**Приложение 4**

**к рабочей программе**

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ **«ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ МОНТАЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ**

**ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**

**по дисциплине**

**Основы безопасность жизнедеятельности**

**Тема №1.1 Здоровье и здоровый образ жизни**

**Тест**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вопрос** | **Вариант ответа** | **Проверка** |
| 1 | Понятие – здоровье. Определение согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) | Дать определение |  |
| 2 | Критерии индивидуального здоровья | Отметить правильные номера ответов:   1. 1.Уровень лимфоцитов (%) 2. Уровень глюкозы (%) 3. Уровень бензопирена (мг/м3) 4. Уровень гематокрита (%) 5. Общее количество креатинина (ммоль/литр) 6. Индекс износостойкости (Treadwear**)** 7. Уровень напряжения, (U) 8. Уровень внутриглазного давления (мм.рт.ст) 9. 9. Уровень освещенности, (люкс) |  |
| 3 | Показатели общественного здоровья (по ВОЗ) | Дать определения (2 показателя) |  |
| 4 | Наука изучающая численность и структуру населения | Отметить правильные номера ответов:   1. Социология 2. Демография 3. Психололгия 4. Теоретическая механика 5. Безопасность жизнедяятельности |  |
| 5 | Какое предложение внесло Правительстов РФ 19 октября 2020 г. | Отметить правильные номера ответов:   1. Повысить уровень МРОТ для граждан РФ с 12 130 руб до 12 350 руб 2. Снизить уровень инфляции с 3.67% до 3.33% к концу 2020 года 3. Увеличить размер материнского капитала на первого ребенка с 466 617руб до 483 882 руб в 2021 г. 4. Ввести налоговый вычет на налог НДФЛ для граждан РФ занимающихся спортом и физкультурой 5. Произвести обязательную вакцинацию сотрудников государственных учереждений вакциной «Спутник-V» с 10 января 2020 г. |  |
| 6 | Патологическое состояние организма человека вызванное недостаточной мускульной и двигательной активностью | Дать определение |  |
| 7 | Даша считает себя толстой и хочет похудеть. Поделитесь с девушкой 6 советами здорового питания, которые помогут в решении ее проблемы. | Отметить правильные номера ответов:   1. Есть 4-5 раз в день в одно и тоже время по-немногу 2. Употреблять в пищу 3 раза в день жаренную грудку белого гуся без гарнира и выпивать 2 стакана полу-сладкого вина 3. Выпивать в день 2-3 литра воды по стакану за 30 минут до еды 4. В своем любимом кафе больше не употреблять бургеров, а скушать один чизкейк и запить 200 граммами газировки 5. Употреблять в основном молочные продукты. Выпивать в день по 2 литра молока, съедать по 3 йогурта + 1 глазированный сырок + 2 яблока 6. На завтрак 5-6 ложек мюсли залить стаканом обезжиренного молока или кефира 7. Днем питаться одними салатами а на ужин съесть кусочек запеченного омуля и сырную пасту с макаронами 8. На обед на первое: нежирный мясной, рыбный или куринный бульон с добавлением пряных трав 9. Кушать только высококачественные продукты: например колбасы белорусского производителя и домашний картофель, маринованные грибочки, свежую зелень. И есть умеренно 10. На второе: Рыба на пару с небольшим количеством риса. В качестве напитка фруктово-ягодный компот. 11. На ужит кукурузная каша с овощным салатом. Стакан молока. |  |
| 8 | Биологические римты | Дать определение |  |
| 9 | Влияние изменений искусственного социального суточного ритма (сезонный перевод часво) на циркадные ритмы человека | Отметить правильные номера ответов:   1. Влияют положительно 2. На оказывают никакаого влияния 3. Влияют отрицательно |  |
| 10 | Наиболее благоприятный период для приготовления домашних заданий в течении суток | Отметить правильные номера ответов:  I смена:   1. 16:00 – 18:00 2. 18:00 – 20:00 3. 20:00 – 22:00 4. 22:00 – 24:00   II смена:   1. 6:00 – 8-00 2. 8:00 – 10:00 3. 10:00 – 12:00 4. 12:00 – 14:00 |  |
| 11 | Утомление | Дать определение |  |
| 12 | Способы борьбы с утомлением | Отметить правильные номера ответов:   1. Отдых (сон) 2. Физическая тренировка организма 3. Управление интенсивностью труда 4. Управление стрессами 5. Аутогенная тренировка 6. Прием стимуляторов (чай, кофе) |  |
| 13 | Влияние гиподинамии на организм человека | Отметить правильные номера ответов:   1. Нарушение в нервно-рефлексорных связях организма 2. Стимуляция обмена веществ, улучшение тканевого обмена 3. Положительное влияние на психо-эмоциональную сферу, антистреессовое воздействие 4. Развитие вегетососудистой дистонии 5. Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков 6. Прогрессирование в уменьшении костной массы 7. Изменение функции позвоночника 8. (остиохондроз) 9. Тренировка сердечно-сосудистой системы организма 10. Развитие ожирения 11. Возможность развития атеросклероза 12. Тренировка костно-мышечного аппарата человека 13. Снижение устойчивости организма к инфекциям и перегрузкам, уменьшение работоспособности 14. Развитие и тренировка дыхательной системы 15. Развитие сахарного диабета 16. Профилактика простудных заболеваний |  |
| 14 | Влияние на организм человека занятий физической культурой и спортом | Отметить правильные номера ответов:   1. Нарушение в нервно-рефлексорных связях организма 2. Стимуляция обмена веществ, улучшение тканевого обмена 3. Положительное влияние на психо-эмоциональную сферу, антистреессовое воздействие 4. Развитие вегетососудистой дистонии 5. Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков 6. Прогрессирование в уменьшении костной массы 7. Изменение функции позвоночника 8. (остиохондроз) 9. Тренировка сердечно-сосудистой системы организма 10. Развитие ожирения 11. Возможность развития атеросклероза 12. Тренировка костно-мышечного аппарата человека 13. Снижение устойчивости организма к инфекциям и перегрузкам, уменьшение работоспособности 14. Развитие и тренировка дыхательной системы 15. Развитие сахарного диабета 16. Профилактика простудных заболеваний |  |