Вооруженными Силами.

9. Задачи прогнозирования ЧС являются:

1. Сбор и обработка информации по ЧС;
2. выявление вероятности возникновения ЧС, выявление последствий ЧС, количество сил для ликвидации последствий
3. вероятность разлива рек в России на весну
4. вероятность возникновения землетрясения на территории тамбовской области..

10. Предупреждение о возможном нападении противника или ЧС называется:

1. Оповещением;
2. ЧС;
3. Военными действиями;
4. терроризмом

11. Организованный вывод, вывод людей из опасных районов в загородную зону называется:

1. медицинской помощью;
2. эпидемией
3. оповещением
4. эвакуацией

12. Метод, посредством которого определенная группа стремится достичь целей через систематическое использование насилия называется:

1. эвакуацией
2. терроризмом
3. спасательными работами
4. неотложными работами

13.Первая помощь – это:

- 1.врачебная помощь;
- 2.совокупность мер по охране здоровья и жизни пострадавшего от травм и внезапно заболевшего человека;
- 3.доставить пострадавшего в поликлинику
- 4.оказать психологическую помощь.

14.Повреждение тканей человеческого тела, кожи, слизистых оболочек, глубже расположенных биологических структур и органов называется:

- 1.первой помощью;
- 2.раною;
- 3.фурункулом;
- 4.переломом.

15.Это повреждения , вызванные термическим действием или едких химических веществ называются:

- 1.раною;
- 2.ожогами;
- 3.переломом;
- 4.вывихом.

16. Это болезни, возникающие вследствие внедрения в макроорганизм живого специфического возбудителя инфекции называются:

- 1.Инфекционные;
- 2.Сердечно- сосудистые;
- 3.желудочно- кишечные;
- 4.нет верного ответа.

17.Основной вид укрытий предназначенных для защиты людей и материальных средств от воздействия поражающих факторов ядерного взрыва – называют:

- 1.подвалом;
- 2.рвом;
- 3.убежищем;
- 4.землянкою

18.Что понимается под загородной зоной?

- 1.место при выезде из большого города
- 2.территория в пределах административных границ республик, областей, расположенных вне зон возможных разрушений, химического заражения, затопления, радиоактивного заражения, пригодная для проживания населения.
- 3.территория на расстоянии 150км от города;
- 4.территория вдоль проезжей трассы.

19.Действия по спасению людей материальных и культурных ценностей, защите природы в зоне ЧС, локализации ЧС и подавлению уровня воздействия характерных для них опасных факторов, называется

- 1.оказанием доврачебной помощи;
- 2.вызов бригады скорой помощи;
- 3.аварийно – спасательные и неотложные работы;
4. действие отрядов волонтеров.

20. Государственными службами по охране здоровья и безопасности граждан являются:

- 1.Вооруженные Силы РФ;
- 2.Военно – Морской флот РФ;
- 3.Противопожарная служба , полиция, скорая помощь, санитарно – эпидемиологическая служба, гидрометеорологическая служба;
- 4.Гражданская оборона.

2.2 Практические работы

Практическая работа №1

Инструкционно – технологическая карта на выполнение практического занятия № 1

Дисциплина: ОБЖ

Тема: «Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья».

Наименование работы: «Здоровье и его составляющие факторы»

Цель: определить основные факторы риска развития болезней; анатомо-физиологические и психологические особенности человека;
основные закономерности и правила оценки физического, нервно-психического и социального развития;

Приобретаемые навыки и умения: студент должен знать: составляющие факторы здоровья, что входит в понятие «здоровье», как вредные привычки влияют на здоровье.

Норма времени: 90мин

Оснащение рабочего места: инструкционная карта

Литература: Косолапова НВ «ОБЖ» с.14-20

Контрольные вопросы:

- 1.Какова актуальность изучения дисциплины ОБЖ?
- 2.Какова актуальность для каждого человека ЗОЖ?

Методические указания: изучать материалы лекции по ОБЖ, стр. 14-20

Порядок выполнения работы:

Задание №1:

- 1.Ф. И. О., дата рождения,
- 2.Ваш рост и вес.
- 3.Ваши вредные привычки (подробно вспомните все мотивы вредных привычек).
- 4.Врожденные и приобретенные заболевания (причина приобретения).
- 5.Лечебные учреждения, в которых состоите на учете (названия).
- 6.Как отражаются вредные привычки на ваших эстетических качествах, психике, здоровье, работоспособности?
- 7.Лекарства, которые принимаете в настоящее время:
 - а) по рекомендации врача;
 - б) по собственной инициативе. Цель их принятия.
- 8.Как близкие вам люди относятся к вашим вредным привычкам?
- 9.Пытались ли отказаться от вредных привычек? От каких? Удалось ли?
- 10.Интересовались ли проблемами здорового образа жизни?
- 11.Что делаете для укрепления и сохранения своего здоровья, здоровья близких Вам людей?

Задание №2. Творческое задание:

Рисунки, стихи по теме: «Коварные разрушители здоровья».

Задание №3.

Какие виды здоровья вы знаете?

Что понимается под понятием нравственного здоровья?

Термины:

Режим, здоровье, гигиена организма, рациональное питание – дать определение

Контрольные вопросы при защите работы:

1. Дать определение «Здоровье»?
2. Назовите составляющие факторы здоровья?

Инструкционно – технологическая карта на выполнение практического занятия № 2

Дисциплина: ОБЖ

Тема: «Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья».

Наименование работы: «Вредные привычки».

Цель работы: выявить мотивацию здоровья и здорового образа жизни; выявлять факторы риска в образе жизни индивида, давать рекомендации по здоровому образу жизни.

Приобретаемые навыки и умения: обучать студентов особенностям сохранения и укрепления здоровья в разные возрастные периоды.

Норма времени: 90мин

Оснащение рабочего места: инструкционная карта

Литература: Косолапова НВ ОБЖ стр.14-30.

Контрольные вопросы:

- 1.Что называется вредными привычками?
- 2.Какие вредные привычки есть у вас?

Методические указания: стр.14-30

Порядок выполнения работы:

Задание №1

А. ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ.

Утро начинать с добрых мыслей и зарядки.
Чистить зубы после еды дважды в день.
Дышать носом.
Осмысливать прочитанное, увиденное, услышанное.
Мыть руки перед едой.
Желать окружающим здоровья и добра.

ПВ: *Какие еще полезные привычки вы знаете?*

Запишите «Мои полезные привычки:....»

1... 2...

3.... 4.....

Б. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ.

Куриль.
Употреблять алкоголь.
Принимать наркотики.
Передать.
Мало двигаться, много сидеть и лежать.

Но есть и другие. Они тоже вредны:

Завидовать (эта привычка отрицательно сказывается на психическом здоровье).
Злословить.
Насмехаться над другими.
Не замечать своих недостатков.
Поздно ложиться спать.
Оставаться в постели после пробуждения.
Сквернословить.
Грызть ногти.
Ковырять в носу.
Почесывать в различных местах.
Употреблять слова – паразиты.
Заниматься самовозвеличиванием, самобичеванием
Проявлять всезнайство и многое другое.

ПВ: *А какие вредные привычки есть у вас?*

Запишите их, пожалуйста, на отдельном листочке «Мои вредные привычки...»

1....

2....

3...

4....

Задание №2.

Обыграть ситуацию:

Кто-то будет уговаривать попробовать закурить молодого человека (молодую девушку).

Действующие лица:

- агитирующий закурить;
- девушка, которая отговаривает не делать этого (с мотивацией почему?)
- молодой человек (молодая девушка) который (ая) должен сделать выбор.

2. Всем студентам, придумать 5 вариантов отказа от сигареты и 5 вариантов предложения покурить.

Задание №3:

1. Проведите и опишите небольшое исследование на тему: «Портрет раба алкоголя; никотина; наркотика». Данное исследование можно выполнить в виде рисунков на листе А4.
2. Антиреклама вредных привычек.

Термины: *

Факторы риска здоровья; психологическое здоровье, биологические ритмы, Безопасность жизни.

Контрольные вопросы при защите работы:

1. Дать определение «Здоровье»?
2. Назовите составляющие факторы вредных привычек?

Инструкционно – технологическая карта на выполнение практического занятия № 3

Дисциплина: ОБЖ

Тема: «Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья».

Наименование работы: «Вредные привычки Курение. Наркомания и др. вредные привычки.

Социальные последствия вредных привычек».

Цели работы: выявлять факторы риска в образе жизни индивида, давать рекомендации по здоровому образу жизни, обучать студентов особенностям сохранения и укрепления здоровья в разные возрастные периоды.

Приобретаемые навыки и умения: знать все о вредных привычках и факторах риска их для жизни и здоровья человека

Норма времени: 90мин

Оснащение рабочего места: инструкционная карта

Литература: НВ Косолапова ОБЖ, стр.14 - 36

Контрольные вопросы:

1. Перечислите вредные привычки.
2. Перечислите виды здоровья?

Методические указания: студент должен знать понятия, такие как - Биологический возраст, возрастные периоды, возрастные особенности человека, вредные привычки и их влияние на здоровье подростка

Стр.14-36

Порядок выполнения работы:

Задание №1:

1. Определить факторы риска студентов, разработать рекомендации по преодолению выявленных факторов риска здоровью (задание выполнить в тетрадях).

Рекомендации по преодолению факторов риска здоровья:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5..... и т. д

2. Подумайте, пожалуйста, на вопрос «Соответствует ли мой биологический возраст хронологическому?» Свои размышления запишите.

Задание №2

Творческое задание :

«Я – солнышко». Нарисовать солнышко с лучиками. Каждому лучику дайте название: что есть хорошего во мне, что я могу дать другим.

НАПРИМЕР:



честность, доброта, красота.....?

Задание №3.

Написать к каждой букве в слове «здоровье» слова ЗОЖ, начинающиеся с этой буквы:

- З-
- Д-
- О-
- Р-
- В-
- Е-

Задание №4

Объясните цитату «Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, это результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе».

Свое мнение аргументируйте.

Задание №5.

Отгадайте, о каких вредных привычках идет речь?

- 1.....это комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий.
- 2.....употребление спиртосодержащих жидкостей?
- 3.... заболевание, которое выражается в том, что жизнедеятельность организма поддерживается на определенном уровне только при условии постоянного приёма наркотического вещества, и ведёт к глубокому истощению физических и психических функций.
- 4.....ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта, а в дальнейшем и к другим более опасным заболеваниям
- 5..... Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем.
- 6..... Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений.
- 7.Закаливание – это _____
- 8.Правильное питание – Это _____

Контрольные вопросы при защите работы:

1. Назовите причины, при которых человек втягивается в употребление наркотиками?
- 2.Для вас важно вести ЗОЖ? Как вы это осуществляете?

Инструкционно – технологическая карта на выполнение практического занятия № 4

Дисциплина: ОБЖ

Тема: ЧС техногенного характера

Наименование работы: Воздействие электрического тока на организм человека

Цель работы: научить оказывать первую медицинскую помощь при воздействии на человека электрического тока, устанавливать причины электротравм.

Приобретаемые навыки и умения: оказание помощи при эл.травмах

Норма времени: 90мин

Оснащение рабочего места: Инструкционно – технологическая карта

Литература: НВ Косолапов ОБЖ; В.С.Белов «БЖ»,

Контрольные вопросы при допуске к занятию:

- 1.Что такое электрический ток? В чем опасность при работе с ним?
- 2.Опасно ли использование электричества в быту и как правильно им пользоваться?

Методические указания:

Стр.128-132

Порядок выполнения работы:

Задание №1

1.Классификация воздействия эл.током на человека:

1.1термические действия: ожоги отдельных участков тела и нагрев органов до высокой температуры на пути прохождения эл.тока.

- 1.2.электрические действия: разложение жидкостей организма на зоны, нарушение физико-химического состава в организме.
- 1.3. механическое действие: в результате электрического динамического эффекта, а также взрывоподобного образования пара.
- 1.4.биологические: нарушение внутренних биологических процессов, сопровождающихся раздражением, возбуждением живых тканей.
- 2.Травмы делятся: на местные и общие.
- 2.1. местные: ожоги, повреждения, металлизация кожи, воспаление оболочек глаз.
- 2.2 общие- _____
- (Эл.удар, остановка дыхания и сердца)

Вопросы:

1. Какой путь наиболее опасен для человека и почему?
2. Как увеличивают опасность поражения током повышенная температура и влажность, недостаточная подвижность воздуха?

Из всех возможных путей протекания тока через тело человека:

- голова – рука; голова – нога; рука – рука; нога – рука; нога – нога.

Задание №2.

Из данного текста выберите правильные ответы, что является причинами электрических травм?

1. Появление напряжения на частях установок и машин, не находящихся под напряжением в нормальных условиях эксплуатации (корпуса, пульта и др.). Чаще всего это происходит вследствие повреждения изоляции в электромоторах, кабелях и проводах: возможность прикосновения к неизолированным токоведущим частям и проводам.
2. Образование электрической дуги между токоведущей частью установки и человеком возможно в электрических установках напряжением свыше 1000 В. Для того чтобы предотвратить возникновение дуги между токоведущими частями и работающим, установлено минимально допустимое расстояние от токоведущих частей до человека. При 15 кВ это расстояние составляет 0,7 м, при 220 кВ —3,0 м.
3. Появление шагового напряжения на поверхности земли в результате замыкания токоведущих проводов на землю.
4. К прочим причинам можно отнести несогласованные и ошибочные действия персонала, отсутствие надзора за электроустановками под напряжением и ряд других организационных причин.

Задание №3

Проблемная ситуация №1

На участке мелкого литья чугунолитейного цеха пострадал электрик, который по заданию мастера заменял сгоревшие электролампы. Для этой цели он использовал приставную лестницу, опирающуюся при замене каждой лампы на пусковую аппаратуру электротельфера, передвигающегося по замкнутому эллипсообразному монорельсу. При этом напряжение с троллей отключалось каждый раз при замене лампы и включалось снова для передвижения тельфера к следующему светильнику. Во время замены очередной лампы электрик взялся рукой за находившийся в этот раз под напряжением троллей и был поражен электротоком. Несчастный случай произошел в результате грубейшего нарушения Правил: не было предварительно отключено напряжение, не был заперт привод рубильника в отключенном положении, не сняты предохранители, не вывешен на рубильнике предупредительный плакат, не применены защитные средства, в работе не участвовал второй электрик.

Проблемная ситуация №2

При профилактических работах в ячейке масляного выключателя распределительного устройства 6 кВ был поражен электрическим током практикант.

Профилактические работы в ячейке масляного выключателя производились с грубым нарушением (по устному распоряжению старшего мастера электроцеха): напряжение было снято частично, работа не оформлена в оперативном журнале или наряде, отсутствовал дежурный оперативный персонал, При этом не были ограждены токоведущие части, находящиеся под напряжением и доступные случайному прикосновению, не вывешен предупредительный плакат. Практиканты были допущены к работе без проверки знаний «Правил технической эксплуатации электроустановок потребителей» и «Правил техники безопасности при эксплуатации электроустановок потребителей».

Задание №4

Оказание первой медицинской помощи при поражениях электрическим током, при ожогах, вызванные Эл.током:

- 1) 2) 3) и т. д.

Контрольные вопросы при защите работы:

1. Назовите причины электрических травм?
2. Как охрана труда влияет на безопасность жизнедеятельности при работе с электричеством?
3. Какой путь прохождения электрического тока через человеческое тело наиболее опасен и почему?

Инструкционно – технологическая карта
на выполнение практического занятия № 5

Дисциплина: ОБЖ

Тема: Государственная система обеспечения безопасности населения

Наименование работы: Организация ГО в РФ

Цель работы: изучение структуры гражданской обороны в РФ

Приобретаемые навыки и умения: умения читать схемы

Норма времени: 90мин

Оснащение рабочего места: Инструкционно – технологическая карта

Литература: В.Белов «БЖ», НВ Косолапова ОБЖ

Контрольные вопросы при допуске к занятию:

1. Что подразумевается под понятием охраны труда на производстве?
2. Для чего надо управлять безопасностью жизнедеятельностью в размерах государства РФ?
3. Что такое опасность? Причины и источники опасности.

Методические указания: пользоваться учебником

Стр.276-289

Порядок выполнения работы:

Задание №1. Схема управления БЖД.

Задание №2. Схема организации исследования устойчивости работы объекта.

Задание №3. Порядок оценки опасности промышленного объекта.

Контрольные вопросы при защите работы:

1. Кто несет ответственность за безопасность жизнедеятельности на предприятии?
2. Кто входит в рабочие группы ГО на предприятии?
3. Для чего необходимо исследовать устойчивость любого рабочего объекта?

Инструкционно – технологическая карта
на выполнение практического занятия № 6

Дисциплина: ОБЖ

Тема: Государственная система обеспечения безопасности населения

Наименование работы: Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в ЧС мирного и военного времени

Цель работы: изучение системы оповещения и информирования населения

Приобретаемые навыки и умения: навыки и умения поведения в ЧС

Норма времени: 90мин

Оснащение рабочего места: Инструкционно – технологическая карта

Литература: В.Белов «БЖ», НВ Косолапова ОБЖ

Контрольные вопросы при допуске к занятию:

1. Что такое стихийное бедствие? Перечислите, какие ЧС могут быть на территории Тамбовской области?
2. Для чего существует ГО?
3. Причины и источники опасности в быту?

Методические указания: пользоваться учебником

БЖ - Стр.276-289; ОБЖ– стр. 81-85

Порядок выполнения работы:

Задание №1.

На каждый случай чрезвычайных ситуаций, местные органы исполнительной власти, специально уполномоченные за безопасность населения и территории, совместно с управлениями МЧС РФ по делам ГО и ЧС заготавливают варианты текстовых сообщений, приближенные к своим специфическим условиям. Они заранее прогнозируют (моделируют) как вероятные стихийные бедствия, так и возможные аварии и катастрофы

Составить текст сообщений:

- 1-пожар на Жердевском сахарном заводе;
- 2-экологическое загрязнение атмосферы города Жердевка в результате несанкционированных выбросов отходов предприятия «Тамбовский бекон»;

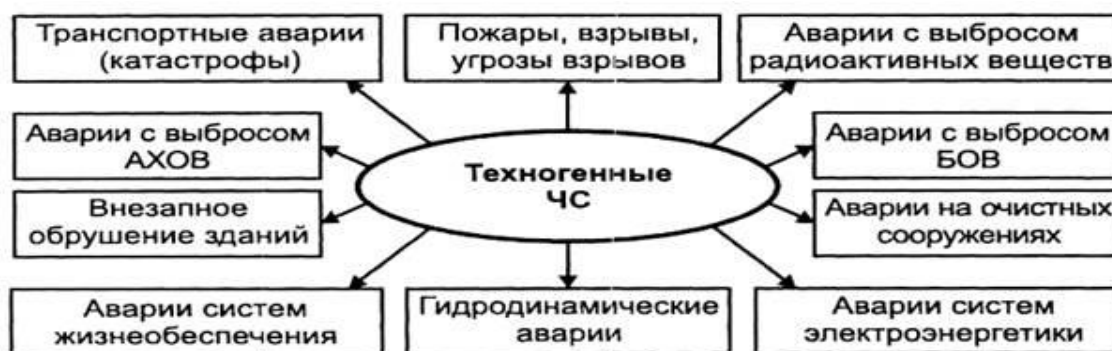
3- авария на железнодорожной станции Жердевка.

Задание №2

"Внимание! Говорит главное управление МЧС РФ по делам ГО и ЧС по Тамбовской области. Граждане! В связи с ливневыми дождями и резким повышением уровня воды в реке Савала ожидается затопление домов по улицам Интернациональная, Совхозная, Морская). Населению, проживающему там, перенести необходимые вещи, одежду, обувь, продукты питания на чердаки, верхние этажи. В случае угрозы затопления первых этажей будет передано дополнительное сообщение. Быть в готовности покинуть дома и выходить в направлении... (указывается). Перед уходом отключить электричество, газ, воду, погасить огонь в печах. Не забудьте захватить с собой документы и деньги. Оповестите об этом соседей. Окажите помощь детям, престарелым и больным. Соблюдайте спокойствие, порядок и хладнокровие. Если вода застанет вас в поле, лесу, надо выходить на возвышенные места, если нет такой возможности, заберитесь на дерево, используйте все предметы, способные удержать человека на воде - бревна, доски, обломки заборов, деревянные двери, бочки, автомобильные шины. Следите за нашими сообщениями".

Выслушав сообщение, назовите ваши действия?

Задание №3.



1. Рассмотрев схему техногенных ЧС, дайте определение им;
2. Перечислите Техногенные ЧС, которые могут произойти на территории Жердевского района и города Жердевка.

Контрольные вопросы при защите работы:

1. Что означает термин «оповещение»?
2. Кто входит в рабочие группы ГО на предприятии?
3. Для чего необходимо исследовать устойчивость любого рабочего объекта?

Инструкционно – технологическая карта на выполнение практического занятия № 7

Дисциплина: ОБЖ

Тема: Основы медицинских знаний

Наименование работы: Правила оказания первой медицинской помощи.

Цель работы: научить основам мед.знаний, умениям оказывать мед помощь при ранениях, травмах, сердечной недостаточности.

Приобретаемые навыки и умения: оказывать первую помощь при ЧС

Норма времени: 90мин

Оснащение рабочего места: Инструкционно – технологическая карта

Литература: В.Белов «БЖ», НВ Косолапова ОБЖ

Контрольные вопросы при допуске к занятию:

1. Почему важна первая помощь человека, оказавшемуся в ЧС?
2. Для чего необходимо овладеть навыками первой медицинской помощи?

Методические указания: пользоваться учебником

БЖ - Стр.276-289; Косолапова ОБЖ– стр. 199-221

Порядок выполнения работы:

Задание №1.

_____ это срочное выполнение лечебно-профилактических мероприятий, необходимых при несчастных случаях и внезапных заболеваниях, меры срочной помощи раненым или больным людям, предпринимаемые до прибытия медработника или до помещения больного в медицинское учреждение

О чём идет речь в определении?
Назовите её виды.

Задание №2

Порядок действий при оказании первой помощи

- 1.....
- 2....
- 3....
- 4....
- 5....

Задание №3.

Что изображено на рисунках? Опишите действия людей, оказывающих первую помощь



Задание №4



Что за ситуация изображена на рисунках, правильно ли оказывается помощь?
Сделайте выводы.

Контрольные вопросы при защите работы:

- 1.Что означает термин «оповещение»?
- 2.Кто входит в рабочие группы ГО на предприятии?

Инструкционно – технологическая карта на выполнение практического занятия № 8

Дисциплина: ОБЖ

Тема: Основы медицинских знаний

Наименование работы: Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.

Цель работы: научить основам медицинских знаний, умениям оказывать мед помощь при инфекционных заболеваниях.

Приобретаемые навыки и умения: оказывать первую помощь при инфекциях

Норма времени: 90мин

Оснащение рабочего места: Инструкционно – технологическая карта

Литература: В.Белов «БЖ», НВ Косолапова ОБЖ

Контрольные вопросы при допуске к занятию:

1. Какую помощь вы окажите человеку, который жалуется на боль за грудиной, отдающую в левую лопатку?

2. Для чего необходимо овладеть навыками первой медицинской помощи?

Методические указания: пользоваться учебником

БЖ - Стр. 276-289; Косолапова ОБЖ – стр. 199-233

Порядок выполнения работы:

Задание №1.

_____ это группа заболеваний, вызываемых проникновением в организм патогенных (болезнетворных) микроорганизмов.

Какие это заболевания?

Почему объявляется карантин?

Перечислите группы (пять) инфекционных заболеваний.

Задание №2

Дать характеристику кишечных инфекций.

Перечислите названия болезней, вызываемые кишечными инфекциями.

Методы их профилактики:

1....2.....

3....4....

Задание №3.

Контакты – бытовые инфекции. Как передаются? Названия болезней перечислить.

Профилактика этих болезней:

1....2.....

3....4....

Задание №4



на рисунке вирус гриппа

Грипп - острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. Входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Источником инфекции является больной человек, выделяющий вирус с кашлем, чиханьем и т. д.

ПВ: чем опасен грипп?

Как его избежать?

Как лечиться?

Каковы могут быть последствия для человека, который переболел гриппом?

Задание №5

Если вас укусила собака или кошка, каковы ваши действия?

1.... 2.....

3..... 4....

Контрольные вопросы при защите работы:

1. Что означает термин «инфекция»?

2. Чем опасны все инфекционные болезни?

Инструкционно – технологическая карта

на выполнение практического занятия № 9

Дисциплина: ОБЖ

Тема: Режим труда и отдыха на ПК.

Наименование работы: Защита человека при эксплуатации персонального компьютера

Цель работы:

1. Определить факторы отрицательного воздействия ПК на здоровье человека.

2. Определить методы защиты здоровья человека при эксплуатации ПК.

Приобретаемые навыки и умения: знания о вредном влиянии ПК на физическое и психологическое здоровье человека.

Норма времени: 90мин

Оснащение рабочего места: Инструкционно – технологическая карта

Литература: В.Белов Безопасность жизнедеятельности, Косолапова ОБЖ

Контрольные вопросы при допуске к занятию:

1. Какое воздействие оказывает ПК на здоровье человека?
2. Какие меры по охране здоровья следует предпринимать при работе с ПК?
3. Что такое компьютер?

Методические указания:

Стр. 189-193. Нарисовать схему «Факторы отрицательного воздействия ПК на здоровье человека.

Порядок выполнения работы:

Задание №1. Определить факторы отрицательного воздействия ПК на здоровье человека

Задание №2 Организация рабочего места при работе с ПК.

Смотреть следующую страницу

Контрольные вопросы при защите работы:

1. Может ли ПК отрицательно подействовать на зрение человека и как?
2. Как ПК влияет на психику, ответ аргументируйте?
3. Как работа на КП вредна для беременных женщин?

2.3. Перечень вопросов для проведения дифференцированного зачета по предмету

1. Актуальность изучения дисциплины ОБЖ.
2. Цели задачи ОБЖ
3. Здоровье и ЗОЖ. Факторы, способствующие укреплению здоровью.
4. Вредные привычки
5. Алкоголь и его влияние на здоровье человека
6. Курение. Наркотики и наркомания и социальные последствия.
7. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.
8. Роль женщины в современном обществе.
9. Правовые основы взаимоотношения полов.
10. Классификация ЧС природного и техногенного характера.
11. Перечислите ЧС природного характера.
12. Назовите ЧС природного характера, которые могут быть на территории Тамбовской области.
13. ЧС техногенного характера.
14. Характеристика ЧС. Модели поведения при возникновении таких ситуаций.
15. Единая гос. система защиты населения и территорий в ЧС
16. Гражданская оборона. Структура ГО.
17. Мониторинг и прогнозирование ЧС.
18. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в ЧС мирного и военного времени.
19. Эвакуация населения.
20. Инженерная защита. Виды защитных сооружений.
21. Аварийно – спасательные и др. неотложные работы при ЧС.
22. Обучение населения защите от ЧС.
23. ГО в образовательных учреждениях.
24. Правила безопасного поведения при угрозе тер. акта и при захвате в заложники.
25. Гос. Службы по охране здоровья и безопасности граждан.
26. Основы обороны государства и воинская обязанность.
27. История создания ВС РФ.
28. Основы предпосылки проведения военной реформы ВС РФ на современном этапе.
29. Функции и основные задачи современных ВС РФ
30. Организационная структура ВС РФ.
31. Основные понятия о воинской обязанности.
32. Призывы на военную службу, служба по призыву, служба по контракту. 33. Альтернативная гражданская служба.
34. Качества личности военнослужащего как защитника Отечества.
35. Воинская дисциплина.
36. Как стать офицером РА.
37. Боевые традиции ВС РФ.
38. Ритуалы ВС, символы воинской чести.
39. Основы медицинских знаний
40. Правила оказания первой мед. помощи: при ранениях.
41. Первая мед. помощь при острой сердечной недостаточности, стенокардии, инфаркте миокарда, внезапной остановке сердца.
42. Основные инфекционные болезни, их классификация, профилактика.
43. Инфекции, передаваемые половым путем.

44. Влияние среды обитания на здоровье ребенка.
45. Режим труда и отдыха.
46. Рациональное питание.
47. Двигательная активность.
48. ЗОЖ.
49. Основы семейного права РФ. Брак и семья.
50. Конвенция о правах ребенка.
51. Взаимодействие человека и среды обитания.
52. Факторы, способствующие укреплению здоровья.
53. Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы.
54. Двигательная активность и закаливание организма как составляющие.
55. Роль физической культуры в сохранении здоровья человека.
56. Пути сохранения репродуктивного здоровья общества.
57. Вредные привычки и их профилактика
58. Табачный дым и его составные части.
59. Пассивное курение и его влияние на здоровье.
60. Наркотики и их пагубное воздействие на организм человека.
61. Профилактика наркомании.
62. Витамины их влияние на организм.
63. Воздействие музыки на организм человека.
64. Компьютерные игры и их влияние на организм человека.
65. Стресс и его влияние на организм человека.
66. Пути повышения умственной и физической работоспособности.
67. Рациональная организация рабочего места.
68. негативные факторы производственной среды.
69. Чрезвычайные ситуации природного характера.
70. ЧС техногенного характера.
71. Космические опасности: мифы и реальность.
72. МЧС России- федеральный орган управления в области защиты населения от ЧС.
73. Экологические основы ОБЖ.
74. Глобальное потепление и природные ЧС.
75. Генетически модифицированные продукты и угрозы, связанные с их употреблением.
76. СПИД – чума 21 века.
77. Основные составляющие здорового образа жизни.
78. Бытовые отходы и их вред для окружающей среды.
79. Роль вооруженных сил в защите национальных интересов РФ.
80. Военная дисциплина и ответственность – для решения задач обороны государства.
81. как стать офицером российской армии.
82. Правила оказания первой мед.помощь при кровотечениях.
83. Правила оказания первой мед.помощь при травмах.
84. Перечислите факторы, способствующие укреплению здоровья.
85. Гражданская оборона.
86. Цели и задачи дисциплины ОБЖ.
87. Опасности и их источники.
88. Биологические ритмы природы и их влияние на работоспособность человека.
89. Правила здорового питания.
90. Влияние алкоголя, наркотиков на потомство?

ТЕМЫ

рефератов по дисциплине

«Основы безопасности жизнедеятельности»

1. Взаимодействие человека и среды обитания.
2. Эволюция среды обитания, переход к техносфере.
3. История и перспективы развития науки о БЖ.
4. основные составляющие ЗОЖ и их влияние на БЖ личности.
5. ЗОЖ- основа укрепления и сохранения личного здоровья.
6. Факторы, способствующие укреплению здоровья.
7. Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы.
8. двигательная активность и закаливание организма как составляющие.
9. Роль физической культуры в сохранении здоровья человека.

10. Пути сохранения репродуктивного здоровья общества.
11. Вредные привычки и их профилактика
12. Алкоголь и его влияние на здоровье человека.
13. Табачный дым и его составные части.
14. Пассивное курение и его влияние на здоровье.
15. Наркотики и их пагубное воздействие на организм человека.
16. Профилактика наркомании.
17. Профилактика инфекционных заболеваний.
18. Витамины их влияние на организм.
19. Воздействие музыки на организм человека.
20. Компьютерные игры и их влияние на организм человека.
21. Стресс и его влияние на организм человека.
22. Пути повышения умственной и физической работоспособности.
23. Особенности трудовой деятельности женщин и подростков.
24. Рациональная организация рабочего места.
25. негативные факторы производственной среды.
26. Чрезвычайные ситуации природного характера.
27. ЧС техногенного характера.
28. Терроризм.
29. Космические опасности: мифы и реальность.
30. ЧС военного времени.
31. МЧС России- федеральный орган управления в области защиты населения от ЧС.
32. Экологические основы БЖ.
33. Оказание первой мед.помощи при травмах.
34. Оказание первой мед.помощи при острой сердечной недостаточности и инфаркте.
35. Глобальное потепление и природные ЧС.
36. Генетически модифицированные продукты и угрозы, связанные с их употреблением.
37. СПИД – чума 21 века.

2.3. Пакет экзаменатора

ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА
<p>Задание : Промежуточная аттестация в форме – дифференцированного зачета Составляются вопросы, где предусмотрены теоретические вопросы.</p>
<p><u>Условия выполнения задания</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Место (время) выполнения задания: <u>задание выполняется в аудитории</u> 2. Максимальное время выполнения задания: <u>45</u> минут 3. Вы можете воспользоваться <u>справочным материалом</u> 4. Требования охраны труда: _____ 5. Оборудование: ПК <p>Шкала оценки образовательных достижений (для всех заданий) Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка «отлично» выставляется студенту, если ответ на вопрос полный, логичный, грамотно изложен. - оценка «хорошо» выставляется студенту, если допущены незначительные погрешности в ответе на вопрос. - оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если ответ на вопрос нелогичный, не полный. - оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если нет ответа на поставленный вопрос.

Критерии оценки учебной деятельности по Основам безопасности жизнедеятельности

Результатом проверки уровня усвоения учебного материала является отметка. При оценке знаний студента предполагается обращать внимание на правильность, осознанность, логичность и доказательность в изложении материала, точность использования терминологии, самостоятельность ответа. Оценка знаний предполагает учёт индивидуальных особенностей учащихся, дифференцированный подход к организации работы .

Исходя из поставленных целей, учитывается:

- Правильность и осознанность изложения содержания, полноту раскрытия понятий, точность

употребления научных терминов.

- Степень формирования интеллектуальных и общеучебных умений.
- Самостоятельность ответа.
- Речевую грамотность и логическую последовательность ответа.

Устный ответ

Оценка "5" ставится, если студент:

1. Показывает глубокое и полное знание и понимание всего объёма программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей;
2. Умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщения, выводы. Устанавливать межпредметные (на основе ранее приобретенных знаний) и внутрипредметные связи, творчески применять полученные знания в незнакомой ситуации. Последовательно, чётко, связно, обоснованно и безошибочно излагать учебный материал; давать ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии; делать собственные выводы; формулировать точное определение и истолкование основных понятий, законов, теорий; при ответе не повторять дословно текст учебника; излагать материал литературным языком; правильно и обстоятельно отвечать на дополнительные вопросы учителя. Самостоятельно и рационально использовать наглядные пособия, справочные материалы, учебник, дополнительную литературу, первоисточники; применять систему условных обозначений при ведении записей, сопровождающих ответ; использование для доказательства выводов из наблюдений и опытов;
3. Самостоятельно, уверенно и безошибочно применяет полученные знания в решении проблем на творческом уровне; допускает не более одного недочёта, который легко исправляет по требованию учителя; имеет необходимые навыки работы с приборами, чертежами, схемами и графиками, сопутствующими ответу; записи, сопровождающие ответ, соответствуют требованиям

Оценка "4" ставится, если студент:

1. Показывает знания всего изученного программного материала. Дает полный и правильный ответ на основе изученных теорий; незначительные ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, определения понятий дал неполные, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях из наблюдений и опытов; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; в основном усвоил учебный материал; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя.
2. Умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи. Применять полученные знания на практике в видоизменённой ситуации, соблюдать основные правила культуры устной речи и сопровождающей письменной, использовать научные термины;
3. В основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
4. Ответ самостоятельный;
5. Наличие неточностей в изложении материала;
6. Определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения последовательности изложения, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях;
7. Связное и последовательное изложение; при помощи наводящих вопросов учителя восполняются сделанные пропуски;
8. Наличие конкретных представлений и реальных понятий
9. Понимание основных взаимосвязей в природе общества;
10. Знание СИЗ и СКЗ и умение ей пользоваться

Оценка "3" ставится, если студент:

1. Усвоил основное содержание учебного материала, имеет пробелы в усвоении материала, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала;
2. Материал излагает несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно;
3. Показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки.
4. Допустил ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие;
5. Не использовал в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, фактов, опытов или допустил ошибки при их изложении;
6. Испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для решения задач различных типов, при объяснении конкретных явлений на основе теорий и законов, или в подтверждении конкретных

примеров практического применения теорий;

7. Отвечает неполно на вопросы (упуская и основное), или воспроизводит содержание текста учебника, но недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение в этом тексте;

8. Обнаруживает недостаточное понимание отдельных положений при воспроизведении текста учебника (записей, первоисточников) или отвечает неполно на вопросы учителя, допуская одну-две грубые ошибки.

9. Слабое знание географической номенклатуры, отсутствие практических навыков работы в области географии (неумение пользоваться компасом, масштабом и т.д.);

10. Скучны представления об ОБЖ, преобладают формалистические знания;

11. Только при помощи наводящих вопросов студент отвечает на вопросы

Оценка "2" ставится, если студент:

1. Не усвоил и не раскрыл основное содержание материала;

2. Не делает выводов и обобщений.

3. Не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов;

4. Имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов и задач по образцу;

5. При ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи учителя.

6. Имеются грубые ошибки в использовании картосхем, таблиц.

7. Не может ответить ни на один из поставленных вопросов;

8. Полностью не усвоил материал.

Примечание. По окончании устного ответа учащегося педагогом даётся краткий анализ ответа, объявляется мотивированная оценка. Возможно привлечение других учащихся для анализа ответа, самоанализ, предложение оценки.

Критерии выставления оценок за проверочные тесты

Критерии выставления оценок за тест, состоящий из 10 вопросов.

Время выполнения работы: 10-15 мин.

Оценка «5» - 10 правильных ответов,

«4» - 7-9,

«3» - 5-6,

«2» - менее 5 правильных ответов

Критерии выставления оценок за тест, состоящий из 20 вопросов.

Время выполнения работы: 30-40 мин.

Оценка «5» - 18-20 правильных ответов,

«4» - 14-17, «3» - 10-13 «2» - менее 10 правильных ответов.