

Министерство образования и науки Мурманской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Мурманской
области
«Оленегорский горнопромышленный колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебной работе
_____ И.Р. Машнина
_____ 202 г.

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

учебной дисциплины	СГ.03 Безопасность жизнедеятельности
по	
специальностям/профессиям	технологического профиля

2023

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе:

- Приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» от 17 мая 2012 г. N 413;
- учебных планов;
- рабочей программы учебной «Безопасность жизнедеятельности»

РАЗРАБОТЧИК (-И):

преподаватель ГАПОУ МО «ОГПК» _____ (ФИО)

КОМПЛЕКТ КОС РАССМОТРЕН

на заседании цикловой методической комиссии

_____ (наименование ЦМК)

Протокол № ____ от _____ 20 ____ г.

Председатель _____
подпись (инициалы, фамилия)

Комплект КОС рекомендован к переутверждению на ____ - ____ учебный год

_____ с изменениями без изменений)

(лист с внесенными изменениями прикладывается к рабочей программе).

КОМПЛЕКТ КОС РАССМОТРЕН

на заседании цикловой методической комиссии

_____ (наименование ЦМК)

Протокол № ____ от _____ 20 ____ г.

Председатель _____
подпись (инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

- 1.Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств
- 2.Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке
3. Оценка освоения учебной дисциплины
4. Контрольно-измерительные материалы для организации и проведения текущего контроля успеваемости аттестации по учебной дисциплине
- 5.Контрольно-оценочные материалы для организации и проведения промежуточной (итоговой) аттестации по учебной дисциплине
- 6.Лист согласования

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств (КОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

В результате освоения учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по профессиям/специальностям технологического профиля следующими личностными, метапредметными и предметными умениями, общими и профессиональными компетенциями:

• *личностных:*

- 1 развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- 2 готовность к служению Отечеству, его защите;
- 3 формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- 4 исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);
- 5 воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;
- 6 освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

• *метапредметных:*

- 1 овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- 2 овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- 3 формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- 4 приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- 5 развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- 6 формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- 7 формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- 8 развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- 9 формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;

10 развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;

11 освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;

12 приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;

13 формирование установки на здоровый образ жизни;

14 развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

• **предметных:**

1 сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

2 получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

3 сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;

4 сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

5 освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

6 освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;

7 развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

8 формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

9 развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, опасных и чрезвычайных ситуациях;

10 получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;

11 освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

12 владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике;

Выпускник, освоивший ППКРС, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

- ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
- ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Техник должен обладать следующими компетенциями, включающими в себя способность:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителем.
- ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, а также общих и профессиональных компетенций:

Таблица 1.

Таблица 1

Личностные, метапредметные и предметные результаты обучения, общие и профессиональные компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
Л-1 ОК 1,3,5,6.	<p>Анализ техники безопасности, страховки и само страховки при выполнении практических занятий и упражнений</p> <p>Анализ лекционного занятия.</p> <p>Анализ отдельных определений и понятий. Домашняя подготовка в виде докладов рефератов. Выполнение практических занятий по дисциплине.</p> <p>Работа с учебной и специальной литературой</p>	<p>Текущий контроль по темам лекционных занятий методом:</p> <p>1.устного опроса 2.тестирования</p> <p>Текущий контроль по темам практических занятий методом:</p> <p>1.устного опроса 2.показа приобретенных практических навыков.</p> <p>Лекционные занятия:</p> <p>1.Правила поведения в условиях вынужденной автономии. 2.Правила поведения в ситуациях криминогенного характера. 3.Уголовная ответственность несовершеннолетних. 4.Поведение в условиях чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.</p> <p>Практические занятия:</p> <p>№ 16.основы перевязки, №17. непрямой массаж сердца, №18.искусственная вентиляция легких, №19. транспортировка раненого. №22. средства индивидуальной защиты, №24.Учебная эвакуация, №25. средства индивидуальной защиты, №26. физическая подготовка</p>
Л-2 ОК 1,3,5,6.	Пересказ техники	Текущий контроль по темам лекционных занятий методом :

	<p>безопасности, страховки и самостраховки при выполнении практических занятий и упражнений</p> <p>Пересказ и анализ лекционного занятия.</p> <p>Анализ отдельных определений и понятий. Домашняя подготовка в виде докладов рефератов. Выполнение практических занятий по дисциплине.</p> <p>Работа с, учебной и специальной литературой</p>	<p>1.устного опроса 2.тестирования Текущий контроль по темам практических занятий методом: 1.устного опроса 2.показа приобретенных практических навыков. Лекционные занятия: 4.Поведение в условиях чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера. Практические занятия: №21. Учебная эвакуация, №22. средства индивидуальной защиты.</p>
<p>Л-3 ОК 1,3,5,6.</p>	<p>Пересказ техники безопасности, страховки и самостраховки при выполнении практических занятий и упражнений</p> <p>Пересказ и анализ лекционного занятия.</p> <p>Анализ отдельных определений и понятий. Домашняя подготовка в виде докладов рефератов. Выполнение практических занятий по дисциплине.</p> <p>Работа с, учебной и специальной</p>	<p>Текущий контроль по темам лекционных занятий методом : 1.устного опроса 2.тестирования Текущий контроль по темам практических занятий методом: 1.устного опроса 2.показа приобретенных практических навыков.</p> <p>Лекционные занятия: 6.Сохранение и укрепление здоровья допризывника. 12.Обязательная подготовка граждан к военной службе 13.Добровольная подготовка граждан к военной службе. 14. Организация мед освидетельствования при постановке на воинский учет. 15. Увольнение в запас. 16. Особенности ВС. ВС по призыву. 17. Правовые основы ВС. ВС по контракту. 18. Первая доврачебная</p>

	литературой	помощь. 19. Обеспечение личной безопасности. 20. Основы воинской службы. Практические занятия: №27. Строевые упражнения, №28. разборка и сборка автомата, №29. огневая подготовка, №30. физическая подготовка.
Л-4 ОК 1-6.8,11	<p>Пересказ техники безопасности, страховки и самостраховки при выполнении практических занятий и упражнений</p> <p>Пересказ и анализ лекционного занятия.</p> <p>Анализ отдельных определений и понятий. Домашняя подготовка в виде докладов рефератов. Выполнение практических занятий по дисциплине.</p> <p>Работа с, учебной и специальной литературой</p>	<p>Текущий контроль: Лекционные занятия: Раздел 1. Опасные и чрезвычайные ситуации в повседневной жизни. Раздел 2. Основы медицинских знаний. Раздел 3 Основы военной службы. Раздел 4. Практические занятия. Контроль в виде контрольных работ или устного опроса после каждого раздела.</p>
Л-5 ОК 1-6.8,11	<p>Пересказ техники безопасности, страховки и самостраховки при выполнении практических занятий и упражнений</p> <p>Пересказ и анализ лекционного занятия.</p> <p>Анализ отдельных определений и понятий. Домашняя подготовка в виде докладов рефератов.</p>	<p>Текущий контроль по темам лекционных занятий методом :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. устного опроса 2. тестирования <p>Текущий контроль по темам практических занятий методом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. устного опроса 2. показа приобретенных практических навыков. <p>Лекционные занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Здоровье подростков Кольского Заполярья. 6. Сохранение и укрепление здоровья допризывника. 7. Болезни, передаваемые половым путем, СПИД. 8. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности.

	<p>Выполнение практических занятий по дисциплине.</p> <p>Работа с, учебной и специальной литературой</p>	<p>9. Вредные привычки, их влияние на здоровье.</p> <p>10. Первая медицинская помощь при остановке сердца, при ранениях, при травмах ОДА</p> <p>11. Здоровый образ жизни и его составляющие</p> <p>Практические занятия: №16.основы перевязки, №17. непрямой массаж сердца, №18.искусственная вентиляция легких, №19. транспортировка раненого. №20.физическая подготовка.</p>
<p>Л-6</p> <p>ОК 2,4,5,6.9</p>	<p>Пересказ техники безопасности, страховки и само страховки при выполнении практических занятий и упражнений</p> <p>Пересказ и анализ лекционного занятия.</p> <p>Анализ отдельных определений и понятий.</p> <p>Домашняя подготовка в виде докладов рефератов.</p> <p>Выполнение практических занятий по дисциплине.</p> <p>Работа с, учебной и специальной литературой</p>	<p>Текущий контроль по темам лекционных занятий методом:</p> <p>1.устного опроса</p> <p>2.тестирования</p> <p>Текущий контроль по темам практических занятий методом:</p> <p>1.устного опроса</p> <p>2.показа приобретенных практических навыков.</p> <p>Лекционные занятия:</p> <p>8. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности.</p> <p>10. Первая медицинская помощь при остановке сердца, при ранениях, при травмах ОДА</p> <p>Практические занятия: №16.основы перевязки, №17. непрямой массаж сердца, №18.искусственная вентиляция легких, №19. транспортировка раненого. №20.физическая подготовка.</p>

<p>М-1 ОК 1-6.8,9</p>	<p>Пересказ техники безопасности, страховки и самостраховки при выполнении практических занятий и упражнений</p> <p>Пересказ и анализ лекционного занятия.</p> <p>Анализ отдельных определений и понятий. Домашняя подготовка в виде докладов рефератов. Выполнение практических занятий по дисциплине.</p> <p>Работа с учебной и специальной литературой</p>	<p>Текущий контроль по темам лекционных занятий методом :</p> <ol style="list-style-type: none"> устного опроса тестирования <p>Текущий контроль по темам практических занятий методом:</p> <ol style="list-style-type: none"> устного опроса показа приобретенных практических навыков. <p>Лекционные занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> Сохранение и укрепление здоровья допризывника. Обязательная подготовка граждан к военной службе Добровольная подготовка граждан к военной службе. Организация мед освидетельствования при постановке на воинский учет. Первая доврачебная помощь. Обеспечение личной безопасности. <p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> Стрелковые упражнения, разборка и сборка автомата, огневая подготовка, физическая подготовка.
<p>М-2 ОК 2-6.8.9.11</p>	<p>Пересказ и анализ лекционного занятия.</p> <p>Анализ отдельных определений и понятий. Домашняя подготовка в виде докладов рефератов.</p>	<p>Текущий контроль:</p> <p>Лекционные занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> Правила поведения в ситуациях криминогенного характера. Поведение в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности. Первая медицинская помощь при остановке сердца, при ранениях, при травмах ОДА.
<p>Знать:</p>		
<p>М-3 ОК 1-6.</p>	<p>Пересказ техники безопасности, страховки и самостраховки при выполнении</p>	<p>Текущий контроль по темам лекционных занятий методом :</p> <ol style="list-style-type: none"> устного опроса тестирования <p>Текущий контроль по темам практических занятий методом:</p>

	<p>практических занятий и упражнений</p> <p>Пересказ и анализ лекционного занятия.</p> <p>Анализ отдельных определений и понятий.</p> <p>Домашняя подготовка в виде докладов рефератов.</p> <p>Выполнение практических занятий по дисциплине.</p> <p>Работа с, учебной и специальной литературой</p>	<p>1.устного опроса</p> <p>2.показа приобретенных практических навыков.</p> <p>Лекционные занятия:</p> <p>5.Здоровье подростков Кольского Заполярья.</p> <p>6. Сохранение и укрепление здоровья допризывника.</p> <p>7. Болезни, передаваемые половым путем, СПИД.</p> <p>8. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности.</p> <p>9. Вредные привычки, их влияние на здоровье.</p> <p>10. Первая медицинская помощь при остановке сердца, при ранениях, при травмах ОДА</p> <p>11. Здоровый образ жизни и его составляющие</p> <p>Практические занятия:</p> <p>№16.основы перевязки,</p> <p>№17. непрямой массаж сердца,</p> <p>№18.искусственная вентиляция легких,</p> <p>№19. транспортировка раненого.</p> <p>№20.физическая подготовка.</p>
<p>М-4</p> <p>ОК 2,4,5,6.9</p>	<p>Пересказ техники безопасности, страховки и само страховки при выполнении практических занятий и упражнений</p> <p>Пересказ и анализ лекционного занятия.</p> <p>Анализ отдельных определений и понятий.</p> <p>Домашняя подготовка в виде докладов рефератов.</p> <p>Выполнение практических занятий по дисциплине.</p> <p>Работа с, учебной и специальной литературой</p>	<p>Текущий контроль по темам лекционных занятий методом :</p> <p>1.устного опроса</p> <p>2.тестирования</p> <p>Текущий контроль по темам практических занятий методом:</p> <p>1.устного опроса</p> <p>2.показа приобретенных практических навыков.</p> <p>Лекционные занятия:</p> <p>1.Правила поведения в условиях вынужденной автономии.</p> <p>2.Правила поведения в ситуациях криминогенного характера.</p> <p>3. Уголовная ответственность несовершеннолетних.</p> <p>4. Поведение в условиях Чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.</p> <p>5. Здоровье подростков Кольского Заполярья.</p> <p>Практические занятия:</p> <p>№21. Учебная эвакуация,</p> <p>№22. средства индивидуальной защиты,</p>

		№23. физическая подготовка.
М-5 ОК 1,3,5,6.7	Пересказ и анализ лекционного занятия. Анализ отдельных определений и понятий. Домашняя подготовка в виде докладов рефератов. Работа с, учебной и специальной литературой	Текущий контроль по темам лекционных занятий методом : 1.устного опроса 2.тестирования Лекционные занятия: Поведение в условиях Чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.
М-6 ОК 1,3,5,6.7	Пересказ и анализ лекционного занятия. Анализ отдельных определений и понятий. Домашняя подготовка в виде докладов рефератов. Работа с, учебной и специальной литературой	Текущий контроль по темам лекционных занятий методом : 1.устного опроса 2.тестирования Лекционные занятия: 3.Уголовная ответственность несовершеннолетних. 17. Правовые основы ВС.
М-7 ОК 1,3,5,6.7	Пересказ и анализ лекционного занятия. Анализ отдельных определений и понятий. Домашняя подготовка в виде докладов рефератов. Работа с, учебной и специальной литературой	Текущий контроль по темам лекционных занятий методом : 1.устного опроса 2.тестирования Лекционные занятия: 14.Организация мед освидетельствования при постановке на воинский учет.
М-8 ОК 1-6.7	Пересказ и анализ лекционного занятия. Анализ отдельных определений и понятий. Домашняя подготовка в виде докладов	Текущий контроль по темам лекционных занятий методом : 1.устного опроса 2.тестирования Лекционные занятия: 16. Особенности ВС. по призыву.

	рефератов. Работа с, учебной и специальной литературой	
М-9 ОК 2-6,8-11	Пересказ и анализ лекционного занятия. Анализ отдельных определений и понятий. Домашняя подготовка в виде докладов рефератов. Работа с, учебной и специальной литературой.	Текущий контроль по темам лекционных занятий методом : 1.устного опроса 2.тестирования Лекционные занятия: 12.Обязательная подготовка граждан к военной службе 13. Добровольная подготовка граждан к военной службе. 16. Особенности ВС. ВС по призыву. 15. Увольнение в запас.
М-10 ОК 2-9	Пересказ и анализ лекционного занятия. Анализ отдельных определений и понятий. Домашняя подготовка в виде докладов рефератов. Работа с, учебной и специальной литературой.	Текущий контроль по темам лекционных занятий методом : 1.устного опроса 2.тестирования Лекционные занятия: 16.Особенности ВС. ВС по призыву. 17. ВС по контракту.
М-11 ОК 1,2,4,5,6	Пересказ техники безопасности, страховки и само страховки при выполнении практических занятий и упражнений Пересказ и анализ лекционного занятия. Анализ отдельных определений и понятий. Домашняя подготовка в виде докладов рефератов. Выполнение практических занятий	Текущий контроль по темам лекционных занятий методом : 1.устного опроса 2.тестирования Текущий контроль по темам практических занятий методом: 1.устного опроса 2.показа приобретенных практических навыков Лекционные занятия: 12. Обязательная подготовка граждан к военной службе 13. Добровольная подготовка граждан к военной службе. 14.Организация мед освидетельствования при постановке на воинский учет. Практические занятия: №16.основы перевязки, №17. непрямой массаж сердца, №18.искусственная вентиляция легких,

	<p>по дисциплине.</p> <p>Работа с, учебной и специальной литературой</p>	<p>№19. транспортировка раненого. №21. Учебная эвакуация, №22. средства индивидуальной защиты, №27. Строевые упражнения, №28. разборка и сборка автомата, №29. огневая подготовка, №30. физическая подготовка.</p> <p>.</p>
<p>М-12 ОК-1-7</p>	<p>Пересказ техники безопасности, страховки и само страховки при выполнении практических занятий и упражнений</p> <p>Пересказ и анализ лекционного занятия.</p> <p>Анализ отдельных определений и понятий. Домашняя подготовка в виде докладов рефератов. Выполнение практических занятий по дисциплине.</p> <p>Работа с, учебной и специальной литературой</p>	<p>Текущий контроль по темам лекционных занятий методом :</p> <ol style="list-style-type: none"> устного опроса тестирования <p>Текущий контроль по темам практических занятий методом:</p> <ol style="list-style-type: none"> устного опроса показа приобретенных практических навыков <p>Лекционные занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> Обязательная подготовка граждан к военной службе Добровольная подготовка граждан к военной службе. Организация мед освидетельствования при постановке на воинский учет. <p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> основы перевязки, непрямой массаж сердца, искусственная вентиляция легких, транспортировка раненого. Учебная эвакуация, средства индивидуальной защиты, Строевые упражнения, разборка и сборка автомата, огневая подготовка, физическая подготовка.
<p>М-13 ОК -1,3,4,5,6</p>	<p>Пересказ и анализ лекционного занятия.</p> <p>Анализ отдельных определений и понятий. Домашняя подготовка в виде докладов рефератов. Работа с, учебной и специальной</p>	<p>Текущий контроль по темам лекционных занятий методом :</p> <ol style="list-style-type: none"> устного опроса тестирования <p>Лекционные занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> Особенности ВС. ВС по призыву. ВС по контракту.

	литературой.	
М -14 ОК-1-6,11	<p>Пересказ и анализ лекционного занятия.</p> <p>Анализ отдельных определений и понятий. Домашняя подготовка в виде докладов рефератов. Работа с, учебной и специальной литературой.</p>	<p>Текущий контроль по темам лекционных занятий методом :</p> <ol style="list-style-type: none"> устного опроса тестирования <p>Лекционные занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> Обязательная подготовка граждан к военной службе Добровольная подготовка граждан к военной службе. Особенности ВС. ВС по призыву. Увольнение в запас.
П-1 ОК 1-7,9-11	<p>Пересказ техники безопасности, страховки и самостраховки при выполнении практических занятий и упражнений</p> <p>Пересказ и анализ лекционного занятия.</p> <p>Анализ отдельных определений и понятий. Домашняя подготовка в виде докладов рефератов. Выполнение практических занятий по дисциплине.</p> <p>Работа с, учебной и специальной литературой</p>	<p>Текущий контроль по темам лекционных занятий методом :</p> <ol style="list-style-type: none"> устного опроса тестирования <p>Текущий контроль по темам практических занятий методом:</p> <ol style="list-style-type: none"> устного опроса показа приобретенных практических навыков <p>Лекционные занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> Обязательная подготовка граждан к военной службе Добровольная подготовка граждан к военной службе. Организация мед освидетельствования при постановке на воинский учет. <p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> основы перевязки, непрямой массаж сердца, искусственная вентиляция легких, транспортировка раненого. Учебная эвакуация, средства индивидуальной защиты, Строевые упражнения, разборка и сборка автомата,
П-2 ОК 1-5,7	<p>Пересказ и анализ лекционного занятия.</p> <p>Анализ отдельных определений и понятий. Домашняя подготовка в виде докладов рефератов. Работа с, учебной и специальной литературой.</p>	<p>Текущий контроль по темам лекционных занятий методом :</p> <ol style="list-style-type: none"> устного опроса тестирования <p>Лекционные занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> Особенности ВС. ВС по призыву. ВС по контракту.

<p>П-3 ОК 1-5,7,9,11</p>	<p>Пересказ и анализ лекционного занятия.</p> <p>Анализ отдельных определений и понятий. Домашняя подготовка в виде докладов рефератов. Работа с, учебной и специальной литературой.</p>	<p>Текущий контроль по темам лекционных занятий методом :</p> <ol style="list-style-type: none"> устного опроса тестирования <p>Лекционные занятия: 16. Особенности ВС. ВС по призыву. 17. ВС по контракту.</p>
<p>П-4 ОК 1-7,9,11</p>	<p>Пересказ техники безопасности, страховки и само страховки при выполнении практических занятий и упражнений</p> <p>Пересказ и анализ лекционного занятия.</p> <p>Анализ отдельных определений и понятий. Домашняя подготовка в виде докладов рефератов. Выполнение практических занятий по дисциплине.</p> <p>Работа с, учебной и специальной литературой</p>	<p>Текущий контроль по темам лекционных занятий методом :</p> <ol style="list-style-type: none"> устного опроса тестирования <p>Текущий контроль по темам практических занятий методом:</p> <ol style="list-style-type: none"> устного опроса показа приобретенных практических навыков <p>Лекционные занятия: 12. Обязательная подготовка граждан к военной службе 13. Добровольная подготовка граждан к военной службе. 14. Организация мед освидетельствования при постановке на воинский учет. Практические занятия: №16. основы перевязки, №17. непрямой массаж сердца, №18. искусственная вентиляция легких, №19. транспортировка раненого. №21. Учебная эвакуация, №22. средства индивидуальной защиты, №27. Строевые упражнения, №28. разборка и сборка автомата,</p>
<p>П-5 ОК 1-7,9,11</p>	<p>Пересказ техники безопасности, страховки и само страховки при выполнении практических занятий и упражнений</p> <p>Пересказ и анализ лекционного занятия.</p> <p>Анализ отдельных определений и</p>	<p>Текущий контроль по темам лекционных занятий методом :</p> <ol style="list-style-type: none"> устного опроса тестирования <p>Текущий контроль по темам практических занятий методом:</p> <ol style="list-style-type: none"> устного опроса показа приобретенных практических навыков <p>Лекционные занятия: 12. Обязательная подготовка граждан к военной службе 13. Добровольная подготовка граждан к военной службе.</p>

	<p>понятий. Домашняя подготовка в виде докладов рефератов. Выполнение практических занятий по дисциплине.</p> <p>Работа с, учебной и специальной литературой</p>	<p>14. Организация мед освидетельствования при постановке на воинский учет. Практические занятия: №16. основы перевязки, №17. непрямой массаж сердца, №18. искусственная вентиляция легких, №19. транспортировка раненого. №21. Учебная эвакуация, №22. средства индивидуальной защиты, №27. Строевые упражнения, №28. разборка и сборка автомата,</p>
П-6 ОК 2-7,11	<p>Пересказ и анализ лекционного занятия.</p> <p>Анализ отдельных определений и понятий. Домашняя подготовка в виде докладов рефератов. Работа с, учебной и специальной литературой.</p>	<p>Текущий контроль по темам лекционных занятий методом :</p> <ol style="list-style-type: none"> устного опроса тестирования <p>Лекционные занятия: 16. Особенности ВС. ВС по призыву. 17. ВС по контракту.</p>
П-7 ОК 1-6,11	<p>Пересказ техники безопасности, страховки и само страховки при выполнении практических занятий и упражнений</p> <p>Пересказ и анализ лекционного занятия.</p> <p>Анализ отдельных определений и понятий. Домашняя подготовка в виде докладов рефератов. Выполнение практических занятий по дисциплине.</p> <p>Работа с, учебной и специальной литературой</p>	<p>Текущий контроль по темам лекционных занятий методом :</p> <ol style="list-style-type: none"> устного опроса тестирования <p>Текущий контроль по темам практических занятий методом:</p> <ol style="list-style-type: none"> устного опроса показа приобретенных практических навыков <p>Лекционные занятия: 12. Обязательная подготовка граждан к военной службе 13. Добровольная подготовка граждан к военной службе. 14. Организация мед освидетельствования при постановке на воинский учет. Практические занятия: №16. основы перевязки, №17. непрямой массаж сердца, №18. искусственная вентиляция легких, №19. транспортировка раненого. №21. Учебная эвакуация, №22. средства индивидуальной защиты, №27. Строевые упражнения, №28. разборка и сборка автомата,</p>
П-8	Пересказ техники	Текущий контроль по темам

ОК 1-7,10	<p>безопасности, страховки и самостраховки при выполнении практических занятий и упражнений</p> <p>Пересказ и анализ лекционного занятия.</p> <p>Анализ отдельных определений и понятий.</p> <p>Домашняя подготовка в виде докладов рефератов.</p> <p>Выполнение практических занятий по дисциплине.</p> <p>Работа с, учебной и специальной литературой</p>	<p>лекционных занятий методом :</p> <p>1.устного опроса</p> <p>2.тестирования</p> <p>Текущий контроль по темам практических занятий методом:</p> <p>1.устного опроса</p> <p>2.показа приобретенных практических навыков</p> <p>Лекционные занятия:</p> <p>12. Обязательная подготовка граждан к военной службе</p> <p>13. Добровольная подготовка граждан к военной службе.</p> <p>14.Организация мед освидетельствования при постановке на воинский учет.</p> <p>Практические занятия:</p> <p>№16.основы перевязки,</p> <p>№17. непрямой массаж сердца,</p> <p>№18.искусственная вентиляция легких,</p> <p>№19. транспортировка раненого.</p> <p>№21. Учебная эвакуация,</p> <p>№22. средства индивидуальной защиты,</p> <p>№27.Строевые упражнения,</p> <p>№28.разборка и сборка автомата,</p>
П-9 ОК 2-7,10	<p>Пересказ техники безопасности, страховки и самостраховки при выполнении практических занятий и упражнений</p> <p>Пересказ и анализ лекционного занятия.</p> <p>Анализ отдельных определений и понятий.</p> <p>Домашняя подготовка в виде докладов рефератов.</p> <p>Выполнение практических занятий по дисциплине.</p> <p>Работа с, учебной и специальной литературой</p>	<p>Текущий контроль по темам лекционных занятий методом :</p> <p>1.устного опроса</p> <p>2.тестирования</p> <p>Текущий контроль по темам практических занятий методом:</p> <p>1.устного опроса</p> <p>2.показа приобретенных практических навыков</p> <p>Лекционные занятия:</p> <p>12. Обязательная подготовка граждан к военной службе</p> <p>13. Добровольная подготовка граждан к военной службе.</p> <p>14.Организация мед освидетельствования при постановке на воинский учет.</p> <p>Практические занятия:</p> <p>№16.основы перевязки,</p> <p>№17. непрямой массаж сердца,</p> <p>№18.искусственная вентиляция легких,</p> <p>№19. транспортировка раненого.</p> <p>№21. Учебная эвакуация,</p> <p>№22. средства индивидуальной защиты,</p> <p>№27.Строевые упражнения,</p> <p>№28.разборка и сборка автомата,</p>
П-10 ОК 1-7,10	<p>Пересказ и анализ лекционного занятия.</p>	<p>Текущий контроль по темам лекционных занятий методом :</p>

	<p>Анализ отдельных определений и понятий. Домашняя подготовка в виде докладов рефератов. Работа с, учебной и специальной литературой.</p>	<p>1.устного опроса 2.тестирования Лекционные занятия: 16.Особенности ВС. ВС по призыву. 17. ВС по контракту.</p>
<p>П-11 ОК 1-6,10</p>	<p>Пересказ техники безопасности, страховки и самостраховки при выполнении практических занятий и упражнений</p> <p>Пересказ и анализ лекционного занятия.</p> <p>Анализ отдельных определений и понятий. Домашняя подготовка в виде докладов рефератов. Выполнение практических занятий по дисциплине.</p> <p>Работа с, учебной и специальной литературой</p>	<p>Текущий контроль по темам лекционных занятий методом :</p> <p>1.устного опроса 2.тестирования</p> <p>Текущий контроль по темам практических занятий методом:</p> <p>1.устного опроса 2.показа приобретенных практических навыков</p> <p>Лекционные занятия: 12. Обязательная подготовка граждан к военной службе 13. Добровольная подготовка граждан к военной службе. 14.Организация мед освидетельствования при постановке на воинский учет. Практические занятия: №16.основы перевязки, №17. непрямой массаж сердца, №18.искусственная вентиляция легких, №19. транспортировка раненого. №21.Учебная эвакуация, №22. средства индивидуальной защиты, №27.Стрелковые упражнения, №28.разборка и сборка автомата,</p>
<p>П-12 ОК 1-6,10</p>	<p>Пересказ техники безопасности, страховки и самостраховки при выполнении практических занятий и упражнений</p> <p>Пересказ и анализ лекционного занятия.</p> <p>Анализ отдельных определений и понятий. Домашняя подготовка в виде докладов</p>	<p>Текущий контроль по темам лекционных занятий методом :</p> <p>1.устного опроса 2.тестирования</p> <p>Текущий контроль по темам практических занятий методом:</p> <p>1.устного опроса 2.показа приобретенных практических навыков</p> <p>Лекционные занятия: 12. Обязательная подготовка граждан к военной службе 13. Добровольная подготовка граждан к военной службе. 14.Организация мед освидетельствования при постановке на воинский учет. Практические занятия:</p>

	рефератов. Выполнение практических занятий по дисциплине. Работа с, учебной и специальной литературой	№16.основы перевязки, №17. непрямого массажа сердца, №18.искусственная вентиляция легких, №19. транспортировка раненого. №21. Учебная эвакуация, №22. средства индивидуальной защиты, №27. Строевые упражнения, №28. разборка и сборка автомата,
--	---	---

2.2. Требования к портфолио (раздел включается по усмотрению преподавателя)

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности.», направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» по разделам

№	Учебный элемент дисциплины	Л 1	Л 2	Л 3	Л 4	Л 5	Л 6	М 1	М 2	М 3	М 4	М 5	М 6	М 7	М 8	М 9	М 10	М 11	М 12	М 13	М 14
1	Раздел 1 Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2	Тема 1.1. Здоровый образ жизни и его составляющие.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3	Практические занятия: <i>Моделирование ситуаций по применению правил сохранения и укрепления здоровья в различных ситуациях. Составление рационов питания.</i>		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4	Самостоятельная работа : Основные пути		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

	формирования культуры безопасности жизнедеятельности и в современном обществе.																				
5	Тема 1.2. Правила личной гигиены и здоровья.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
6	Практические занятия: <i>Моделирование социальных последствий пристрастия к наркотикам. Моделирование ситуаций по организации безопасности дорожного движения.</i>		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
7	Самостоятельная работа : Здоровый образ жизни — основа укрепления и сохранения личного здоровья.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
8	Тема 1.3. Основные инфекционные заболевания. Их классификация и профилактика.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
9	Практические занятия: Развитие физических качеств (сила, скорость , выносливость, гибкость, ловкость и т.д.)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
10	Самостоятельная работа : Факторы, способствующие укреплению здоровья.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
11	Тема 1.4. Влияние неблагоприятных и благоприятных факторов на здоровье человека.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
1	Практические		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

2	занятия: Составление комплексов упражнений на развитие физических качеств. Анализ, самоанализ и контроль состояния организма во время тренировки, до тренировки, после тренировки.(различными методами)																				
1 3	Самостоятельная работа : Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
1 4	Раздел 2 Государственная система обеспечения безопасности населения		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
1 5	Тема 2.1. Правила поведения в условиях ЧС природного и техногенного характера		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
1 6	Практические занятия: Выявление потенциально опасных ситуаций для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества при ЧС. Моделирование поведения населения при угрозе и		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

	<i>возникновении ЧС. основные правила эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций.</i>																				
17	Самостоятельная работа : Алкоголь и его влияние на здоровье человека.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
18	Тема 2.2 Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
19	Практические занятия: Учебная эвакуации Обучение пользованию средствами индивидуальной защиты.	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
20	Самостоятельная работа : Особенности трудовой деятельности женщин и подростков.	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
21	Тема 2.3 Организация гражданской обороны общеобразовательного учреждения	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
22	Практические занятия: Оценка правильности выбора индивидуальных средств защиты при возникновении ЧС; Первичные средства пожаротушения. Перенос раненого на носилках.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2	Тема 2.4 Государственные	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+

3	е службы по охране здоровья и безопасности граждан.																				
2 4	2 семестр	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+
2 5	Раздел 3 Основы обороны государства и воинская обязанность	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+
2 6	Тема 3.1 История создания ВС России.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+
2 7	Практические занятия: Строевые упражнения. Изучения основ строевой подготовки (основная стойка, повороты и развороты на месте в движении, походный шаг, строевой шаг,)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+
2 8	Самостоятельная работа : Терроризм как основная социальная опасность современности.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+
2 9	Тема 3.2 Организационная структура ВС.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+
3 0	Практические занятия: Строевые упражнения. Перестроения в строю, перестроение при ходьбе. Строевой шаг, походный шаг. Изучение правильной подачи команд.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+
3 1	Самостоятельная работа : Современные	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

	средства поражения и их поражающие факторы.																				
3 2	Тема 3.3 Основные понятия о воинской обязанности.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3 3	Практические занятия: Разборка , сборка АК-74. Технико- тактические характеристики АК-74.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
3 4	Самостоятельная работа : Оповещение и информирование населения об опасности.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
3 5	Тема 3.4 Обязательная подготовка граждан к военной службе.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
3 6	Практические занятия: Огневая подготовка .Знакомство с электронным тиром. Техника безопасности при стрельбе из АК-74 и пневматической винтовки. Стрельба.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
3 7	Самостоятельная работа : История создания вооруженных сил.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
3 8	Раздел 4 Основы медицинских знаний	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
3 9	Тема 4.1 Болезни, передаваемые половым путем. Меры профилактики.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+

4 0	Практические занятия: Основы перевязки. Симптомы, Первая доврачебная мед помощь, способы транспортировки.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+
4 1	Самостоятельная работа : Пути сохранения репродуктивного здоровья общества.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+
4 2	Тема 4.2 Первая мед. помощь при электротравмах, травмах.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+
4 3	Практические занятия: Непрямой массаж сердца, Симптомы, Первая доврачебная мед помощь, способы транспортировки.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+
4 4	Самостоятельная работа : Наркотики и их пагубное воздействие на организм.	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4 5	Тема 4.3 Первая мед.помощь при сердечной недостаточности, инсульте, тепловых ударов.	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4 6	Практические занятия: Искусственная вентиляция легких. Симптомы, Первая доврачебная мед помощь, способы транспортировки	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Тема 4.4	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

7	Первая мед. помощь при ожогах, кровотечениях.																				
48	Практические занятия: Способы транспортировки и раненых, правила транспортировки.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
49	Тема 4.5 Планирование семьи. Особенности беременности.	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
50	Практические занятия: Физическая подготовка. Анализ, самоанализ и контроль состояния организма во время тренировки, до тренировки, после тренировки.(различными методами)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
51	Раздел 5 Защита индивидуального проекта (подготовка к зачету)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Зачёт с оценкой		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

1.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины.

1.) Проверочные тесты по всем темам лекционных занятий учебной дисциплины.

Инструкция по выполнению:

А) Рядом с правильными ответами поставить плюсики.

Б) Правильных ответов может быть несколько.

Пример:

Тема урока : Национальная безопасность Российской Федерации.

Проверочные тесты.

1 . Какие интересы называются национальными?

1. Культура умственного труда.
2. Достояние и ценность нашего государства.
3. Личные интересы гражданина РФ.

2 .Какие сферы жизнедеятельности людей, затрагивают национальные интересы?

1. Политические, экономические.
2. Территориальные, экологические.
3. Культурные, социальные.

3 . Что определяет основные цели страны и формирует задачи внутренней и внешней политики?

1. Конституция РФ.
2. Национальные интересы РФ.
3. Территориальная сфера жизнедеятельности людей.

4 . На что направлены национальные интересы во внутренней политике?

1. Гражданский мир.
2. Геополитическое положение РФ.
3. Территориальная Целостность.
4. Национальное согласие.
5. Правопорядок.

5 . Составной частью чего является военная безопасность ?

1. Всемирной безопасности.
2. Национальной безопасности.
3. Культурной сферы жизнедеятельности людей.

6 . Какие потенциальные угрозы военной безопасности Российской Федерации и её союзникам угрожает сегодня?

1. Экстремизм.
2. Сепаратизм.
3. Нападение другой страны и объявление войны.
4. Распространение ядерного оружия

Внимание! Правильных вариантов ответа может быть несколько

2) Практическое занятие.

Тема урока:

Развитие скоростно-силовых качеств.

Подготовительная часть

- Построение, сдача рапорта
- Приветствие
- Постановка задач

Разминка:

- Ходьба, ее разновидности (на носках, на пятках)
- Бег, его разновидности.
- Перестроение для ОРУ на месте .
- Ходьба, упражнения на восстановление дыхания.
- Перестроение в круг, разминка с волейбольным мячом.

Основная часть

Перестроение в 2 группы для развития скоростно – силовых качеств по средствам учебно тренировочной игры в волейбол.

Игра.

1 урок.

Учебно тренировочная игра в волейбол подразумевает многократные выпрыгивания максимальной силы вверх с небольшого разбега . Между прыжками постоянное передвижение на согнутых ногах на месте в своей зоне и по своей площадке.

Прыжок состоит из четырех фаз: разбега, толчка, полета, приземления.

Разбег выполняется на передней части стоп, которые ставятся параллельно . Все это даёт оптимальное развитие скоростно силовых качеств.

Методические указания:

1. Следить за правильным выполнением разбега, прыжка, самого нападающего удара и блока.
2. Исправлять ошибки.

Заминка (штрафные броски в кольцо)

10 мин. перемена.

2 урок.

1. Построение

Объяснение техники безопасности при занятиях в тренажёрном зале.

Объяснение методов страховки в паре при выполнении упражнений на тренажёрах.

Объяснить как правильно дышать при выполнении различных упражнений на тренажерах.

2.Разминка:

- Ходьба, ее разновидности (на носках, на пятках)
- Бег, его разновидности.
- Перестроение для ОРУ на месте .
- Ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

3.Перестроение в группы и на пары в каждой группе для тренировки круговым методом.

4. Переход к месту занятий.

Выполнения комплекса упражнений на тренажерах для развития силовых качеств мышц рук, груди, ног (круговым , повторным и поточным методами). Первая группа для выполнения упр. идет на первую станцию, вторая группа идет на вторую станцию. После выполнения комплекса упражнений группы меняются станциями.

Первая станция Упр. Жим штанги лёжа руками.

И.п. Лежа на спине руки со штангой на уровне груди.

Упр: жим штанги лежа от груди 3 подхода по 10 повторений.

Страховый стоит за головой и поддерживает штангу, но не помогает.

Вторая станция. Упр.Поднятие дополнительного веса ногами.

И.п. Сед на тренажере руки в упоре сзади, ноги согнуты и заведены за дополнительный вес.

Упр: Сгибание разгибание ног из упора сидя 3 подхода по 10 повторений.

Методические указания:

1.Вес штанги дополнительный вес при упражнении на ноги определяется и назначается каждому отдельно, в зависимости от индивидуальных физиологических и анатомических качеств организма.

2. Отдых между повторениями 1 – 1,5 минуты, между подходами 3 – 5 минут, между станциями 5 минут.

3. Следить за правильным дыханием.

4. Следить за правильной страховкой.

5.Следить за правильным выполнением упражнений, исправлять ошибки.

Заключительная часть

- Ходьба, упражнение на восстановление дыхания
- Подведение итогов занятия.
- Анализ выполненных упражнений

2.) Самостоятельная работа

Задание по теме: Организация воинского учета и его предназначения.

1.прочитать тему_урока по учебнику.

2.написать ответы на вопросы в тетрадь.

Примеры вопросов:

1. Что такое воинский учёт.
2. Граждане каких категорий не обязаны состоять на воинском учёте.
3. Кем и в соответствии с чем осуществляется воинский учёт граждан Российской Федерации.
4. Когда осуществляется первоначальная постановка на воинский учёт.
5. Перечислить состав комиссии по постановке на воинский учёт.
6. Описать обязанности граждан по воинскому учёту.

4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине «Основы Безопасности Жизнедеятельности»

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов:

4.1 Устный опрос.

4.2 тестирование.

4.3 показ приобретенных практических навыков.

4.4 Дифференцированный зачет.

Оценка освоения дисциплины предусматривает проведения дифференцированного зачета.

Описание системы проведения дифференцированного зачета:

В класс заходит вся группа .Каждому учащемуся раздается свой билет с номером варианта. Всего 25 вариантов. Учащиеся пишут ответ на билет на листке, и после написания сдают преподавателю. На написание ответов на вопросы студентам отводится 45 минут.

I. ПАСПОРТ

Назначение:

КОС предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности.»

по специальности СПО 140613

«Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования.»

После изучения курса «основы безопасности жизнедеятельности», студент должен:

Знать

З 1- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;

З 2- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;

З 3- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

З 4- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;

З 5- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;

З 6- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;

З 7- основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;

- З 8- основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту.
- З 9- требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;
- З 10- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- З 11-предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;

Уметь

- У 1- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- У 2- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- У 3- оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;
- У 4- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:
- У 5- вести здоровый образ жизни;
- У 6- оказывать первую мед. помощь;
- У 7- развивать в себе духовные и физические качества, необходимые для военной службы;
- У 8- вызвать в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи.

II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ. Вариант № 1

Инструкция для обучающихся Вариант 1

Вопрос № 1. Описать ст.№20 ч.1.УКРФ.

Вопрос № 2. Перечислить основные задачи гражданской обороны.

Вопрос № 3. Описать ход ритуала вручения личному составу вооружения и военной техники.

Время выполнения задания – 45 минут.

Литература для обучающихся:

На дифференцированном зачете пользоваться литературой запрещено.

III. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

IIIa.

Учебная группа на подгруппы не делится.

Количество вариантов задания для студентов –25.

Время выполнения задания – 45 минут.

Оборудование: ручки.

Оценки выставляются в журнал в графе дифференцированного зачета и в зачетные книжки.

ШБ. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

5. Шкала оценки образовательных достижений.

Таблица. Шкала оценки

Шкала оценки образовательных достижений Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
76 ÷ 89	4	хорошо
60 ÷ 75	3	удовлетворительно
менее 50	2	неудовлетворительно

Лист согласования

Дополнения и изменения к комплекту КОС на учебный год

Дополнения и изменения к комплекту КОС на _____ учебный год по дисциплине _____

В комплект КОС внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения в комплекте КОС обсуждены на заседании цикловой комиссии _____

«_____» _____ 20____ г. (протокол № _____).

Председатель ЦК _____ / _____ /

