**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
 |  |