

**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

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|--|
| 3 | <p data-bbox="151 645 1501 683">Дать определение ЗОЖ. Перечислить основные составляющие ЗОЖ.</p> <p data-bbox="288 725 1214 763">Дано определение ЗОЖ или перечислены 3-5 составляющих ЗОЖ.</p> <p data-bbox="288 808 1501 1003">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.</p> <p data-bbox="288 1048 1485 1086">Среди основных составляющих здорового образа жизни можно выделить следующие:</p> <ol data-bbox="288 1131 1501 1921" style="list-style-type: none">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 | <p>Дано определение ЗОЖ и перечислено 8-10 составляющих ЗОЖ.</p> <p>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.</p> <p>Среди основных составляющих здорового образа жизни можно выделить следующие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 | <p>Перечислено более 8 примеров опасностей природного, техногенного, социального характера.</p> <p>Опасности природного характера:</p> <p>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.</p> <p>Опасности техногенного характера:</p> <p>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.</p> <p>Опасности социального характера:</p> <ul style="list-style-type: none"> · 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. |
|---|--|

Текущий контроль №2

Форма контроля: Контрольная работа (Опрос)

Описательная часть: письменная работа