Государственное профессиональное образовательное учреждение

Тульской области

«Тульский государственный технологический колледж»

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**по дисциплине:**

**«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**для студентов I курса**

Тула

КИМ предназначены для контроля знаний студентов и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» по всем специальностям СПО.

КИМы позволяют оценить следующие знания студентов:

* об основных составляющих здорового образа жизни и их влиянии на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;
* о потенциальных опасностях природного, техногенного и социального происхождения, характерных для региона проживания;
* об основных задачах государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
* об основах российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
* о порядке первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
* о составе и предназначении Вооруженных Сил Российской Федерации;
* об основных правилах и обязанностях граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
* о требованиях, предъявляемых военной службой к уровню подготовленности призывника;
* о предназначении, структуре и задачах РСЧС;
* о предназначении, структуре и задачах гражданской обороны;

КИМы способствуют оценке следующих умений студентов:

* **владеть** способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенно­го характера; способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условий;
* **пользоваться** средствами индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;
* **оценивать** уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;
* **применять** профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальности;
* **ориентироваться** в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;

В ходе выполнения заданий у студентов формируются **общие компетенции:**

**ОК 1.** Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

**ОК 2.** Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

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

**ОК 5.** Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

**ОК 6.** Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**ОК 7.** Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

**ОК 8.** Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

**ОК 9.** Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1. **ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**Тема I Личная безопасность и здоровье.**

**Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья**

***Задание № 1*:** выбрать правильный ответ

**1.** Что такое ЗОЖ?

1) когда человек занимается спортом

2) жизнедеятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья

3) образ жизни без алкоголя, табака и наркотиков

**2**. Относится ли гигиена жилых и общественных помещений к компонентам ЗОЖ?

1) да; 2) нет.

**3.** Найдите среди приведённых ниже названий элементов образа жизни те, которые соответствуют ЗОЖ: а – малоподвижный образ жизни, б – ежедневная утренняя зарядка, в – ежедневное выполнение гигиенических процедур, г – употребление в пищу большого количества пироженых, мороженого, д – систематическое занятие спортивными играми, е – большое увлечение играми в карты, домино, лото, ж – систематическое курение, з – употребление в пищу оптимального количества разнообразных растительных, рыбных и мясных продуктов.

1) а, г, е, ж. 2) а, б, в, з. 3) б, в, д, з**.**

**4.** Факторы сохраняющие здоровье: а- физическая активность; б- закаливание; в- полноценное питание г- умеренное потребление алкоголя; д- температурный комфорт; е- благоприятная экология; ж- конфликты тренирующие НС

1) все 2) все, кроме – г 3) а, б, в, е

**5.** Что такое гиподинамия?

1) снижение функции гипофиза

2) пониженное кровяное давление

3) ограничение физической активности

**6.** Что такое активный отдых?

1) отдых в движении 2) активные поиски места отдыха 3) активное использование отдыха на солнце

**7.** Факторы, способствующие быстрому переходу от сонливости к активному бодрствованию:

1) тихая музыка и ограничение резких движений

2) физзарядка и водные процедуры

3) спокойная обстановка – полумрак, тепло

**8.** Механизм воздействия физических упражнений на активность головного мозга после сна:

1) угнетающие кору головного мозга импульсы от рецепторов мышц

2) химические изменения в составе крови, возбуждающие средний мозг

3) возбуждающие импульсы, поступающие в кору головного мозга от рецепторов мышц

**9.** Условия правильного развития и функционирования опорно-двигательного аппарата и организма в целом: а – ограничение физических нагрузок; б – регулярный физический покой; в – регулярное воздействие физических нагрузок; г – интенсивная спортивная тренировка.

1) а, б; 2) в, г; 3) в

**10** Влияние физических упражнений на опорно - двигательный аппарат:

1) способствуют правильному физическому развитию и тормозят рост

2) увеличивают массу мышц и прочность костей, усиливают иммунитет

3) улучшают физическое развитие и снижают память

**11.** Что такое закаливание холодом?

1) повышение устойчивости организма путём регулярного прерывистого воздействия холодовых процедур

2) система мер по организации закаливания

3) длительное непрерывное воздействие холода с последующим кратковременным нагреванием

**12.** Что такое гигиена?

1) наука изучающая строение и функции организма и дающая рекомендации по сохранению здоровья

2) наука об окружающей среде и взаимоотношениях между человеком и атмосферой

3) наука, изучающая влияние факторов окружающей среды на организм человека и разрабатывающая мероприятия, предотвращающие вредное влияние их на здоровье

**13.** Условия, способствующие возникновению умственного утомления:

1) недостаточная освещённость, не соответствующее росту рабочее место, периодическое отвлечение на физическую работу

2) непроветренное помещение, плохое освещение, отсутствие перерывов, однообразие работы

**14.** Что такое осанка?

1) правильное положение тела в пространстве

2) правильное положение частей тела при сидении, стоянии и ходьбе

3) правильные пропорции частей тела и внешний вид формы позвоночника

15. Основные причины искривления позвоночника: а- несоответствие высоты парты росту ребёнка; б- ношение тяжёлого портфеля; в- использование вместо портфеля ранца; г- привычка ходить наклонив голову и туловище вперёд

1) все 2) все, кроме – в 3) а, б

**16.** Здоровье – это: а – способности организма противостоять эмоциональным и физическим стрессам, б – гармоничное существование души и тела человека, в – нахождение соматического и психического состояний в норме, г – когда каждый день болит в другом месте, д – термин, который обозначает состояние человека, возникающее как ответ на разнообразные экстремальные воздействия, е – способность сохранять соответствующую возрасту и полу психофизическую устойчивость в условиях постоянного изменения количественных и качественных единиц структурной и сенсорной информации, ж – когда ничего не болит.

1) всё перечисленное, 2) е, ж. 3) а, б.

**17.** Сегодня ведётся широкая пропаганда борьбы со СПИД-ом, ответьте, это верно, что: а- СПИД одно из самых тяжёлых, пока неизлечимых заболеваний, б – СПИД излечим, просто в нашей стране лекарств пока нет, в – СПИД можно получить любым путём, г – СПИД передаётся так же, как и любое ЗППП, д – им болеют наркоманы, проститутки, бомжи. Мне это не угрожает, е – СПИД-ом можно заразиться только при незащищённом половом контакте и через кровь, ж – у больной матери обязательно родится больной ребёнок.

1) б, в, г, д. 2) а, е, ж. 3) а, е.

**18.** Какие заболевания относятся к заболеваниям, передающимися половым путём? а – гонорея, б – сифилис, в – СПИД, г – молочница

1) все перечисленные и ещё другие, 2) а, б, в; 3) а, б, г.

**19.** Дополните фразу: « многократное воздействие на поверхность тела разных температур посредством водных или воздушных ванн, вызывающее появление приспособленности организма к неблагоприятному воздействию низких и высоких температур называется \_\_\_\_\_\_\_»

1) закаливанием 2) акклиматизацией 3) адаптацией

**20.** Закаливание воздухом это:

1) длительные прогулки на холоде

2) занятие зимними видами спорта

3) сон с открытым окном зимой

**21.** Основные причины плоскостопия:

1) переноска тяжестей, ношение тесной обуви

2) лазание по канату и дефекты походки

3) ношение не по размеру большой обуви и раннее курение