

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 15.10.2024 11:22:54  
Уникальный программный идентификатор:  
d3b13764ec715c944271e8630f1e6d3513421163

Министерство просвещения Российской Федерации  
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)  
Федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Рабочая программа учебной дисциплины

## **ОП.11 Безопасность жизнедеятельности**

Программа подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Автор(ы): преподаватель кафедры БЖФК Е.А. Быстрова

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры  
«29» августа 2021 г., протокол № 1.

Актуализирована на заседании кафедры физической культуры и спорта «29» августа 2024  
г., протокол № 1.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической  
комиссией ФСБЖ. Протокол от «31» августа 2021 г. № 1.

Нижний Тагил  
2021

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. Паспорт программы учебной дисциплины .....</b>	<b>4</b>
<b>2. Результаты освоения учебной дисциплины .....</b>	<b>6</b>
<b>3. Структура и содержание учебной дисциплины .....</b>	<b>8</b>
<b>4. Условия реализации учебной дисциплины .....</b>	<b>19</b>
<b>5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины .....</b>	<b>21</b>

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа учебной дисциплины ОП.11 «Безопасность жизнедеятельности» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1355 от 27 октября 2014 г.

### 1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОП.11 «Безопасность жизнедеятельности» предназначена для ведения занятий со студентами очной формы обучения, осваивающими программу подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

### 1.2. Место дисциплины в структуре ПССЗ

Дисциплина ОП.11 «Безопасность жизнедеятельности» входит в блок «Общепрофессиональные дисциплины» профессионального цикла программы подготовки специалиста среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура. Учебным планом предусмотрено изучение данной дисциплины на втором курсе (3,4 семестр).

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

*Цель:* ознакомление студентов с основами безопасного функционирования в условиях перманентных опасностей современного мира, причинами и алгоритмом их возникновения и последствиями, овладение теоретическими основами и практическими навыками защиты от них.

*Задачи:*

- сформировать знания о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об обязанностях граждан по защите страны; умения оценивать опасные и чрезвычайные ситуации; умения правильно действовать в чрезвычайных ситуациях; умения использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; умения оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- воспитывать ценностное отношение к здоровью и человеческой жизни, патриотизм и стремления выполнить долг по защите Отечества;
- развивать у обучающихся качества личности, необходимые для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы, бдительности в отношении актов терроризма, ведения здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

*уметь:*

- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;
- применять первичные средства пожаротушения;
- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;

- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;
- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;
- оказывать первую помощь пострадавшим;

*знать:*

- принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;
- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;
- основы военной службы и обороны государства;
- задачи и основные мероприятия гражданской обороны;
- способы защиты населения от оружия массового поражения;
- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;
- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;
- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящие на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;
- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;
- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

#### **1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка – 102 часов,

в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка – 68 часов,
- самостоятельная учебная нагрузка – 34 часа.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности учителя физической культуры в части освоения соответствующих общих (ОК) и профессиональных компетенций (ПК):

Код	Наименование результата обучения
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей
ОК 11.	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм
ПК 1.1.	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия
ПК 1.2.	Проводить учебные занятия по физической культуре
ПК 1.3.	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты обучения
ПК 1.4.	Анализировать учебные занятия
ПК 1.5.	Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре
ПК 2.1.	Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия
ПК 2.2.	Проводить внеурочные мероприятия и занятия
ПК 2.4.	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся
ПК 2.5.	Анализировать внеурочные мероприятия и занятия
ПК 2.6.	Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности
ПК 3.1.	Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной

	организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся
ПК 3.2.	Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов
ПК 3.3.	Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений
ПК 3.4.	Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем, ч
Максимальная учебная нагрузка (всего)	102
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	68
в том числе:	
лекции	20
лабораторные работы	48
Самостоятельная работа обучающегося	34
Форма отчетности	дифференцированный зачет в 4 семестре

#### 3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<i>Раздел 1.</i>	<i>Чрезвычайные ситуации современного мира, общие аспекты организации защиты человека от них</i>		
<b>Тема 1.1.</b> Введение в курс. Опасность и безопасность	Содержание учебного материала	4	1
	1 Основные понятия, цели и задачи курса «Безопасность жизнедеятельности». Опасности, их классификация. Объект, предмет и функции курса «Безопасность жизнедеятельности». Общая классификация ЧС. Поражающие факторы природных и антропогенных опасностей.		
	Практические занятия, семинары		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Заучивание основных определений и понятий безопасности жизнедеятельности		
<b>Тема 1.2.</b> Понятие и классификация ЧС природного характера. Правила безопасного поведения в ЧС природного характера	Содержание учебного материала	4	1
	1 Понятие и классификация ЧС природного характера. Землетрясения и безопасное поведение при землетрясении. Обвалы, оползни, снежные лавины и селевые потоки как опасности природного характера, меры по их предупреждению и минимизация их последствий. Наводнение, защита от поражающих факторов наводнений.	2	
		2	

	<p>Атмосферные опасности, поведении при данных ЧС. Лесные пожары. Профилактика по снижению уровня природных опасностей и их последствий в профессиональной деятельности и в быту. Принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как угрозе национальной безопасности РФ.</p>		
	Практические занятия, семинары	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Подготовка сообщений по конкретным видам природных опасностей		
<b>Тема 1.3.</b> ЧС техногенного характера. Правила безопасного поведения в ЧС техногенного характера	Содержание учебного материала	4	1
	1 Понятие и тенденции опасных техногенных явлений. Современные классификации ЧС техногенного характера. Характеристика потенциально-опасных объектов. Аварии и катастрофы на транспорте и безопасное поведение личности при попадании в них. Понятие и общая характеристика радиационных и аварийно химических опасных веществ, защита от их поражающих факторов. Профилактические меры по снижению уровня опасностей техногенного характера и их последствий в профессиональной деятельности и в быту. Меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах.	2	
	Принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях, в том числе в условиях противодействия терроризму как угрозе национальной безопасности России.	2	
	Практические занятия, семинары	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Определение опасных техногенных факторов в быту: работа с приборами измерения напряжения в электрических сетях, термометрами различных типов.		
<b>Тема 1.4.</b> Понятие и	Содержание учебного материала	4	1



классификация ЧС социального характера. Правила безопасного поведения в ЧС социального характера	1	<p>Понятие и классификация опасностей социального характера. Радикальные политические идеологии как теоретическая основа социально-политических опасностей. Социальная революция как явление и социальная опасность: причины, сущность, характерные черты. Восстания, мятежи, государственные перевороты и другие формы насильственного решения политических проблем. Массовые беспорядки.</p> <p>Социально-экономическое неравенство и технологическая отсталость. Экономическая безопасность личности. Кризис культуры человечества. Социальная девиация отрицательной направленности. Профилактика социальных опасностей и их последствий.</p>	2	
		Практические занятия, семинары	2	
		Самостоятельная работа обучающихся	2	
		Ознакомление со статистикой преступности и терроризма в России		
<b>Тема 1.5.</b> Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций		Содержание учебного материала		2
	1	МЧС России – федеральный орган управления в области гражданской обороны и защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Основные задачи МЧС. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС): сущность, решаемые задачи, структура. Организация и проведение мероприятий по защите работающих и населения от негативных воздействий окружающей среды	2	
		Практические занятия, семинары		
		Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Ознакомление со структурой РСЧС			
<b>Тема 1.5.</b> Гражданская оборона		Содержание учебного материала		2
	1	Гражданская оборона: ее сущность, правовая основа деятельности, структура, решаемые задачи и основные мероприятия. Оружие массового уничтожения и его поражающие факторы, мероприятия по защите населения от ОМП.	2	

	Практические занятия, семинары	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Ознакомление с Федеральным законом РФ «О гражданской обороне»		
<b>Тема 1.6.</b> Современные средства поражения населения	Содержание учебного материала	2	2
		2	
	1   Виды средств поражения населения. Биологическое, химическое и ядерное оружие. Поражающие факторы.		
	Практические занятия, семинары	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Ознакомление с Федеральным законом РФ «О гражданской обороне»		
<b>Тема 1.</b> Защита населения от ЧС мирного и военного времени	Содержание учебного материала	4	2
	1   Организация и способы защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного времени. Средства индивидуальной и коллективной защиты.	2	
	Применение первичных средств пожаротушения. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении.	2	
	Практические занятия, семинары	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Подготовка презентаций по направлениям темы «Национальная безопасность страны»		
Национальная безопасность страны. Стратегия обеспечения национальной безопасности страны	Содержание учебного материала		
	Структура системы национальной безопасности. Стратегия обеспечения национальной безопасности России на период до 2020 года. Закон Российской Федерации «О безопасности». Социальные интересы личности, общества и государства. Угрозы национальной безопасности.	2	
	Политика обеспечения национальной безопасности России. Физическое и духовное здоровье нации как слагаемые национальной безопасности: понятие, критерии, положение в России.	2	
	Практические занятия, семинары	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовка презентации «Основные слагаемые национальной безопасности страны»	1	
<b>Раздел 2</b>			

	<i>Основы военной службы и обороны государства</i>			
<b>Тема 2.2.</b> Войны в отечественной истории. История создания ВС. Организационная структура ВС РФ	Содержание учебного материала		<b>6</b>	<i>1</i>
	1	Войны в отечественной истории. Вооруженные Силы России на всех стадиях государственности. Организационная структура Вооруженных Сил России. Виды Вооруженных Сил Военная доктрина России об обороне и безопасности страны. Виды ВС РФ: Сухопутные войска, Военно-воздушные силы, Военно-морской флот. Организационная структура видов Вооруженных Сил РФ, их боевые возможности, перспективы функционирования и развития, основные задачи. РФ, их функции и задачи в системе национальной безопасности.	2 2 2	
	Практические занятия, семинары		<i>6</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся		<i>1</i>	
	Подготовка презентации по теме «Вооруженные Силы России в различные исторические эпохи»			
<b>Тема 2.3.</b> .ФЗ в области обороны государства и военной службы. Воинская обязанность.	Содержание учебного материала		<b>10</b>	<i>2</i>
	1	ФЗ " Об обороне", " О воинской обязанности и военной службе", " О статусе военнослужащего". Понятие и структура воинской обязанности. Воинский учет. Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе. Военная служба по призыву и по контракту. Организация и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке.  Составы и воинские звания военнослужащих. Военная форма одежды и знаки различия военнослужащих. Запас ВС РФ. Главные понятия, определение, содержание и особенности военной службы. Военно-учетные специальности (перечень), связь полученной в СПО профессии с конкретными военно-учетными специальностями. Способы	2 2 2 2 2 2	

		бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и в экстремальных условиях военной службы.		
		Практические занятия, семинары	8	
		Самостоятельная работа обучающихся	1	
		Изучение федеральных законов РФ по вопросам организации военной службы в стране		
<b>Тема 2.4.</b> Боевые традиции и ритуалы ВС	Содержание учебного материала		2	2
	1	Понятие о боевых традициях. Патриотизм, верность военному долгу, героизм, мужество, воинская доблесть, коллективизм, войсковое товарищество: понятие, сущность и место в современных Вооруженных Силах России. Дни воинской славы РФ. День памяти воинов, павших при защите Отечества. Боевое знамя - символ воинской чести, доблести и славы, героических традиций и священного долга защиты Родины. Ордена и медали России и СССР. Понятие о ритуалах боевой, учебно-боевой и повседневной деятельности войск. Ритуалы приведения к Военной присяге, вручения боевого Знамени, вручения вооружения.		
		Практические занятия, семинары	2	
		Самостоятельная работа обучающихся	1	
		Подготовка презентации «Символы воинской чести» по боевым наградам в России		
<b>Тема 2.5.</b> Воинская дисциплина	Содержание учебного материала		2	2
	1	Воинская дисциплина: понятие, содержание, пути достижения. Военная присяга – клятва воина на верность Родине. Область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы. Профессиональные знания по получаемой в образовательном учреждении специальности в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью.	2	
		Практические занятия, семинары	4	
		Самостоятельная работа обучающихся	1	
		Ознакомление с текстами Общевоинских		

	уставов ВС РФ		
<b>Тема 2.6.</b> Строевая подготовка	Содержание учебного материала	2	3
	1 Строевая подготовка: строй и его элементы (фланг, фронт, тыльная сторона строя, интервал, дистанция, ширина строя, глубина строя); воинское приветствие. Индивидуальная строевая подготовка (выход из строя и возвращение в строй, индивид. строевые приемы). Групповая строевая подготовка - строи отделения и взвода; обязанности военнослужащего перед построением и в строю; воинское приветствие.	2	
	Практические занятия, семинары	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Ознакомление с положениями Строевого устава ВС РФ		
<b>Тема 2.7.</b> Огневая подготовка	Содержание учебного материала	2	3
	1 Огневая подготовка: вооружение мотострелкового подразделения; назначение и боевые свойства автомата Калашникова; понятие об устройстве и работе автомата; разборка и сборка автомата, уход за автомат, приемы стрельбы из автомата. Основные виды вооружения, военной техники и снаряжения, состоящих на вооружении воинских подразделений, в которых имеются ВУС, родственные получаемой специальности	2	
	Практические занятия, семинары	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Ознакомление с Наставлением по огневой подготовке, устройством и тактико-технических характеристик автомата «АК-74М»		
<b>Тема 2.8.</b> Тактическая подготовка	Содержание учебного материала	2	3
	1 Тактическая подготовка: понятие; мотострелковое отделение/взвод – их состав, вооружение и боевые возможности. Современный общевойсковой бой, боевой устав (часть 3. Отделение, взвод, танк): общие положения, оборона, наступление, действия в разведке, марш и походное охранение, расположение на месте и сторожевое охранение, обеспечение тактических действий.	2	

	Практические занятия, семинары	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Оформление презентации «Отделение/взвод в общевойсковом бою»		
	Подготовка презентации по теме «Современные средства массового поражения»		
<b>Раздел 3</b>	<b>Первая медицинская помощь</b>		
Тема 3.1. Болезнь. Факторы риска	Содержание учебного материала	2	2
	1 Понятие «болезни». Факторы риска болезней. Виды медицинской помощи. Здоровье и психологические факторы его определяющие. Этапы полового развития человека. Заболевания, передающиеся половым путем, их профилактики. Причины возникновения наркотической зависимости. Психические и поведенческие расстройства в результате употребления алкоголя, токсикомании. Видимые признаки употребления психоактивных веществ. Медицинские последствия употребления психоактивных веществ. Табакокурение. Профилактика наркотической зависимости.	2	
	Практические занятия, семинары	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Составление конспекта «Профилактика алкоголизма, наркоманий и токсикоманий у детей». Заполнение таблиц «Типы наркоманий и токсикоманий», «Мотивация и здоровье».		
Тема 3.2. Инфекционные заболевания	Содержание учебного материала	2	2
	1 Профилактика инфекционных заболеваний. Понятие об инфекционном и эпидемическом процессах. Профилактические мероприятия. Иммунитет и основы иммунопрофилактики. Воздушно-капельные инфекции. Кишечные инфекции. Инфекции кожных покровов. Понятие асептики и антисептики. Виды асептики и антисептики. Антисептические и дезинфицирующие препараты. Виды раневой инфекции. Профилактика раневой инфекции. Обезболивание при травмах. Посещение здравпункта и ознакомление с практикой его работы	2	

	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Подготовка к тест-контролю. Заполнение таблиц «Инфекционные заболевания и их профилактика», «Профилактические прививки».		
Тема 3.3. Кровотечения	Содержание учебного материала	6	3
	1 Классификация кровотечений. Наружные и внутренние кровотечения. Венозные и артериальные кровотечения. Первая помощь. Способы временной остановки кровотечений. Классификация ран, первая помощь. Причины, признаки кровотечений, первая помощь	2 2 2	
	Практические занятия - тренинг по наложению повязок, приобретение навыков в части оказания 1-ой помощи.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Заполнение таблицы «Виды повязок способы их наложения». Составление конспекта. Решение ситуационных задач. Отработка практических навыков наложения повязок.		
Тема 3.4. Закрытые травмы	Содержание учебного материала	2	3
	1 Закрытые травмы. Сотрясение, ушиб, сдавление головного мозга. Ушибы, растяжения, разрывы связок. Переломы костей черепа, признаки, 1-ая помощь. Травмы позвоночника и спинного мозга, признаки, 1-я помощь. Способы транспортировки при травмах позвоночника.	2	
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Заучивание алгоритма действий при остановке кровотечения		
Тема 3.5. Терминальные состояния	Содержание учебного материала	2	3
	1 Терминальные состояния. Признаки клинической и биологической смерти. Показания и противопоказания к реанимации.	2	
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Заполнение таблицы «Признаки клинической и биологической смерти». Составление конспекта.		
Тема 3.6	Содержание учебного материала	4	2

Способы оживления человека. Реанимация	1	Реанимация. Способы искусственного дыхания. Методика непрямого массажа сердца. Общие принципы транспортировки пострадавших. Переноска пострадавших с помощью стандартных и подручных средств. Транспортировка пострадавших транспортом.	2	
		Практические занятия	2	
		Самостоятельная работа обучающихся	5	
		Отработка практических навыков проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца		
<b>Всего учебная нагрузка – 102 часа, из них аудиторных: 68 часов</b>				

#### 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной программы осуществляется в кабинете безопасности жизнедеятельности – ауд. № 411.

Оборудование учебного кабинета: учебные столы, стулья, наглядные пособия по темам курса (исходя из тематического плана курса).

Технические средства обучения: мультимедиа-система, телевизор, DVD-плеер

##### 4.2. Информационное обеспечение обучения

###### Основная литература

1. Сергеев, В. С. Безопасность жизнедеятельности : учебно-методическое пособие / В. С. Сергеев. — Москва : Академический Проект, 2020. — 558 с. — ISBN 978-5-8291-3007-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133216>

2. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / О. М. Холодов, В. И. Дуц, А. М. Кубланов [и др.]. — Воронеж : ВГИФК, 2020. — 206 с. — ISBN 978-5-905-654-68-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140323>

###### Дополнительная литература

1. Менякина, А. Г. Курс лекций по дисциплине «Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности»: программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 20.02.04 Пожарная безопасность : курс лекций / А. Г. Менякина. — Брянск : Брянский ГАУ, 2018. — 217 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133074>

2. Опасные ситуации природного характера и защита от них : учебное пособие / составитель В. М. Иванов. — Ставрополь : СКФУ, 2016. — 170 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/155138>



3. Гражданская оборона : учебное пособие / составители А. С. Танкенов [и др.]. — Сургут : СурГПУ, 2016. — 154 с. — ISBN 978-5-7142-1790-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151884>

4. Опасности техногенного характера и защита от них : учебное пособие / составитель Т. Ю. Денщикова. — Ставрополь : СКФУ, 2016. — 141 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/155137> (дата обращения: 26.07.2018).

5. Захарченко, Г. Д. Безопасность жизнедеятельности : курс лекций / Г. Д. Захарченко. — Брянск : Брянский ГАУ, 2018. — 119 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133054>

6. Основы безопасности жизнедеятельности. Государственная система обеспечения безопасности населения : учебное пособие / составители А. Н. Приешкина [и др.]. — Омск : СибГУФК, 2017. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107607>

7. Буловская, Л. П. Безопасность жизнедеятельности. Правовые основы охраны труда и производственной санитарии : учебное пособие / Л. П. Буловская, В. К. Иванов. — Санкт-Петербург : СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича, 2016. — 103 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/181465>

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», реализующий подготовку по данной учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых студентами знаний, умений и навыков – в соответствии с имеющимися локальными нормативными актами, регламентирующими контрольно-оценочную деятельность.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, опросов, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных практических заданий, решения проблемных задач.

Освоение учебной дисциплины завершается экзаменом, который проводит педагог.

Формы и методы итоговой аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине разработаны кафедрой безопасности жизнедеятельности и физической подготовки и доводятся до сведения студентов не позднее двух месяцев от начала аттестации.

Для итоговой аттестации и текущего контроля создан фонд контрольно-оценочных средств (ФОС). ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы), а также памятки, алгоритмы для выполнения студентами различных видов работ.

Формы и методы итоговой аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине

Раздел учебной дисциплины	Результаты (освоенные умения, знания)	Основные показатели результатов	Формы и контроля
1 раздел. Чрезвычайные ситуации современного мира, общие аспекты организации защиты человека от них	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b> : - организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; - предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и в быту; - использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от ОМП; - применять первичные средства пожаротушения; должен <b>знать</b> : - принципы обеспечения	Знает основные характеристики условий жизнедеятельности человека и защиты себя лично и окружающих от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций. Имеет первичные навыки безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени	Устный и письменный опрос, тестирование, наблюдение

	<p>устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных ЧС, в том числе в условиях противодействия терроризму;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;</li> <li>- задачи и основные мероприятия гражданской обороны; способы защиты населения от ОМП;</li> <li>- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах.</li> </ul>		
<p>2 Раздел. Основы военной службы и обороны государства</p>	<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от ОМП;</li> <li>- ориентироваться в перечне ВУС и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;</li> <li>- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;</li> <li>- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;</li> <li>- оказывать первую помощь пострадавшим.</li> </ul> <p>должен <b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы военной службы и обороны государства;</li> <li>- задачи и основные мероприятия гражданской обороны; способы защиты населения от ОМП;</li> </ul>	<p>Знает основы военной службы по призыву, основные характеристики современного оружия в рамках полученной в СПО специальности</p> <p>Имеет первичные навыки оптимального поведения во время прохождения военной службы и в ситуациях военного времени</p>	<p>Устный и письменный опрос, тестирование, наблюдение, выполнение практических нормативов</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;</li> <li>- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальности «техник-спасатель»;</li> <li>- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;</li> <li>- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.</li> </ul>		
3 Раздел. Первая медицинская помощь	<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять профессион. знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;</li> <li>- оказывать первую помощь пострадавшим.</li> </ul> <p>должен <b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы военной службы и обороны государства;</li> <li>- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;</li> <li>- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;</li> <li>- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим</li> </ul>	<p>Знает основы военной службы по призыву, порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим, характеристики здорового образа жизни</p> <p>Имеет первичные навыки оказания первой помощи пострадавшим</p>	<p>Опрос, тестирование, наблюдение, выполнение практических нормативов</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только овладение ими знаниями, но и развитие у студентов общих и профессиональных компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие и проф. компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	Определять значимость освоения ОПОП для дальнейшей профессиональной деятельности	Наблюдение, собеседование, сочинение Наблюдение за процессами оценки и самооценки, видение путей самосовершенствования, стремление к повышению квалификации. Журналы учебных групп
	Планирует трудоустройство по профессии	Наблюдение, собеседование Наблюдение за процессами оценки и самооценки, видение путей самосовершенствования. Журналы учебных групп
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Эффективно организует собственную деятельность	Наблюдение за организацией деятельности на занятиях Ведение журнала
	Выбирает эффективные способы решения в зависимости от профессиональной задачи Аргументирует выбор способа решения профессиональной задачи	Устный и письменный опрос
	Анализирует эффективность способа и результат решения профессиональной задачи	Наблюдение за организацией деятельности
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Анализирует профессиональную ситуацию и определяет возможные риски	Наблюдение за организацией деятельности
	Фиксирует нестандартную профессиональную ситуацию. Демонстрирует готовность к решению нестандартных ситуаций. Определяет возможные способы решения нестандартной ситуации Выбирает наиболее оптимальный способ решения, аргументирует выбор способа	Устный и письменный опрос Наблюдение за организацией деятельности
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и	Использует разнообразные источники информации (учебно-методические пособия, монографии, периодическая печать, Интернет и т.д.)	Наблюдение за организацией работы с информацией Подготовка докладов и сообщений по учебной дисциплине.

личностного развития.	Подбирает необходимое количество источников информации в соответствии с профессиональной задачей	Написание рефератов
	Систематизирует, обобщает имеющуюся информацию, Сопоставляет точки зрения различных авторов, Делает выводы, Определяет свою позицию по проблеме, аргументирует ее	Устный и письменный опрос Подготовка докладов и сообщений по учебной дисциплине.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	Использует мультимедийные средства в профессиональной деятельности (ПК, мультимедиа-проектор, интерактивная доска). Использует в профессиональной деятельности программное обеспечение (презентации)	Устный и письменный опрос Наблюдение за поведением на занятии. Экзамен по учебной дисциплине
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	Устанавливает контакт с членами группы. Организует совместную деятельность, является ее активным участником, Определяет свою позицию в зависимости от группы и ситуации, принимает личность каждого члена группы, учитывает позицию каждого участника	Устный и письменный опрос Наблюдение за процессом взаимодействия.
	Владеет и использует интерактивные технологии в профессиональной деятельности. Создает доброжелательную атмосферу в коллективе. Владеет методиками сплочения коллектива и команды. Предупреждает и разрешает конфликтные ситуации	Устный и письменный опрос Наблюдение за поведением на занятии. Самоанализ деятельности
	Устанавливает психологический контакт с субъектами взаимодействия. Выбирает эффективную стратегию взаимодействия в зависимости от ситуации. Использует разнообразные средства общения (визуальные, аудиальные и т. д.)	Наблюдение за процессом общения Экзамен по учебной дисциплине
ОК 7. Ставить цели, мотивировать	Определяет цель	Устный и письменный

деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса	деятельности в соответствии с требованиями к построению цели, соотносит цель с планируемым результатом, формулирует цель деятельности конкретную, точную, достижимую	опрос Подготовка докладов и сообщений по учебной дисциплине.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Владеет способами личностной рефлексии Определяет возможности развития на основании самоанализа сформированности ПЗЛК, профессиональных компетенций.	Устный и письменный опрос Участие в подготовке докладов, сообщений, рефератов.
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий	Выбирает эффективную стратегию взаимодействия в зависимости от ситуации. Создает доброжелательную атмосферу в коллективе. Владеет методиками сплочения коллектива и команды.	Наблюдение за поведением на занятии. Экзамен по учебной дисциплине
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей	Определяет цель деятельности в соответствии с требованиями к построению цели, соотносит цель с планируемым результатом	Устный и письменный опрос Наблюдение за поведением на занятии. Экзамен по учебной дисциплине
ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм	Определяет цель деятельности в соответствии с требованиями к построению цели, соотносит цель с планируемым результатом, формулирует цель деятельности конкретную, точную, достижимую	Подготовка докладов и сообщений по учебной дисциплине. Экзамен по учебной дисциплине
ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия	Проявляет требования настоящей компетенции в своей повседневной практике	Наблюдение за организацией работы с информацией Наблюдение в рамках аудиторных занятий и во время внеучебной деятельности. Экзамен по учебной дисциплине
ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре	Владеет и использует интерактивные технологии в профессиональной деятельности. Создает доброжелательную атмосферу в коллективе. Владеет методиками сплочения коллектива и	Наблюдение в рамках аудиторных занятий и во время внеучебной деятельности.

	команды, Предупреждает и разрешает конфликтные ситуации. Проявляет требования компетенции в своей повседневной практике	
ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты обучения	Создает доброжелательную атмосферу в коллективе. Владеет методиками сплочения коллектива и команды. Проявляет требования настоящей компетенции в своей повседневной практике	Наблюдение в рамках аудиторных занятий и во время внеучебной деятельности.
ПК 1.4. Анализировать учебные занятия	Проявляет требования компетенции в своей повседневной практике Использует знания курса в профессиональной деятельности	Наблюдение в рамках аудиторных занятий. Работа и опрос на занятиях. Экзамен по учебной дисциплине
ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре	Использует знания курса в профессиональной деятельности	Наблюдение за самоопределением Работа и опрос на занятиях. Экзамен по учебной дисциплине
ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия	Использует знания курса в профессиональной деятельности	Работа и опрос на занятиях. Экзамен по учебной дисциплине
ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия	Создает доброжелательную атмосферу в коллективе. Владеет методиками сплочения коллектива и команды. Использует знания курса в профессиональной деятельности	Работа и опрос на занятиях. Экзамен по учебной дисциплине
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся	Проявляет требования настоящей компетенции в своей повседневной практике Использует знания курса в профессиональной деятельности	Работа и опрос на занятиях. Экзамен по учебной дисциплине
ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия	Использует знания курса в профессиональной деятельности	Наблюдение за самоопределением Работа и опрос на занятиях. Экзамен по учебной дисциплине
ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности	Проявляет требования настоящей компетенции в своей настоящей повседневной практике Использует знания курса в профессиональной деятельности	Наблюдение за самоопределением Работа и опрос на занятиях. Экзамен по учебной дисциплине



ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся	Использует знания курса в профессиональной деятельности	Работа и опрос на занятиях. Экзамен по учебной дисциплине
ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов	Использует знания курса в профессиональной деятельности	Работа и опрос на занятиях. Экзамен по учебной дисциплине
ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений	Использует знания курса в профессиональной деятельности	Работа и опрос на занятиях. Экзамен по учебной дисциплине
ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания	Создает доброжелательную атмосферу в коллективе. Владеет методиками сплочения коллектива и команды. Использует знания курса в профессиональной деятельности	Работа и опрос на занятиях. Экзамен по учебной дисциплине

**Типовые задания для проведения процедуры оценивания результатов освоения дисциплины в ходе промежуточной аттестации**

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

Тестовые задания

- Совокупность взаимодействующих и взаимосвязанных элементов, представляющих собой единую структурированную целостность (*система*)
- Согласно системному подходу в изучении социальных проблем явления и процессы в одной сфере жизни общества оказывают влияние на другие сферы. Иллюстрацией взаимодействия каких сфер жизни общества является влияние увеличения доходов населения на рост численности систематически занимающихся ФК и С?
  - экономической и социальной;
  - экономической и культурной;
  - политической и социальной;
  - социальной и культурной.
- Виды спорта, исторически сложившиеся в этнических группах населения, имеющие социально-культурную направленность и развивающиеся в пределах одного субъекта:
  - олимпийские виды спорта;
  - национальные виды спорта;
  - профессиональные виды спорта;
  - военно-прикладной спорт.

4. В списке представленных терминов назовите обобщающее понятие.
- а) спорт;
  - б) физическое воспитание;
  - в) *физическая культура*;
  - г) физическая рекреация.
5. Прослеживание / восприятие определённого периода жизнедеятельности объекта исследования с целью более полного представления о нём (*эксперимент*)

**ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество**

Тестовые задания

1. Основным документом, регулирующим отношения в сфере физической культуры и спорта является:
- а) *Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»*;
  - б) Конституция РФ;
  - в) Кодекс об административных правонарушениях РФ;
  - г) Гражданский кодекс РФ.
2. При продаже билетов, предоставляющих право на посещение соревнований, и входе в места проведения официальных спортивных соревнований идентификация личности зрителей:
- а) *является обязательной*;
  - б) является необязательной;
  - в) производится на усмотрение организатора;
  - г) не производится.
3. Неисполнение или ненадлежащее исполнение работником по его вине возложенных на него трудовых обязанностей (*дисциплинарный проступок*)
4. Основаниями для расторжения трудового договора по инициативе работодателя являются:
- а) завершение срока трудового договора;
  - б) выход на пенсию;
  - в) *однократное грубое нарушение трудовой дисциплины*;
  - г) совершение правонарушения, не совместимого с продолжением работы.
5. Наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена (*допинг*)

**ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.**

Тестовые задания

1. К отрицательным последствиям безработицы не относится:
- а) недопроизводство ВВП;
  - б) *снижение уровня квалификации работников*;
  - в) уменьшение уровня потребления у отдельных людей;
  - г) психологические и социальные издержки.
2. Вероятность поражения одного человека, риск событий, происшедших в определенной точке пространства в определенное время для индивидуума (*индивидуальный риск*)
3. Подход базируется на статистических данных, и включает определение вероятности на основе анализа дерева причин, отказов, возникших в результате их нежелательных событий:
- а) *интегральный*;
  - б) модельный;
  - в) социологический.
4. Состояние защищенности прав граждан, природных объектов, окружающей среды и

материальных ценностей от последствий несчастных случаев, аварий и катастроф на промышленных объектах – это:

- а) *безопасность*;
- б) риск;
- в) угроза;
- г) опасность.

5. Принцип БЖД к которому относят стимулирование, принцип ответственности, принцип обратных связей (*ориентирующий*)

**ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.**

Тестовые задания

1. Эмпирический метод научного исследования, предназначенный для научной проверки поставленной гипотезы по преобразованию педагогического процесса в точно учитываемых условиях (*педагогический эксперимент*)
2. Метод исследования, характеризующийся выделением и изучением отдельных частей ...
  - а) *анализ*;
  - б) синтез;
  - в) абстрагирование;
  - г) экстраполяция;
3. Метод исследования величины углов движений в суставах называется:
  - а) динамометрия;
  - б) *гониометрия*;
  - в) антропометрия;
  - г) соматоскопия;
4. В случаях, когда одному значению одного показателя соответствует несколько значений другого, взаимосвязь называют:
  - а) линейной
  - б) параметрической
  - в) *статистической*
5. Метод сбора мнений посредством заполнения анкет (*анкетирование*)
6. Шкала, по которой за один и тот же прирост результата начисляют по мере возрастания спортивных достижений все меньшее число очков:
  - а) сигмовидная
  - б) *регрессирующая*
  - в) прогрессирующая

**ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.**

Тестовые задания

1. Основные объекты информационной безопасности:
  - а) *компьютерные сети, базы данных*;
  - б) информационные системы, психологическое состояние пользователей;
  - в) бизнес-ориентированные, коммерческие системы;
  - г) письменные документы, переписка, рабочий стол.
2. Основными источниками угроз информационной безопасности являются все указанное в списке:

- а) хищение жестких дисков, подключение к сети, инсайдерство;
  - б) перехват данных, хищение данных, изменение архитектуры системы;
  - в) хищение данных;
  - г) подкуп системных администраторов, нарушение регламента работы.
3. Когда получен спам по e-mail с приложенным файлом, следует:
- а) прочитать приложение, если оно не содержит ничего ценного – удалить;
  - б) сохранить приложение в парке «спам», выяснить затем ip-адрес генератора спама;
  - в) удалить письмо с приложением, не раскрывая (не читая) его;
  - г) запустить программу-антивирус.
4. Понятное и точное предписание исполнителю совершить последовательность действий, направленных на решение поставленной задачи или цели. (*алгоритм*)
5. Единая система данных, организованная по определенным правилам, которые предусматривают общие принципы описания, хранения и обработки данных (*база данных*)

**ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.**

Тестовые задания

1. Коммуникативный процесс состоит из элементов:
- а) *отправитель, адресат, сообщение, канал связи, обратная реакция;*
  - б) *отправитель, адресат, сообщение, канал связи;*
  - в) *заказчик, потребитель, распространитель, исполнитель;*
  - г) *отправитель, исполнитель, сообщение, канал связи, потребитель.*
2. Некорректное действие собеседника в споре - это
- а) *напомнить о рамках дискуссии, о ее цели;*
  - б) *попросить еще раз уточнить антитезис и вернуть разговор в прежнее русло, в установленные границы обсуждения;*
  - в) *спросить, какую мысль развивал и доказывал собеседник;*
  - г) *выхватывание мелочи (факта), не затрагивающей основного тезиса.*
3. Невербальные сигналы, свидетельствующие о готовности вашего собеседника к общению (*открытая поза*)
4. Группа единомышленников, работающих вместе для достижения общих целей в спорте (*команда*)
5. Укажите традиционный способ регистрации документов:
- а) *запись данных о документе в номенклатуре дел;*
  - б) *запись данных о документе в журнал регистрации;*
  - в) *запись данных о документе в личную карточку;*
  - г) *запись данных о документе в личное дело.*

**ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса**

Тестовые задания

1. Обучение – это:
- а) *организованный процесс, определяющийся составом учащихся, местом и временем проведения занятий;*

- б) специально организованный, целенаправленный процесс взаимодействия тренера и учеников, направленный на усвоение знаний, умений и навыков, формирование мировоззрения;
- в) целенаправленный процесс формирования всесторонне развитой личности;
- г) наука о получении образования.
2. Управляемый и управляющий объекты всегда соединены:
- а) связями
- б) узами
- в) тренировками
3. Независимость результатов теста от личных качеств лица, проводящего или оценивающего тест:
- а) несогласованность
- б) согласие
- в) согласованность
4. Степень совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях – это (*надежность*) теста.
5. Конечный результат исследования, то к чему стремится исследователь (*цель исследования*)

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

Тестовые задания

1. Метод сбора информации об уровне развития того или иного двигательного действия или физического качества посредством выполнения двигательных тестов:
- а) анкетирование
- б) *тестирование*
- в) интервьюирование
2. Шаги, необходимые для поиска ответа на основные вопросы исследования
- а) задачи
- б) объект
- в) предмет
3. В случаях, когда одному значению одного показателя соответствует несколько значений другого, взаимосвязь называют:
- а) линейной
- б) параметрической
- в) *статистической*
4. Умение всесторонне анализировать информацию и делать обоснованные выводы (*критическое мышление*).
5. Какие отношения устанавливаются между спортсменом и физкультурно-спортивной организацией в соответствии с ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (*трудовые*)

**ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий**

Тестовые задания

1. Как называется процесс постановки целей и конкретизации задач обучения и воспитания личности?
- а) образование;

- б) *целеполагание*;
  - в) планирование;
  - г) диагностика.
2. Что изучает Безопасность жизнедеятельности:
- а) *получение знаний о нормативно допустимых уровнях воздействия негативных факторов на человека и среду обитания*;
  - б) наука об измерениях в физическом воспитании и спорте;
  - в) какие природные процессы и явления происходят на Земле и как они влияют на жизнь людей;
  - г) изучение взаимодействия между людьми, отдельных членов общества, а также человека и его взаимоотношений с другими людьми, его места в социуме.
3. Процесс получения экспертами оценки объектов спорта, спортивной тренировки, физического совершенствования, на основе мнения экспертов, с целью последующего принятия решения или выбора (*экспертная оценка*)
4. Величина раздражителя, позволяющая человеку сначала почувствовать воздействие, а затем осознать его, называется:
- а. контрастом ощущений;
  - б. адаптацией;
  - в. *порогом чувствительности*;
  - г. верхним порогом чувствительности.
5. Целостное отражение опасных ситуаций и событий, возникающее при непосредственном воздействии на органы чувств, называется (*восприятие*)

### **ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей**

#### Тестовые задания

1. Что такое адаптивность?
- а) адаптивность – стремление человека снизить число измеряемых переменных в окружающих условиях.
  - б) адаптивность – свойство человека изменять окружающие условия для себя
  - в) *адаптивность – свойство человека приспосабливаться к окружающим условиям*
2. Создание безопасных условий при организации двигательного тестирования обучающихся и спортсменов называется (*техникой безопасности*)
3. Вероятность возникновения нежелательных событий – это:
- а) безопасность;
  - б) *опасность*;
  - в) чрезвычайная ситуация;
  - г) катастрофа.
4. В чрезвычайной ситуации необходимо поступать следующим образом:
- а) *вызвать скорую помощь и до прибытия врачей оказывать пострадавшему доврачебную помощь*;
  - б) оказать пострадавшему доврачебную помощь и, в случае неудачи, вызвать скорую помощь;
  - в) не вызывать скорую помощь, пытаться самостоятельно оказать пострадавшему первую помощь;
  - г) вызвать скорую помощь и ожидать прибытия бригады.
5. При открытом и клапанном пневмотораксах накладывают ... повязку (*герметизирующую*)

## ОК 11.Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм

### Тестовые задания

1. Режим жизнедеятельности человека-это:
  - а) установленный режим питания, труда и отдыха;
  - б) отход ко сну и подъем в одно и тоже время каждый день;
  - в) система поведения человека на работе и в быту;
  - г) регулярное занятие спортом.
2. среда, содействующая физическому, духовному и социальному благополучию человека (*здоровьесберегающая среда*)
3. Какой из приведенных ниже примеров дивиантного поведения является социально опасным?
  - а) увлечение рок-группой
  - б) *чрезмерное употребление алкоголя;*
  - в) увлечение массовыми историческими играми;
  - г) увлечение модными стилями одежды и дизайном.
4. Согласно Р. Мертону причинами отрицательного дивиантного поведения являются:
  - а) психологические факторы;
  - б) биологические факторы;
  - в) *разрыв между ценностями-целями и ценностями-средствами;*
  - г) факторы воспитания.
5. Состояние общества, при котором для его членов утрачена значимость социальных норм и предписаний и потому относительно высока частота отклоняющегося и саморазрушительного поведения (*аномия*)

### ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия

### Тестовые задания

1. Целью изучения Безопасность жизнедеятельности является:
  - а) *получение знаний о нормативно допустимых уровнях воздействия негативных факторов на человека и среду обитания;*
  - б) наука об измерениях в физическом воспитании и спорте;
  - в) какие природные процессы и явления происходят на Земле и как они влияют на жизнь людей;
  - г) изучение взаимодействия между людьми, отдельных членов общества, а также человека и его взаимоотношений с другими людьми, его места в социуме.
2. Пути, способы создания благоприятных условий для организации учебного, учебно-воспитательного процесса (*метод обучения*)
3. Принципы обучения – это ...
  - а) педагогические условия сотрудничества, сотворчества;
  - б) механизмы реализации личностно-ориентированного обучения;
  - в) основные положения какой-либо теории или концепции;
  - г) *основные положения, определяющие содержание, организационные формы и методы учебного процесса в соответствии с общими целями и закономерностями.*
4. Функции обучения и задачи обучения можно подразделить на ...
  - а) внутренние и внешние;
  - б) коррекционные, организационные и общедидактические;
  - в) организационно-методические и гносеолого-смысловые;
  - г) *воспитательные, образовательные и развивающие.*

5. Основные положения, определяющие содержание, организационные формы и методы учебного процесса в соответствии с общими целями и закономерностями (*принцип обучения*)

### **ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре**

Тестовые задания

1. К основным правилам страховки относятся:
  - а) умение занимающегося самостоятельно и своевременно найти выход из неожиданно возникшего опасного положения;
  - б) *знание техники и понимание особенностей структуры осваиваемого упражнения; правильный выбор места расположения страхующего в соответствии с наиболее трудными и опасными элементами выполнения упражнения, где наиболее вероятен срыв или падение;*
  - в) предотвращение неудачного приземления, своевременная помощь;
  - г) приёмы применять по мере необходимости.
2. Чистота помещения, физкультурного оборудования, соблюдение режимов сна и питания, двигательной активности и отдыха, массаж представляют собой основу...
  - а) физических упражнений;
  - б) оздоровительных сил природы;
  - в) профилактики заболеваний;
  - г) *гигиенических факторов.*
3. Планирование физкультурных занятий в дошкольных учреждениях осуществляется на основе...
  - а) общепринятых программ и методик;
  - б) авторских методик построения занятий;
  - в) *Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования;*
  - г) плана с объемом часов по разделам программы;
4. Исходные данные о конкретном состоянии контингента занимающихся и их подготовленности к реализации целевых установок; мотивационные и личностные установки, учитываемые педагогом в процессе планирования (*предпосылочные данные*)
5. Педагогический процесс, который направлен на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств (*физическая подготовка*)

### **ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты обучения**

Тестовые задания

1. Если двигательный опыт отстает от календарного возраста, то таких детей называют:
  - а) *ретардантами*
  - б) юниорами
  - в) аутсайдерами
2. Состояние спортсмена, которое изменяется под влиянием одного или нескольких занятий, называется:
  - а) *текущим*
  - б) переходным
  - в) оперативным
3. Сбор информации и сравнение его с действительного состояния с должным (*контроль*)
4. Основные объекты информационной безопасности:



- а) компьютерные сети, базы данных;
  - б) информационные системы, психологическое состояние пользователей;
  - в) бизнес-ориентированные, коммерческие системы;
  - г) письменные документы, переписка, рабочий стол.
5. Нормы, основанные на сравнении показателей одного и того же спортсмена в разных состояниях, называются (*индивидуальными*)

#### **ПК 1.4. Анализировать учебные занятия**

Тестовые задания

1. Одним из главных документов учета является:
  - а) журнал спортивных результатов;
  - б) журнал учета занятий;
  - в) спортивная книжка спортсмена;
  - г) журнал учета проведения техники безопасности.
2. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте включает:
  - а) положения Конституции Российской Федерации, Законодательные и иные нормативные акты Российской Федерации и субъектов Федерации по вопросам, касающимся физической культуры и спорта;
  - б) только нормативные акты Российской Федерации;
  - в) локальные акты субъектов Российской Федерации;
  - г) только положения Конституции Российской Федерации.
3. Требования Стандарта в области физической культуры и спорта к результатам освоения Программы представлены в виде (*целевых ориентиров*)
4. По срокам планирования различают следующие его виды:
  - а) игровое, соревновательное, строго-регламентированное;
  - б) годовое, по четвертям, на урок;
  - в) тематическое, целевое, вариативное;
  - г) перспективное, текущее (*этапное*) и оперативное.
5. Как называется процесс постановки целей и конкретизации задач обучения и воспитания личности? (*целеполагание*)

#### **ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре**

Тестовые задания

1. По срокам планирования различают следующие его виды:
  - а) игровое, соревновательное, строго-регламентированное;
  - б) годовое, по четвертям, на урок;
  - в) тематическое, целевое, вариативное;
  - г) перспективное, текущее (*этапное*) и оперативное.
2. Стиль языка, используемый в информационных и аналитических передачах на телевидении и радио, в газетах, в выступлениях:
  - а) разговорный;
  - б) официально-деловой;
  - в) публицистический;
  - г) научный.
3. Единообразие состава и форм управленческих документов, фиксирующих осуществление однотипных управленческих функций (*унификация документов*)
4. По юридической значимости документы могут быть подразделены:

- а) на созданные естественным языком, стенографические, шифрованные;
  - б) на документы определенной формы и произвольной формы;
  - в) *подлинник, копия, выписки, дубликаты;*
  - г) на документы постоянного и временного хранения.
5. Кем должны быть тщательно осмотрены место проведения и техническое оборудование перед соревнованиями (*главным судьей соревнований*)

## **ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия**

Тестовые задания

1. Учет, который позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группы спортсменов, называется:
  - а) текущим учетом;
  - б) *предварительным учетом;*
  - в) оперативным учетом;
  - г) объективным контролем.
2. Укажите, какие существуют формы учета в спортивной тренировке в избранном виде спорта:
  - а) *предварительный, основной, этапный;*
  - б) предварительный, текущий, оперативный;
  - в) рубежный, исходный, итоговый;
  - г) начальный, текущий, заключительный.
3. Одним из главных документов учета является:
  - а) журнал спортивных результатов;
  - б) *журнал учета занятий;*
  - в) спортивная книжка спортсмена;
  - г) журнал учета проведения техники безопасности.
4. Учет, который проводится непрерывно в процессе отдельных тренировочных занятий, в макро- и мезоциклах тренировки (*текущий*)
5. Присущие индивиду задатки, склонности, способности, проявляющиеся в поведении, характере и обучении (*индивидуальные особенности*)

## **ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия**

Тестовые задания

1. Совокупность методов и приемов, направленных на решение коррекционных, оздоровительных, образовательных и др. задач физической культуры
  - а) метод
  - б) *методика*
  - в) методическое направление
  - г) методический подход
2. Основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др.
  - а) *в основных занятиях*
  - б) дополнительных занятиях
  - в) второстепенных занятиях
  - г) соревнованиях
3. Планирование тренировки – это:
  - а) заранее подготовленный план-конспект учебно-тренировочного занятия

- б) предвидение условий, средств и методов решения задач, которые ставятся перед процессом спортивной подготовки, прогнозирование тех спортивных результатов, которые должны быть достигнуты спортсменами
  - в) продуманный план-график на предстоящий сезон
  - г) рекомендованный план-график на предстоящий сезон
4. Количественный способ контроля реакции организма на физическую нагрузку (измерение ЧСС)
5. Метод, при помощи которого можно определить динамику развития гибкости или другого физического качества (*тестирование*)

#### **ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся**

Тестовые задания

1. Согласно Р. Мертону причинами отрицательного девиантного поведения являются:
  - а) психологические факторы
  - б) биологические факторы
  - в) разрыв между ценностями-целями и ценностями-средствами
  - г) факторы воспитания
2. Выберите правильный ответ. Примером отрицательной девиации является:
  - а) бег в майке и футболке в мороз
  - б) бег по утрам
  - в) участие банкира на марафонах
  - г) буйное поведение участника на марафонском забеге
3. Асоциальное поведение имеет следующие характеристики, кроме:
  - а) яркое, эмоционально выраженное поведение
  - б) поведение и личность, его проявляющая, вызывают негативную оценку со стороны других людей;
  - в) наносит реальный ущерб самой личности или окружающим людям;
  - г) является негативным примером для подрастающего поколения.
4. Поведение, не согласующееся с общественными нормами (*отклоняющееся поведение*)
5. Связан с претворением в практической деятельности знаний теоретических основ педагогической деятельности во всех ее проявлениях – это вид деятельности (*конструктивный*)

#### **ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия**

Тестовые задания

1. Структура методической деятельности спортивной школы включает следующие направления:
  - а) организационно-методическую деятельность, учебно-методическую деятельность, научно-методическую деятельность;
  - б) методическую деятельность, учебно-тренировочную деятельность, соревновательную деятельность,
  - в) методическую деятельность, прогностическую деятельность, учебно-тренировочную деятельность;
  - г) тренировочную и соревновательную деятельность.
2. Побудительной причиной к деятельности является (*мотив*)
3. Одним из мотивов к деятельности являются потребности. Потребности определяются как

- а) осознанная нужда в чем-либо необходимом для жизни и развития;
  - б) побудительная причина к деятельности;
  - в) это целенаправленное отношение человека к объекту его потребности,
  - г) система оценок и знаний об объекте, предполагающая определенное социальное поведение личности.
4. На основе каких данных осуществляется прогноз спортивного результата у конкретного спортсмена?
- а) комплексная оценка существующей спортивной формы (подготовленности) и методики подготовки;
  - б) физической подготовки;
  - в) физической и технической подготовки;
  - г) на основании результатов прошедших соревнований.
5. Контроль, который осуществляется с помощью тестов, мало зависящих от повседневных колебаний состояния спортсмена (*этапный*)

### **ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности**

Тестовые задания

1. Система спортивной подготовки предусматривает следующие виды планирования :
  - а) индивидуальное, групповое;
  - б) перспективное, текущее, оперативное планирование;
  - в) оперативное, годичное, многолетнее;
  - г) на микроцикл, мезоцикл, макроцикл.
2. По срокам планирования различают следующие его виды:
  - а) перспективное и этапное;
  - б) перспективное, текущее и итоговое;
  - в) перспективное и текущее;
  - г) перспективное, текущее и оперативное.
3. Для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия (урока) с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха предназначен (*оперативный контроль*)
4. Для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия проводится:
  - а) предварительный контроль;
  - б) оперативный контроль;
  - в) этапный контроль;
  - г) текущий контроль.
5. Процесс, с помощью которого руководитель физкультурно-спортивной деятельности передает часть своих полномочий подчиненным это (*делегирование полномочий*)

### **ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся**

Тестовые задания

1. Как называется программный документ по развитию сферы фк и с?
  - а) *Стратегия развития ФК и С до 2030 г.*

- б) ФЗ «О развитии физической культуры и спорта в РФ»
  - в) Приказ Минспорта РФ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки»
  - г) Указ Президента РФ «О ГТО»
2. Основным документом, регулирующим отношения в сфере физической культуры и спорта является:
- а) *Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»*
  - б) Конституция РФ
  - в) Кодекс об административных правонарушениях РФ
  - г) Гражданский кодекс РФ
3. Выберите вид взыскания, которое по Трудовому Кодексу РФ относится к дисциплинарным взысканиям за коррупционное поведение:
- а) штраф
  - б) *замечание*
  - в) лишение права занимать определенные должности
  - г) неустойка
4. Основаниями для расторжения трудового договора по обстоятельствам, не зависящим от воли сторон, являются (*соглашение сторон*)
5. Кто занимается разработкой правил вида спорта? (*общероссийская спортивная федерация*)

**ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов**

Тестовые задания

1. Предмет исследования определяет ... исследования
- а) методы;
  - б) *тему*,
  - в) проблему;
  - г) цель.
2. Задачи исследования формулируют в виде ...
- а) указания;
  - б) объяснения,
  - в) *поручения*;
  - г) приказа
3. Метод исследования, который заключается в определении взаимосвязей и объединении различных элементов в единое целое (*синтез*)
4. Внедрение новых знаний оценивается с помощью критерия ...
- а) развития;
  - б) соответствия;
  - в) *эффективности*;
  - г) экстраполяция;
5. Высшее достижение высококвалифицированного спортсмена, укрепляющее авторитет страны на мировой арене, имеет (*общенациональное значение*)

**ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений**

Тестовые задания

1. Система спортивной подготовки предусматривает следующие виды планирования :
  - а) индивидуальное, групповое;
  - б) *перспективное, текущее, оперативное планирование;*
  - в) оперативное, годовое, многолетнее;
  - г) на микроцикл, мезоцикл, макроцикл.
2. По срокам планирования различают следующие его виды:
  - а) перспективное и этапное;
  - б) перспективное, текущее и итоговое;
  - в) перспективное и текущее;
  - г) *перспективное, текущее и оперативное.*
3. Для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия проводится (*текущий контроль*)
4. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений:
  - а) индивидуальная одаренность спортсмена и степень желаня заниматься спортом;
  - б) наличие спортивных сооружений и спортивных залов;
  - в) *индивидуальная одаренность спортсмена и степень подготовленности к достижению; эффективность системы спортивной подготовки, ее содержание, организация и материально-техническое обеспечение; размах спортивного движения и общие социальные условия его развития;*
  - г) биологический возраст спортсмена.
5. Сбор информации и сравнение его с действительного состояния с должным (*контроль*)

#### **ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания**

##### Тестовые задания

1. Математические приемы, формулы, способы количественных расчетов, с помощью которых показатели, получаемые в ходе эксперимента, можно обобщать, приводить в систему, выявляя скрытые в них закономерности ...
  - а) *методы первичной статистической обработки результатов эксперимента;*
  - б) метод экспертных оценок;
  - в) анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
  - г) педагогический эксперимент.
2. Статистический показатель представляет собой среднюю оценку изучаемого в эксперименте показателя ...
  - а) *среднее арифметическое;*
  - б) разброс;
  - в) дисперсия;
  - г) корреляция.
3. С помощью Международной системы единиц (СИ) измеряются показатели:
  - а) *физические;*
  - б) биологические;
  - в) педагогические;
  - г) спортивные.
4. Метод обработки статистических данных, с помощью которого измеряется теснота связи между двумя или более переменными (*корреляционный анализ*).
5. Сбор информации и сравнение его с действительного состояния с должным (*контроль*)