**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**

«**Безопасность жизнедеятельности**»

**Уровень профессионального образования**

Среднее профессиональное образование

Образовательная программа

подготовки специалистов среднего звена

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация выпускника

Специалист по информационным системам

Форма обучения: очная

Гатчина

2024

Фонд оценочных средств для проведения процедур внутренней и внешней оценки качества образовательной деятельности по дисциплине «Безопасность 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 |
| **ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности** | | | | | |
| **Описание показателей и критериев оценивания компетенций ОК 08** | Знать принципы организации безопасности труда на предприятии, технические средства защиты людей в условиях чрезвычайной ситуации, методы сохранения природной среды, факторы обеспечения устойчивого развития общества | Не знает. Допускает грубые ошибки | Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок | Знает достаточно в базовом объеме | Демонстрирует высокий уровень знаний |
| Уметь выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций; оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности и принимать меры по ее предупреждению | 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 оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности и принимать меры по ее предупреждению | 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 | |
|  | Нормальный уровень шума жилого помещения составляет … дБ: 1) 25-30 2) 40–60 3) 65–70 4) 75–110 | | | 1 | |
|  | Циклон, в центре котором очень низкое давление, а ветер скорость более 30 м/с и разрушающую силу – это: 1) ураган 2) шторм 3) смерч 4) буря | | | 1 | |
|  | Эпицентром землетрясения называют: 1) диагональ от точки в недрах земли, где начинается разлом горных пород на земную поверхность 2) радиус от точки в недрах земли, где начинается разлом горных пород на земную поверхность 3) проекция от точки в недрах земли, где начинается разлом горных пород на земную поверхность 4) диаметр недр земли, где начинается разлом горных пород на земную поверхность | | | 3 | |
|  | Проявлениями карста на поверхности являются: 1) воронки 2) галереи 3) котловины 4) карстовые пещеры | | | 1, 3 | |
|  | Опасность, обусловленная жизнедеятельностью живых существ и действием продуктов их жизнедеятельности и распада, называется: 1) токсическая опасность 2) естественная опасность 3) биологическая опасность 4) антропогенная опасность | | | 3 | |
|  | Территория, в пределах которой распространены (привнесены) биологические средства, опасные для людей, животных и растений, называется: 1) очаг биологического поражения 2) зона экологического бедствия 3) зона карантина 4) зона биологического заражения | | | 4 | |
|  | Территория, в пределах которой произошло массовое поражение людей, животных или растений инфекционными заболеваниями, называется: 1) зона ЧС 2) очаг комбинированного поражения (ОКП) 3) очаг биологического поражения (ОБП) 4) область применения биологического оружия | | | 3 | |
|  | К опасностям природно-техногенного характера принято относить следующие явления и процессы: 1) пожары и взрывы, возникшие из-за сильной жары или молний 2) авиакатастрофы, обусловленные неблагоприятными метеоусловиями, а также другими природными факторами 3) порывы трубопроводов в результате землетрясений 4) все выше перечисленное | | | 4 | |
|  | Химическое вещество, прямое или опосредованное действие которого на человека может вызвать острые и хронические заболевания людей или их гибель – это … 1) аварийное соединение 2) смертельная концентрация 3) опасное химическое вещество 4) токсическая доза | | | 3 | |
|  | 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 | | |

Тестовые задания для оценивания компетенции:

**ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Формулировка и содержание задания | Правильный ответ |
| 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) |
| 2 | 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 |
| 3 | 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 |
| 4 | 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 |
| 5 | Что такое "гиподинамия"? а) Повышенная физическая активность б) Недостаточная физическая активность в) Нарушение осанки г) Вид спорта | б) Недостаточная физическая активность |
| 6 | 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 |
| 7 | 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 |
| 8 | 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 |
| 9 | 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 |
| 10 | Какие из перечисленных мероприятий относятся к средствам физической культуры, используемым непосредственно в процессе рабочего дня? (Выберите 3 варианта) а) Производственная гимнастика б) Физкультурная пауза в) Утренняя зарядка дома г) Микропаузы для активации отдельных muscle групп д) Вечерняя тренировка в фитнес-клубе | а, б, г |
| 11 | Какие системы организма положительно влияет регулярная физическая активность офисного работника? (Выберите 3 варианта) а) Сердечно-сосудистая система б) Нервная система в) Пищеварительная система г) Костно-мышечная система д) Обонятельная система | а, б, г |
| 12 | Какие физические качества наиболее важны для поддержания высокой работоспособности в течение дня? (Выберите 3 варианта) а) Общая выносливость б) Мышечная выносливость в) Скоростная выносливость г) Координация д) Гибкость | а, б, д |
| 13 | Какие из перечисленных условий являются обязательными для эффективного восстановления после рабочего дня? (Выберите 3 варианта) а) Полноценный сон б) Сбалансированное питание в) Активный отдых (прогулка, легкая тренировка) г) Употребление энергетических напитков д) Просмотр телевизора лежа на диване | а, б, в |
| 14 | Какие упражнения целесообразно включать в комплекс физкультурной паузы для офисных работников? (Выберите 3 варианта) а) Упражнения для глаз б) Наклоны и повороты туловища в) Упражнения на растяжку мышц шеи и плечевого пояса г) Приседания с большим весом д) Бег на месте в высоком темпе | а, б, в |
| 15 | Установите соответствие между типом усталости и рекомендуемым средством физической культуры для ее снятия: 1) Умственное утомление 2) Физическое утомление (статическое) 3) Зрительное утомление  А) Комплекс упражнений для глаз Б) Кардионагрузка на свежем воздухе (легкий бег, ходьба) В) Динамические упражнения, растяжка, смена позы | 1 - Б 2 - В 3 - А |
| 16 | Установите соответствие между профессиональной деформацией и профилактическим упражнением: 1) Синдром запястного канала (при работе с мышью) 2) Сутулость, боли в шее 3) Отечность ног  А) Упражнения для укрепления мышц спины и растяжки грудных Б) Гимнастика для кистей и пальцев рук В) Подъем на носки, ходьба, вращение стопами | 1 - Б 2 - А 3 - В |
| 17 | Какие из перечисленных факторов являются критериями оптимальной физической нагрузки для человека, ведущего сидячий образ жизни? (Выберите 3 варианта) а) Улучшение настроения и самочувствия после тренировки б) Полное изнеможение и мышечная боль на следующий день в) Постепенный прогресс в выносливости или силе г) Отсутствие каких-либо изменений в состоянии д) Нормализация сна и снижение раздражительности | а, в, д |
| 18 | Какие из перечисленных мероприятий относятся к мерам профилактики профессиональных заболеваний, связанных с гиподинамией? (Выберите 3 варианта) а) Организация эргономичного рабочего места б) Использование перерывов для кратковременной физической активности в) Регулярные занятия физической культурой вне работы г) Прием обезболивающих препаратов д) Постоянное сидение в одной позе для концентрации | а, б, в |
| 19 | Комплекс простейших гимнастических упражнений, выполняемых в перерывах на работе для поддержания работоспособности, называется производственная \_\_\_\_\_\_\_\_\_. | гимнастика |
| 20 | Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней, — это \_\_\_\_\_\_\_\_\_. | здоровье |