

**Контрольно-оценочные средства для проведения текущего
контроля
по БОД.06 Основы безопасности жизнедеятельности
(1 курс, 1 семестр 2022-2023 уч. г.)**

Текущий контроль №1

Форма контроля: Контрольная работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: письменная контрольная работа

Задание №1

Дать определение ЗОЖ. Перечислить основные составляющие ЗОЖ.	
Оценка	Показатели оценки
3	Дано определение ЗОЖ или перечислены 3-5 составляющих ЗОЖ. Здоровый образ жизни можно определить как деятельность человека в конкретных социально-экономических, политических, экономических и прочих условиях, направленных на сохранение, улучшение, и укрепление здоровья людей. В это понятие входит, с одной стороны, формирование позитивного поведения человека, с другой стороны, преодоление факторов риска здоровью. Среди основных составляющих здорового образа жизни можно выделить следующие: 1. умеренное и сбалансированное питание; 2. режим дня с учетом динамики индивидуальных биологических ритмов; 3. достаточная двигательная активность; 4. закаливание; 5. личная гигиена; 6. грамотное экологическое поведение; 7. психогигиена и умение управлять своими эмоциями; 8. сексуальное воспитание; 9. отказ от вредных привычек; 10. безопасное поведение в быту, на улице, в школе, обеспечивающее предупреждение травматизма и отравлений.

4	Дано определение ЗОЖ и перечислено 4-7 составляющих ЗОЖ. Здоровый образ жизни можно определить как деятельность человека в конкретных социально-экономических, политических, экономических и прочих условиях, направленных на сохранение, улучшение, и укрепление здоровья людей. В это понятие входит, с одной стороны, формирование позитивного поведения человека, с другой стороны, преодоление факторов риска здоровью. Среди основных составляющих здорового образа жизни можно выделить следующие: 1. умеренное и сбалансированное питание; 2. режим дня с учетом динамики индивидуальных биологических ритмов; 3. достаточная двигательная активность; 4. закаливание; 5. личная гигиена; 6. грамотное экологическое поведение; 7. психогигиена и умение управлять своими эмоциями; 8. сексуальное воспитание; 9. отказ от вредных привычек; 10. безопасное поведение в быту, на улице, в школе, обеспечивающее предупреждение травматизма и отравлений.
---	--

5	Дано определение ЗОЖ и перечислено 8-10 составляющих ЗОЖ. Здоровый образ жизни можно определить как деятельность человека в конкретных социально-экономических, политических, экономических и прочих условиях, направленных на сохранение, улучшение, и укрепление здоровья людей. В это понятие входит, с одной стороны, формирование позитивного поведения человека, с другой стороны, преодоление факторов риска здоровью. Среди основных составляющих здорового образа жизни можно выделить следующие: 1. умеренное и сбалансированное питание; 2. режим дня с учетом динамики индивидуальных биологических ритмов; 3. достаточная двигательная активность; 4. закаливание; 5. личная гигиена; 6. грамотное экологическое поведение; 7. психогигиена и умение управлять своими эмоциями; 8. сексуальное воспитание; 9. отказ от вредных привычек; 10. безопасное поведение в быту, на улице, в школе, обеспечивающее предупреждение травматизма и отравлений.
---	---

Задание №2

Перечислить опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные

для нашего региона.

Оценка	Показатели оценки

3	Перечислено по 4-6 примеров опасностей природного, техногенного, социального характера. Опасности природного характера: лесные пожары, торфяные пожары, подземные пожары горючих ископаемых, высокие уровни воды, половодье, дождевые паводки, заторы и зажоры, низкие уровни воды, ранний ледостав и преждевременное появление льда на судоходных водоемах и реках, повышение уровня грунтовых вод (подтопление), крупный град, сильный дождь (ливень), сильный снегопад, сильный гололед, сильный мороз, сильная метель, сильная жара, сильный туман, засуха, оползни, сели, обвалы, просадка лессовых пород, просадка (обвалы) земной поверхности в результате карста, землетрясения. Опасности техногенного характера: транспортные аварии (катастрофы), пожары, взрывы, угроза взрывов, аварии с выбросом (угрозой выброса) аварийно химически опасных веществ, аварии с выбросом (угрозой выброса) радиоактивных веществ, внезапное обрушение зданий, сооружений, гидродинамические аварии, аварии на промышленных очистных сооружениях, аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения, аварии на электроэнергетических системах. Опасности социального характера: · политические: терроризм; экстремизм; сепаратизм; национализм; геноцид; шовинизм и др.; · экономические: безработица; бедность; незаконная миграция; конфликты в сфере услуг и др.; · демографические: перенаселение планеты; нарушение воспроизводства населения; социальные болезни (ВИЧ/СПИД, туберкулез); · семейные, бытовые: насилие в семье; безнадзорность; наркомания; алкоголизм; проституция; сектантство и др.
---	---

4	Перечислено по 7-8 примеров опасностей природного, техногенного, социального характера. Опасности природного характера: лесные пожары, торфяные пожары, подземные пожары горючих ископаемых, высокие уровни воды, половодье, дождевые паводки, заторы и зажоры, низкие уровни воды, ранний ледостав и преждевременное появление льда на судоходных водоемах и реках, повышение уровня грунтовых вод (подтопление), крупный град, сильный дождь (ливень), сильный снегопад, сильный гололед, сильный мороз, сильная метель, сильная жара, сильный туман, засуха, оползни, сели, обвалы, просадка лессовых пород, просадка (обвалы) земной поверхности в результате карста, землетрясения. Опасности техногенного характера: транспортные аварии (катастрофы), пожары, взрывы, угроза взрывов, аварии с выбросом (угрозой выброса) аварийно химически опасных веществ, аварии с выбросом (угрозой выброса) радиоактивных веществ, внезапное обрушение зданий, сооружений, гидродинамические аварии, аварии на промышленных очистных сооружениях, аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения, аварии на электроэнергетических системах. Опасности социального характера: · политические: терроризм; экстремизм; сепаратизм; национализм; геноцид; шовинизм и др.; · экономические: безработица; бедность; незаконная миграция; конфликты в сфере услуг и др.; · демографические: перенаселение планеты; нарушение воспроизводства населения; социальные болезни (ВИЧ/СПИД, туберкулез); · семейные, бытовые: насилие в семье; безнадзорность; наркомания; алкоголизм; проституция; сектантство и др.
---	---

5	Перечислено более 8 примеров опасностей природного, техногенного, социального характера. Опасности природного характера: лесные пожары, торфяные пожары, подземные пожары горючих ископаемых, высокие уровни воды, половодье, дождевые паводки, заторы и зажоры, низкие уровни воды, ранний ледостав и преждевременное появление льда на судоходных водоемах и реках, повышение уровня грунтовых вод (подтопление), крупный град, сильный дождь (ливень), сильный снегопад, сильный гололед, сильный мороз, сильная метель, сильная жара, сильный туман, засуха, оползни, сели, обвалы, просадка лессовых пород, просадка (обвалы) земной поверхности в результате карста, землетрясения. Опасности техногенного характера: транспортные аварии (катастрофы), пожары, взрывы, угроза взрывов, аварии с выбросом (угрозой выброса) аварийно химически опасных веществ, аварии с выбросом (угрозой выброса) радиоактивных веществ, внезапное обрушение зданий, сооружений, гидродинамические аварии, аварии на промышленных очистных сооружениях, аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения, аварии на электроэнергетических системах. Опасности социального характера: · политические: терроризм; экстремизм; сепаратизм; национализм; геноцид; шовинизм и др.; · экономические: безработица; бедность; незаконная миграция; конфликты в сфере услуг и др.; · демографические: перенаселение планеты; нарушение воспроизводства населения; социальные болезни (ВИЧ/СПИД, туберкулез); · семейные, бытовые: насилие в семье; безнадзорность; наркомания; алкоголизм; проституция; сектантство и др.
---	--

Задание №3

Охарактеризовать предназначение, структуру РСЧС. Перечислить основные задачи РСЧС.	Оценки
	Показатели оценки

1. Охарактеризовано предназначение РСЧС.

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) предназначена для предупреждения чрезвычайных ситуаций в мирное время, а в случае их возникновения - для ликвидации их последствий, обеспечения безопасности населения, защиты окружающей среды и уменьшения ущерба объектам экономики.

2. Перечислено не менее 4-х основных задач РСЧС:

- 1) разработка и реализация правовых и экономических норм, связанных с обеспечением защиты населения и территорий от ЧС;
- 2) осуществление целевых и научно-технических программ, направленных на предупреждение ЧС и повышение устойчивости функционирования предприятий, учреждений и организаций независимо от их организационно-правовых форм, а также подведомственных им объектов производственного и социального назначения в ЧС;
- 3) обеспечение готовности к действиям органов управления, сил и средств, предназначенных для предупреждения и ликвидации ЧС;
- 4) сбор, обработка, обмен и выдача информации в области защиты населения и территорий от ЧС;
- 5) подготовка населения к действиям при ЧС;
- 6) прогнозирование и оценка социально-экономических последствий ЧС;
- 7) создание резервов финансовых и материальных ресурсов для ликвидации ЧС;
- 8) осуществление государственной экспертизы, надзора и контроля в области защиты населения и территорий от ЧС;
- 9) ликвидация чрезвычайных ситуаций;
- 10) осуществление мероприятий по социальной защите населения, пострадавшего от ЧС, проведение гуманитарных акций;
- 11) реализация прав и обязанностей населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций, в том числе лиц, непосредственно участвующих в их ликвидации;
- 12) международное сотрудничество в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

3. Названы составляющие структуры органов РСЧС

Структуру органов РСЧС составляют территориальные и функциональные подсистемы, которые имеют пять уровней: федеральный, региональный, территориальный, местный

и объектовый.

Рассмотрим каждый элемент структуры органов РСЧС.

Территориальные подсистемы (ТП) РСЧС создаются в субъектах Российской Федерации для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в пределах их территории и состоят из звеньев, соответствующих административному делению этих территорий.

Функциональные подсистемы (ФП) РСЧС создаются федеральными органами исполнительной власти для организации работы по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций в сфере их деятельности и порученных им отраслей экономики.

Каждый уровень РСЧС имеет координирующие органы, постоянно действующие органы управления по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям, органы повседневного управления, силы и средства, резервы финансовых и материальных ресурсов, системы связи, оповещения, информационного обеспечения.

4

1. Охарактеризовано предназначение РСЧС.

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) предназначена для предупреждения чрезвычайных ситуаций в мирное время, а в случае их возникновения - для ликвидации их последствий, обеспечения безопасности населения, защиты окружающей среды и уменьшения ущерба объектам экономики.

2. Перечислено не менее 8-ми основных задач РСЧС:

- 1) разработка и реализация правовых и экономических норм, связанных с обеспечением защиты населения и территорий от ЧС;
- 2) осуществление целевых и научно-технических программ, направленных на предупреждение ЧС и повышение устойчивости функционирования предприятий, учреждений и организаций независимо от их организационно-правовых форм, а также подведомственных им объектов производственного и социального назначения в ЧС;
- 3) обеспечение готовности к действиям органов управления, сил и средств, предназначенных для предупреждения и ликвидации ЧС;
- 4) сбор, обработка, обмен и выдача информации в области защиты населения и территорий от ЧС;
- 5) подготовка населения к действиям при ЧС;
- 6) прогнозирование и оценка социально-экономических последствий ЧС;
- 7) создание резервов финансовых и материальных ресурсов для ликвидации ЧС;

- 8) осуществление государственной экспертизы, надзора и контроля в области защиты населения и территорий от ЧС;
- 9) ликвидация чрезвычайных ситуаций;
- 10) осуществление мероприятий по социальной защите населения, пострадавшего от ЧС, проведение гуманитарных акций;
- 11) реализация прав и обязанностей населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций, в том числе лиц, непосредственно участвующих в их ликвидации;
- 12) международное сотрудничество в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

3. Названы составляющие структуры органов РСЧС и дана характеристика одной подсистемы.

Структуру органов РСЧС составляют территориальные и функциональные подсистемы, которые имеют пять уровней: федеральный, региональный, территориальный, местный и объектовый.

Рассмотрим каждый элемент структуры органов РСЧС.

Территориальные подсистемы (ТП) РСЧС создаются в субъектах Российской Федерации для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в пределах их территории и состоят из звеньев, соответствующих административному делению этих территорий.

Функциональные подсистемы (ФП) РСЧС создаются федеральными органами исполнительной власти для организации работы по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций в сфере их деятельности и порученных им отраслей экономики.

Каждый уровень РСЧС имеет координирующие органы, постоянно действующие органы управления по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям, органы повседневного управления, силы и средства, резервы финансовых и материальных ресурсов, системы связи, оповещения, информационного обеспечения.

1. Охарактеризовано предназначение РСЧС.

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) предназначена для предупреждения чрезвычайных ситуаций в мирное время, а в случае их возникновения - для ликвидации их последствий, обеспечения безопасности населения, защиты окружающей среды и уменьшения ущерба объектам экономики.

2. Перечислено не менее 11-ти основных задач РСЧС:

- 1) разработка и реализация правовых и экономических норм, связанных с обеспечением защиты населения и территорий от ЧС;
- 2) осуществление целевых и научно-технических программ, направленных на предупреждение ЧС и повышение устойчивости функционирования предприятий, учреждений и организаций независимо от их организационно-правовых форм, а также подведомственных им объектов производственного и социального назначения в ЧС;
- 3) обеспечение готовности к действиям органов управления, сил и средств, предназначенных для предупреждения и ликвидации ЧС;
- 4) сбор, обработка, обмен и выдача информации в области защиты населения и территорий от ЧС;
- 5) подготовка населения к действиям при ЧС;
- 6) прогнозирование и оценка социально-экономических последствий ЧС;
- 7) создание резервов финансовых и материальных ресурсов для ликвидации ЧС;
- 8) осуществление государственной экспертизы, надзора и контроля в области защиты населения и территорий от ЧС;
- 9) ликвидация чрезвычайных ситуаций;
- 10) осуществление мероприятий по социальной защите населения, пострадавшего от ЧС, проведение гуманитарных акций;
- 11) реализация прав и обязанностей населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций, в том числе лиц, непосредственно участвующих в их ликвидации;
- 12) международное сотрудничество в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

3. Названы составляющие структуры органов РСЧС и дана характеристика каждой подсистемы.

Структуру органов РСЧС составляют территориальные и функциональные подсистемы,

которые имеют пять уровней: федеральный, региональный, территориальный, местный и объектовый.

Рассмотрим каждый элемент структуры органов РСЧС.

Территориальные подсистемы (ТП) РСЧС создаются в субъектах Российской Федерации для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в пределах их территории и состоят из звеньев, соответствующих административному делению этих территорий.

Функциональные подсистемы (ФП) РСЧС создаются федеральными органами исполнительной власти для организации работы по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций в сфере их деятельности и порученных им отраслей экономики.

Каждый уровень РСЧС имеет координирующие органы, постоянно действующие органы управления по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям, органы повседневного управления, силы и средства, резервы финансовых и материальных ресурсов, системы связи, оповещения, информационного обеспечения.

Задание №4

Дать определение ЧС. Охарактеризовать правила поведения при команде "Внимание всем".

Оценка

Показатели оценки

3	Дано определение ЧС. ЧС - это обстановка на определенной территории, которая сложилась в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного бедствия и может повлечь или повлекла за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушений условий жизнедеятельности людей. Охарактеризовано одно правило поведения при команде "Внимание всем": 1. немедленно включить радио или телевизор для прослушивания экстренных сообщений; 2. информировать соседей и родственников о случившемся, привести домой детей и действовать согласно полученному сообщению; 3. при необходимости эвакуации собрать в небольшой чемодан вещи первой необходимости, документы, деньги, ценности; воду, консервированные и сухие продукты питания; подготовить квартиру к консервации (закрыть окна, балкон, перекрыть газ, воду, включить электроэнергию, погасить огонь в печах, приготовить необходимую одежду и средства индивидуальной защиты). 4. оказать помощь в сборах больным и престарелым, проживающим по соседству.
4	Дано определение ЧС. ЧС - это обстановка на определенной территории, которая сложилась в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного бедствия и может повлечь или повлекла за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушений условий жизнедеятельности людей. Охарактеризовано два-три правила поведения при команде "Внимание всем": 1. немедленно включить радио или телевизор для прослушивания экстренных сообщений; 2. информировать соседей и родственников о случившемся, привести домой детей и действовать согласно полученному сообщению; 3. при необходимости эвакуации собрать в небольшой чемодан вещи первой необходимости, документы, деньги, ценности; воду, консервированные и сухие продукты питания; подготовить квартиру к консервации (закрыть окна, балкон, перекрыть газ, воду, включить электроэнергию, погасить огонь в печах, приготовить необходимую одежду и средства индивидуальной защиты). 4. оказать помощь в сборах больным и престарелым, проживающим по соседству.

5	Дано определение ЧС. ЧС - это обстановка на определенной территории, которая сложилась в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного бедствия и может повлечь или повлекла за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушений условий жизнедеятельности людей. Охарактеризованы четыре правила поведения при команде "Внимание всем": 1. немедленно включить радио или телевизор для прослушивания экстренных сообщений; 2. информировать соседей и родственников о случившемся, привести домой детей и действовать согласно полученному сообщению; 3. при необходимости эвакуации собрать в небольшой чемодан вещи первой необходимости, документы, деньги, ценности; воду, консервированные и сухие продукты питания; подготовить квартиру к консервации (закрыть окна, балкон, перекрыть газ, воду, включить электроэнергию, погасить огонь в печах, приготовить необходимую одежду и средства индивидуальной защиты). 4. оказать помощь в сборах больным и престарелым, проживающим по соседству.
---	---

Задание №5

По команде "Газы!" или "Респираторы надеть!" Надеть противогаз или респиратор.

Оценка	Показатели оценки

3	Время выполнения: Противогаз - 10 с. Респиратор - 14 с. <table border="1" data-bbox="295 398 1503 896"> <tr> <th colspan="2" data-bbox="295 398 1503 448">Ошибки, снижающие оценку</th></tr> <tr> <td data-bbox="295 448 901 896"> на один балл: 1. При надевании противогаза обучаемый не закрыл глаза и не затаил дыхание, после надевания не сделал полный выдох. 2. Шлем-маска надета с перекосом или перекручена соединительная трубка. 3. Концы носового зажима респиратора не прижаты к носу. </td><td data-bbox="901 448 1503 896"> до "неудовлетворительно": 1. Допущено образование таких складок или перекосов, при которых наружный воздух может проникать в шлем-маску. 2. Допущен разрыв шлем-маски. 3. Не полностью навинчена (ввернута) гайка соединительной трубки, противогазовая коробка. </td></tr> </table>	Ошибки, снижающие оценку		на один балл: 1. При надевании противогаза обучаемый не закрыл глаза и не затаил дыхание, после надевания не сделал полный выдох. 2. Шлем-маска надета с перекосом или перекручена соединительная трубка. 3. Концы носового зажима респиратора не прижаты к носу.	до "неудовлетворительно": 1. Допущено образование таких складок или перекосов, при которых наружный воздух может проникать в шлем-маску. 2. Допущен разрыв шлем-маски. 3. Не полностью навинчена (ввернута) гайка соединительной трубки, противогазовая коробка.
Ошибки, снижающие оценку					
на один балл: 1. При надевании противогаза обучаемый не закрыл глаза и не затаил дыхание, после надевания не сделал полный выдох. 2. Шлем-маска надета с перекосом или перекручена соединительная трубка. 3. Концы носового зажима респиратора не прижаты к носу.	до "неудовлетворительно": 1. Допущено образование таких складок или перекосов, при которых наружный воздух может проникать в шлем-маску. 2. Допущен разрыв шлем-маски. 3. Не полностью навинчена (ввернута) гайка соединительной трубки, противогазовая коробка.				
4	Время выполнения: Противогаз - 8 с. Респиратор - 12 с. <table border="1" data-bbox="295 1158 1503 1657"> <tr> <th colspan="2" data-bbox="295 1158 1503 1207">Ошибки, снижающие оценку</th></tr> <tr> <td data-bbox="295 1207 901 1657"> на один балл: 1. При надевании противогаза обучаемый не закрыл глаза и не затаил дыхание, после надевания не сделал полный выдох. 2. Шлем-маска надета с перекосом или перекручена соединительная трубка. 3. Концы носового зажима респиратора не прижаты к носу. </td><td data-bbox="901 1207 1503 1657"> до "неудовлетворительно": 1. Допущено образование таких складок или перекосов, при которых наружный воздух может проникать в шлем-маску. 2. Допущен разрыв шлем-маски. 3. Не полностью навинчена (ввернута) гайка соединительной трубки, противогазовая коробка. </td></tr> </table>	Ошибки, снижающие оценку		на один балл: 1. При надевании противогаза обучаемый не закрыл глаза и не затаил дыхание, после надевания не сделал полный выдох. 2. Шлем-маска надета с перекосом или перекручена соединительная трубка. 3. Концы носового зажима респиратора не прижаты к носу.	до "неудовлетворительно": 1. Допущено образование таких складок или перекосов, при которых наружный воздух может проникать в шлем-маску. 2. Допущен разрыв шлем-маски. 3. Не полностью навинчена (ввернута) гайка соединительной трубки, противогазовая коробка.
Ошибки, снижающие оценку					
на один балл: 1. При надевании противогаза обучаемый не закрыл глаза и не затаил дыхание, после надевания не сделал полный выдох. 2. Шлем-маска надета с перекосом или перекручена соединительная трубка. 3. Концы носового зажима респиратора не прижаты к носу.	до "неудовлетворительно": 1. Допущено образование таких складок или перекосов, при которых наружный воздух может проникать в шлем-маску. 2. Допущен разрыв шлем-маски. 3. Не полностью навинчена (ввернута) гайка соединительной трубки, противогазовая коробка.				

5	Время выполнения:	
	Противогаз - 7 с.	
	Респиратор - 11 с.	
	Ошибки, снижающие оценку	
	на один балл:	до "неудовлетворительно":
	1. При надевании противогаза обучаемый не закрыл глаза и не затаил дыхание, после надевания не сделал полный выдох.	1. Допущено образование таких складок или перекосов, при которых наружный воздух может проникать в шлем-маску.
	2. Шлем-маска надета с перекосом или перекручена соединительная трубка.	2. Допущен разрыв шлем-маски.
	3. Концы носового зажима респиратора не прижаты к носу.	3. Не полностью навинчена (ввернута) гайка соединительной трубки, противогазовая коробка.

Текущий контроль №2

Форма контроля: Контрольная работа (Опрос)

Описательная часть: письменная работа

Задание №1

Дайте определение "репродуктивное здоровье". Какие факторы (внешние и внутренние) влияют на

репродуктивное здоровье.

Оценка Показатели оценки

Дано определение "репродуктивное здоровье". Перечислено не менее 2 - х внутренних факторов и не менее 3 - х внешних факторов.

Репродуктивное здоровье – это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и недугов во всех вопросах, касающихся репродуктивной системы, ее функций и процессов, включая воспроизводство и гармонию в психосоциальных отношениях в семье.

Причины, которые сказываются на репродуктивной функции, делятся на 2 группы.

Внутренние причины, или заболевания	Внешние причины
• инфекции – как половой сферы (гонорея, трихомониаз, сифилис, и т. д.), так и общие (паротит, частые ОРВИ, ветряная оспа) • общие заболевания, особенно хронические – органов кровообращения, мочевого выделения, печени, нервной системы, сахарный диабет • снижение иммунитета • истощение организма • нарушения в иммунной системе, когда говорят об иммунологическом бесплодии	• стрессы, депрессии, неврозы, недосыпания, усталость • психосексуальный фактор – напряженные отношения с партнершей, конфликты • травмы • прием лекарств, облучение • ношение узкой одежды, вследствие чего повышается температура в паху • вредные привычки • профессиональные вредности – работа в условиях высоких температур, подъем тяжестей, контакт с химическими агентами, воздействие ионизирующего излучения, вибрация • малоподвижность • нерациональное питание – увлечение жирной пищей; еда, богатая углеводами

Дано определение "репродуктивное здоровье". Перечислено не менее 4-х внутренних факторов и не менее 5-ти внешних факторов.

Репродуктивное здоровье – это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и недугов во всех вопросах, касающихся репродуктивной системы, ее функций и процессов, включая воспроизводство и гармонию в психосоциальных отношениях в семье.

Причины, которые сказываются на репродуктивной функции, делятся на 2 группы.

Внутренние причины, или заболевания	Внешние причины
• инфекции – как половой сферы (гонорея, трихомониаз, сифилис, и т. д.), так и общие (паротит, частые ОРВИ, ветряная оспа) • общие заболевания, особенно хронические – органов кровообращения, мочевого выделения, печени, нервной системы, сахарный диабет • снижение иммунитета • истощение организма • нарушения в иммунной системе, когда говорят об иммунологическом бесплодии	• стрессы, депрессии, неврозы, недосыпания, усталость • психосексуальный фактор – напряженные отношения с партнершей, конфликты • травмы • прием лекарств, облучение • ношение узкой одежды, вследствие чего повышается температура в паху • вредные привычки • профессиональные вредности – работа в условиях высоких температур, подъем тяжестей, контакт с химическими агентами, воздействие ионизирующего излучения, вибрация • малоподвижность • нерациональное питание – увлечение жирной пищей; еда, богатая углеводами

5	Дано определение "репродуктивное здоровье". Перечислено не менее 4-х внутренних факторов и не менее 8-ми внешних факторов. Репродуктивное здоровье – это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и недугов во всех вопросах, касающихся репродуктивной системы, ее функций и процессов, включая воспроизводство и гармонию в психосоциальных отношениях в семье. Причины, которые сказываются на репродуктивной функции, делятся на 2 группы. <table border="1" data-bbox="296 555 1511 1449"> <thead> <tr> <th data-bbox="296 555 903 600">Внутренние причины, или заболевания</th><th data-bbox="903 555 1511 600">Внешние причины</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="296 600 903 1449"> • инфекции – как половой сферы (гонорея, трихомониаз, сифилис, и т. д.), так и общие (паротит, частые ОРВИ, ветряная оспа) • общие заболевания, особенно хронические – органов кровообращения, мочевыделения, печени, нервной системы, сахарный диабет • снижение иммунитета • истощение организма • нарушения в иммунной системе, когда говорят об иммунологическом бесплодии </td><td data-bbox="903 600 1511 1449"> • стрессы, депрессии, неврозы, недосыпания, усталость • психосексуальный фактор – напряженные отношения с партнершей, конфликты • травмы • прием лекарств, облучение • ношение узкой одежды, вследствие чего повышается температура в паху • вредные привычки • профессиональные вредности – работа в условиях высоких температур, подъем тяжестей, контакт с химическими агентами, воздействие ионизирующего излучения, вибрация • малоподвижность • нерациональное питание – увлечение жирной пищей; еда, богатая углеводами </td></tr> </tbody> </table>	Внутренние причины, или заболевания	Внешние причины	• инфекции – как половой сферы (гонорея, трихомониаз, сифилис, и т. д.), так и общие (паротит, частые ОРВИ, ветряная оспа) • общие заболевания, особенно хронические – органов кровообращения, мочевыделения, печени, нервной системы, сахарный диабет • снижение иммунитета • истощение организма • нарушения в иммунной системе, когда говорят об иммунологическом бесплодии	• стрессы, депрессии, неврозы, недосыпания, усталость • психосексуальный фактор – напряженные отношения с партнершей, конфликты • травмы • прием лекарств, облучение • ношение узкой одежды, вследствие чего повышается температура в паху • вредные привычки • профессиональные вредности – работа в условиях высоких температур, подъем тяжестей, контакт с химическими агентами, воздействие ионизирующего излучения, вибрация • малоподвижность • нерациональное питание – увлечение жирной пищей; еда, богатая углеводами
Внутренние причины, или заболевания	Внешние причины				
• инфекции – как половой сферы (гонорея, трихомониаз, сифилис, и т. д.), так и общие (паротит, частые ОРВИ, ветряная оспа) • общие заболевания, особенно хронические – органов кровообращения, мочевыделения, печени, нервной системы, сахарный диабет • снижение иммунитета • истощение организма • нарушения в иммунной системе, когда говорят об иммунологическом бесплодии	• стрессы, депрессии, неврозы, недосыпания, усталость • психосексуальный фактор – напряженные отношения с партнершей, конфликты • травмы • прием лекарств, облучение • ношение узкой одежды, вследствие чего повышается температура в паху • вредные привычки • профессиональные вредности – работа в условиях высоких температур, подъем тяжестей, контакт с химическими агентами, воздействие ионизирующего излучения, вибрация • малоподвижность • нерациональное питание – увлечение жирной пищей; еда, богатая углеводами				

Задание №2

Охарактеризовать основные принципы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

Оценка	Показатели оценки

3	Охарактеризовано не менее 2 - х основных принципов. 1. Мероприятия, направленные на предупреждение чрезвычайных ситуаций, а также на максимально возможное снижение размеров ущерба и потерь в случае их возникновения, проводятся заблаговременно. 2. Планирование и осуществление мероприятий по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, в том числе по обеспечению безопасности людей на водных объектах, проводятся с учетом экономических, природных и иных характеристик, особенностей территорий и степени реальной опасности возникновения чрезвычайных ситуаций. 3. Объем и содержание мероприятий по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, в том числе по обеспечению безопасности людей на водных объектах, определяются исходя из принципа необходимой достаточности и максимально возможного использования имеющихся сил и средств, включая силы и средства гражданской обороны. 4. Ликвидация чрезвычайных ситуаций осуществляется силами и средствами организаций, органов местного самоуправления, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, на территориях которых сложилась чрезвычайная ситуация. При недостаточности вышеуказанных сил и средств, привлекаются силы и средства федеральных органов исполнительной власти. 5. Силы и средства гражданской обороны привлекаются к организации и проведению мероприятий по предотвращению и ликвидации чрезвычайных ситуаций федерального и регионального характера.
---	--

4	Охарактеризовано не менее 3 - х основных принципов. 1. Мероприятия, направленные на предупреждение чрезвычайных ситуаций, а также на максимально возможное снижение размеров ущерба и потерь в случае их возникновения, проводятся заблаговременно. 2. Планирование и осуществление мероприятий по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, в том числе по обеспечению безопасности людей на водных объектах, проводятся с учетом экономических, природных и иных характеристик, особенностей территорий и степени реальной опасности возникновения чрезвычайных ситуаций. 3. Объем и содержание мероприятий по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, в том числе по обеспечению безопасности людей на водных объектах, определяются исходя из принципа необходимой достаточности и максимально возможного использования имеющихся сил и средств, включая силы и средства гражданской обороны. 4. Ликвидация чрезвычайных ситуаций осуществляется силами и средствами организаций, органов местного самоуправления, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, на территориях которых сложилась чрезвычайная ситуация. При недостаточности вышеуказанных сил и средств, привлекаются силы и средства федеральных органов исполнительной власти. 5. Силы и средства гражданской обороны привлекаются к организации и проведению мероприятий по предотвращению и ликвидации чрезвычайных ситуаций федерального и регионального характера.
---	--

5	Охарактеризовано не менее 4-х основных принципов. 1. Мероприятия, направленные на предупреждение чрезвычайных ситуаций, а также на максимально возможное снижение размеров ущерба и потерь в случае их возникновения, проводятся заблаговременно. 2. Планирование и осуществление мероприятий по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, в том числе по обеспечению безопасности людей на водных объектах, проводятся с учетом экономических, природных и иных характеристик, особенностей территорий и степени реальной опасности возникновения чрезвычайных ситуаций. 3. Объем и содержание мероприятий по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, в том числе по обеспечению безопасности людей на водных объектах, определяются исходя из принципа необходимой достаточности и максимально возможного использования имеющихся сил и средств, включая силы и средства гражданской обороны. 4. Ликвидация чрезвычайных ситуаций осуществляется силами и средствами организаций, органов местного самоуправления, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, на территориях которых сложилась чрезвычайная ситуация. При недостаточности вышеуказанных сил и средств, привлекаются силы и средства федеральных органов исполнительной власти. 5. Силы и средства гражданской обороны привлекаются к организации и проведению мероприятий по предотвращению и ликвидации чрезвычайных ситуаций федерального и регионального характера.
---	--

Задание №3

Оценка	Показатели оценки

3	1. Охарактеризовано предназначение ГО Служба ГО предназначена для организации мероприятий ГО, включая подготовку необходимых сил и средств. 2. Перечислено не менее 2 -х задач ГО: - обучение населения способам защиты от опасностей, возникающих при ведении военных действий или в результате этих действий; - оповещение населения об опасностях, возникающих в мирное и военное время; - эвакуация населения, материальных и культурных ценностей в безопасные районы; - предоставление населению средств коллективной и индивидуальной защиты; - проведение аварийно-спасательных работ. 3 Указана структура ГО - Федеральный орган исполнительной власти - МЧС России, специально уполномоченный на решение задач в области ГО, и его территориальные органы; - специальные структурные подразделения федеральных органов исполнительной власти в области ГО.
---	---

4	1. Охарактеризовано предназначение ГО Служба ГО предназначена для организации мероприятий ГО, включая подготовку необходимых сил и средств. 2. Перечислено не менее 3 -х задач ГО: - обучение населения способам защиты от опасностей, возникающих при ведении военных действий или в результате этих действий; - оповещение населения об опасностях, возникающих в мирное и военное время; - эвакуация населения, материальных и культурных ценностей в безопасные районы; - предоставление населению средств коллективной и индивидуальной защиты; - проведение аварийно-спасательных работ. 3 Указана структура ГО - Федеральный орган исполнительной власти - МЧС России, специально уполномоченный на решение задач в области ГО, и его территориальные органы; - специальные структурные подразделения федеральных органов исполнительной власти в области ГО.
---	---

5	1. Охарактеризовано предназначение ГО Служба ГО предназначена для организации мероприятий ГО, включая подготовку необходимых сил и средств. 2. Перечислено не менее 4 -х задач ГО: - обучение населения способам защиты от опасностей, возникающих при ведении военных действий или в результате этих действий; - оповещение населения об опасностях, возникающих в мирное и военное время; - эвакуация населения, материальных и культурных ценностей в безопасные районы; - предоставление населению средств коллективной и индивидуальной защиты; - проведение аварийно-спасательных работ. 3 Указана структура ГО - Федеральный орган исполнительной власти - МЧС России, специально уполномоченный на решение задач в области ГО, и его территориальные органы; - специальные структурные подразделения федеральных органов исполнительной власти в области ГО.
---	---

Задание №4

Дать определение ЗОЖ. Перечислить факторы, которые положительно и отрицательно влияют на

здоровье. Оценка	Показатели оценки

3

1. Дано определение "Здоровый образ жизни".

ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

2. Перечисленно не менее 2 - х факторов положительно влияющих на ЗОЖ, не менее 2 - х факторов отрицательно влияющих на ЗОЖ.

Факторы, влияющие на здоровье человека.

Сфера влияния факторов	Факторы	
	Укрепляющие здоровье	Ухудшающие здоровье
Генетические (15-20%)	Здоровая наследственность. Отсутствие морфо-функциональных предпосылок возникновения заболеваний	Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность к заболеваниям
Состояние окружающей среды (20-25%)	Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания	Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки
Медицинское обеспечение (10-15%)	Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь	Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание
Условия и образ жизни (50-55%)	Рациональная организация жизнедеятельности, оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный и психологический комфорт. полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек, валеологическое образование и пр.	Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо- или гипердинамия, социальный и психологический дискомфорт. неправильное питание, вредные привычки, недостаточный уровень валеологических знаний

1. Дано определение "Здоровый образ жизни".

ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

2. Перечислено не менее 3 - х факторов положительно влияющих на ЗОЖ, не менее 3 - х факторов отрицательно влияющих на ЗОЖ.

Факторы, влияющие на здоровье человека.

Сфера влияния факторов	Факторы	
	Укрепляющие здоровье	Ухудшающие здоровье
Генетические (15-20%)	Здоровая наследственность. Отсутствие морфо-функциональных предпосылок возникновения заболеваний	Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность к заболеваниям
Состояние окружающей среды (20-25%)	Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания	Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки
Медицинское обеспечение (10-15%)	Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь	Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание
Условия и образ жизни (50-55%)	Рациональная организация жизнедеятельности, оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный и психологический комфорт. полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек, валеологическое образование и пр.	Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо- или гипердинамия, социальный и психологический дискомфорт. неправильное питание, вредные привычки, недостаточный уровень валеологических знаний

5

1. Дано определение "Здоровый образ жизни".

ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

2. Перечислено не менее 4 - х факторов положительно влияющих на ЗОЖ, не менее 4 - х факторов отрицательно влияющих на ЗОЖ.

Факторы, влияющие на здоровье человека.

Сфера влияния факторов	Факторы	
	Укрепляющие здоровье	Ухудшающие здоровье
Генетические (15-20%)	Здоровая наследственность. Отсутствие морфо-функциональных предпосылок возникновения заболеваний	Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность к заболеваниям
Состояние окружающей среды (20-25%)	Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания	Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки
Медицинское обеспечение (10-15%)	Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь	Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание
Условия и образ жизни (50-55%)	Рациональная организация жизнедеятельности, оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный и психологический комфорт. полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек, валеологическое образование и пр.	Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо- или гипердинамия, социальный и психологический дискомфорт. неправильное питание, вредные привычки, недостаточный уровень валеологических знаний

Напишите Оценка	Напишите примеры вызова служб экстренной помощи. Показатели оценки
3	1. Приведен пример вызова службы экстренной помощи с мобильного телефона Службы городской экстренной помощи (вызов с городского телефона): 101 (01)- Пожарная охрана и спасатели 102 (02)- Милиция 103 (03)- Скорая помощь 104 (04)- Аварийная служба газовой сети Службы экстренной помощи (вызов с мобильного (сотового) телефона): Вызов экстренных служб через номер 112 Для экстренного вызова специальных служб также работает номер 112. На русском и английском языках. Вызов с номера экстренного вызова 112 возможен: - при отсутствии денежных средств на вашем счету, - при заблокированной SIM-карте, - при отсутствии SIM-карты телефона, Звонок в экстренные службы является бесплатным. Если Ваш мобильный аппарат не поддерживает набор номеров, состоящих из двух цифр, при звонках в экстренные службы после номера службы необходимо набирать знак * 01* — Вызов пожарной охраны и спасателей 02* — Вызов милиции 03* — Вызов скорой помощи 04* — Вызов аварийной службы газа

4	1. Приведен пример вызова службы экстренной помощи с городского телефона Службы городской экстренной помощи (вызов с городского телефона): 101 (01)- Пожарная охрана и спасатели 102 (02)- Милиция 103 (03)- Скорая помощь 104 (04)- Аварийная служба газовой сети Службы экстренной помощи (вызов с мобильного (сотового) телефона): Вызов экстренных служб через номер 112 Для экстренного вызова специальных служб также работает номер 112. На русском и английском языках. Вызов с номера экстренного вызова 112 возможен: - при отсутствии денежных средств на вашем счету, - при заблокированной SIM-карте, - при отсутствии SIM-карты телефона, Звонок в экстренные службы является бесплатным. Если Ваш мобильный аппарат не поддерживает набор номеров, состоящих из двух цифр, при звонках в экстренные службы после номера службы необходимо набирать знак * 01* — Вызов пожарной охраны и спасателей 02* — Вызов милиции 03* — Вызов скорой помощи 04* — Вызов аварийной службы газа
---	--

5	1. Приведен пример вызова службы экстренной помощи с городского телефона и мобильного телефона Службы городской экстренной помощи (вызов с городского телефона): 101 (01)- Пожарная охрана и спасатели 102 (02)- Милиция 103 (03)- Скорая помощь 104 (04)- Аварийная служба газовой сети Службы экстренной помощи (вызов с мобильного (сотового) телефона): Вызов экстренных служб через номер 112 Для экстренного вызова специальных служб также работает номер 112. На русском и английском языках. Вызов с номера экстренного вызова 112 возможен: - при отсутствии денежных средств на вашем счету, - при заблокированной SIM-карте, - при отсутствии SIM-карты телефона, Звонок в экстренные службы является бесплатным. Если Ваш мобильный аппарат не поддерживает набор номеров, состоящих из двух цифр, при звонках в экстренные службы после номера службы необходимо набирать знак * 01* — Вызов пожарной охраны и спасателей 02* — Вызов милиции 03* — Вызов скорой помощи 04* — Вызов аварийной службы газа
---	--