**Правительство Ленинградской области**

**Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области**

**Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования Ленинградской области**

**«Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

«**Основы безопасности жизнедеятельности**»

**Уровень профессионального образования**

Среднее профессиональное образование

Образовательная программа

подготовки специалистов среднего звена

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация выпускника

Разработчик мультимедийных веб-приложений

Форма обучения: очная

Гатчина

2024

Фонд оценочных средств для проведения процедур внутренней и внешней оценки качества образовательной деятельности по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 09 декабря 2016 г. № 1565.

Организация-разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

Разработчик(и): преподаватель, Д.А. Ткаченко

**1 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Шкала оцени­вания** | **Планируемые результаты обучения** | **Критерии оценивания результатов обучения** |  |  |  |
| **Оценка «неудовлетво­рительно» / «незачет»** | **Оценка «удовлетвори­тельно» / «зачтено»** | **Оценка «хорошо» / «зачтено»** | **Оценка «отлично» / «зачтено»** |
| **ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях** |  |  |  |  |  |
| **Описание показателей и критериев оценивания компетенций ОК 07** | Знать классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; причины, признаки и последствия опасностей, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, военных конфликтов; | Не знает. Допускает грубые ошибки | Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок | Знает достаточно в базовом объеме | Демонстрирует высокий уровень знаний |
| Уметь поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; обеспечивать условия труда на рабочем месте; | Не умеет. Демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки | Демонстрирует частичные умения без грубых ошибок | Умеет применять знания на практике в базовом объеме | Демонстрирует высокий уровень умений |
| Владеть навыком выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций; | Не владеет. Демонстрирует низкий уровень владения, допуская грубые ошибки | Демонстрирует частичные владения без грубых ошибок | Владеет базовыми приемами | Демонстрирует владения на высоком уровне |

**2. Оценочные средства для проведения процедур внутренней и внешней оценки качества образовательной деятельности**

Тестовые задания для оценивания компетенции:

**ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Формулировка и содержание задания | Правильный ответ |  |
|  | «Создание защиты человека в техносфере от внешних негативных воздействий антропогенного, техногенного и естественного происхождения» является целью для: 1) безопасности жизнедеятельности 2) защиты окружающей среды 3) техносферной безопасности 4) экологической безопасности |  | 1 |
|  | Перечислите функции, которые выполняет человек при обеспечении безопасности жизнедедеятельности: 1) объект защиты 2) элемент системы «человек-производственная среда» 3) источник опасности 4) специалист, обеспечивающий безопасность |  | 1, 2, 4 |
|  | Катастрофическое природное явление, которое может вызвать многочисленные человеческие жертвы, значительный материальный ущерб и другие тяжелые последствия: 1) чрезвычайная ситуация 2) стихийное бедствие 3) авария 4) катастрофа |  | 2 |
|  | К методам нормализации ноксосферы относится использование: 1) экранов; 2) фильтров 3) роботов; 4) спецодежды 5) убежищ |  | 2, 5 |
|  | Зависимость между частотой событий и числом пораженных при этом людей характеризует … риск: 1) индивидуальный 2) социальный 3) допустимый 4) приемлемый |  | 2 |
|  | Фактор внешней среды и трудового процесса, который может быть причиной острого заболевания или внезапного ухудшения здоровья, смерти, – это … производственный фактор: 1) опасные 2) безопасные 3) вредные 4) оптимальные |  | 1 |
|  | Какой вид физической нагрузки наиболее эффективен для снятия умственного напряжения и стресса после рабочего дня? а) Силовая тренировка до отказа б) Статическая растяжка в) Кардионагрузка низкой интенсивности (ходьба, легкий бег) г) Скоростной спринт |  | в) Кардионагрузка низкой интенсивности (ходьба, легкий бег) |
|  | Какова рекомендуемая примерная продолжительность перерыва для выполнения комплекса производственной гимнастики? а) 3-5 минут б) 15-20 минут в) 30 минут г) 1 час |  | а) 3-5 минут |
|  | Основная цель вводной гимнастики перед началом рабочего дня? а) Развитие силы б) Активация организма и ускорение вхождения в работу в) Повышение гибкости г) Снижение веса |  | б) Активация организма и ускорение вхождения в работу |
|  | Какой принцип является главным при построении самостоятельных занятий физической культурой? а) Принцип максимальных нагрузок б) Принцип систематичности и регулярности в) Принцип сезонности г) Принцип случайности |  | б) Принцип систематичности и регулярности |
|  | Что такое "гиподинамия"? а) Повышенная физическая активность б) Недостаточная физическая активность в) Нарушение осанки г) Вид спорта |  | б) Недостаточная физическая активность |
|  | Какое упражнение наиболее полезно для профилактики болей в спине при сидячей работе? а) Жим штанги лежа б) Упражнения на растяжку и укрепление мышц спины и корпуса в) Подъем гантелей на бицепс г) Приседания со штангой |  | б) Упражнения на растяжку и укрепление мышц спины и корпуса |
|  | Какой параметр пульса является ориентиром для поддержания аэробной нагрузки с целью укрепления сердечно-сосудистой системы? а) Максимальная частота пульса (220 - возраст) б) 50-60% от максимальной частоты пульса в) 60-80% от максимальной частоты пульса г) Пульс в состоянии покоя |  | в) 60-80% от максимальной частоты пульса |
|  | Какие из перечисленных факторов профессионального выгорания помогает снизить регулярная физическая активность? (Выберите 3 варианта) а) Эмоциональное истощение б) Повышение заработной платы в) Хроническая усталость г) Снижение концентрации внимания д) Увеличение количества рабочих задач |  | а, в, г |
|  | Какие виды физической активности наиболее эффективны для поддержания общего тонуса организма при малоподвижной работе? (Выберите 3 варианта) а) Плавание б) Силовые тренировки в тренажерном зале в) Спортивные игры (волейбол, футбол) г) Пауэрлифтинг д) Кардиотренировки (бег, велосипед) |  | а, в, д |
|  | Установите соответствие между видом чрезвычайной ситуации и его примером: 1) Природная ЧС 2) Техногенная ЧС 3) Биолого-социальная ЧС  А) Крупная автомобильная авария (катастрофа) Б) Пандемия гриппа В) Сильное землетрясение | 1 - В 2 - А 3 - Б |  |
|  | Установите соответствие между опасным фактором и средством индивидуальной защиты: 1) Пары отравляющих веществ 2) Поражение электрическим током 3) Радиоактивная пыль  А) Противогаз Б) Диэлектрические перчатки В) Респиратор | 1 - А 2 - Б 3 - В |  |
|  | Установите соответствие между видом огнетушителя и классом пожара, для которого он предназначен: 1) Углекислотный (ОУ) 2) Водный (ОВ) 3) Порошковый (ОП)  А) Горение твердых материалов (дерево, бумага) Б) Горение электроустановок под напряжением В) Горение жидких веществ (бензин, масло) | 1 - Б 2 - А 3 - В |  |
|  | Совокупность факторов производственной среды и трудового процесса, влияющих на работоспособность и здоровье работника, называется производственные \_\_\_\_\_\_\_\_\_. | факторы |  |
|  | Естественный газ, не имеющий цвета и запаха, скапливающийся в непроветриваемых подвальных помещениях и вызывающий удушье, — это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. | радон |  |