

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

**Комплект контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине/междисциплинарному курсу
ОП.09 Безопасность жизнедеятельности**

(код и название дисциплины)

**программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

(код и название специальности)

Заочная форма обучения

Санкт-Петербург
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт КОС УД/МДК
2. Спецификация оценочных средств
3. Варианты оценочных средств

1. ПАСПОРТ
КОС по УД/МДК ОП.09 Безопасность жизнедеятельности
(код и название дисциплины)

1.1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины/ ОП.09 Безопасность жизнедеятельности

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме контрольной работы (1 семестр), зачет с оценкой (2 семестр) КОС разработаны в соответствии с:

образовательной программой СПО по специальности **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**
программы учебной дисциплины/ ОП.09 Безопасность жизнедеятельности

1.2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, практический опыт (при наличии))	Наименование элемента умений/знаний	Основные показатели оценки результатов
У1	пользоваться индивидуальными средствами защиты и противогазом	Подготовка к использованию СИЗ. Сдача норматива по одеванию противогаза ГП5
У2	действовать при стихийных действиях, авариях (катастрофах) на транспорте, производственных объектах	Подготовка и порядок действий при стихийных бедствиях, аварий на транспорте, опасных производственных объектах
У3	применять средства пожаротушения, правила действий при возникновении пожара	Подготовка к работе с огнетушителями, первичными средствами пожаротушения. Порядок эвакуации
У4	строится и выполнять движения строевым и походным шагом	Оценка по следующим строевым приемам: строевая стойка, повороты на месте и в движении, подход к начальнику и отход от него
У5	разбирать автомат, стрелять из учебного оружия, метать ручные	Показ материальной части АК. Сдача норматива по

	гранаты	разборке и сборке автомата (АК)
У6	оказывать первую медицинскую помощь при кровотечениях, травмах, ранениях, ожогах	Показ наложения жгута. Последовательность оказания ПМП при кровотечениях, травмах, ранениях, ожогах
У7	использовать непрямой массаж сердца	Показ алгоритма действий при использовании непрямого массажа сердца
31	единую государственную система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Гражданская оборона, ее структура и цели и задачи по защите населения от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий	Систематизировать и описать РСЧС, ГО. Права и обязанности в области ГО
32	ядерное, химическое и биологическое оружие. Средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения. Средства коллективной защиты от оружия массового поражения. Правила поведения и действия людей в зонах радиоактивного, химического заражения основы военной службы и обороны государства	Описать поражающие факторы ОМП. Правила пользования средствами индивидуальной защиты. Действия по сигналам Радиационная безопасность, химическая тревога
33	правила обеспечения безопасности при неблагоприятной экологической обстановке, при эпидемии. Обеспечение безопасности при нахождении на территории ведения боевых действий и при неблагоприятной социальной обстановке	Перечислить профилактические мероприятия при неблагоприятной экологической обстановке, эпидемии. Сформулировать понятия экологический контроль, экспертиза, мониторинг
34	функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль в системе обеспечения национальной безопасности страны. Состав и структура Вооруженных сил России	Сформулировать национальные приоритеты России. Перечислить внутренние и внешние угрозы. Виды и рода войск ВС России
35	организацию и порядок призыва граждан на военную службу, и поступление на нее в добровольном порядке	Изложить организацию и порядок призыва граждан на военную службу. Описать прохождение медицинского

		обследования, категории годности к военной службе
36	методы борьбы с терроризмом	Изложить порядок действий при террористической угрозе. Взятие заложников, стрельба, обнаружение бесхозного предмета
37	внутренний порядок, размещение и быт военнослужащего, взаимоотношения между военнослужащими, воинскую дисциплину	Описать внутренний порядок, размещение и быт военнослужащего, взаимоотношения между военнослужащими. Сформулировать понятия Дисциплинарного и Строевого устава.
38	меры безопасности при проведении стрельб из стрелкового оружия и метания ручных гранат, приемы метания гранат	Описать правила стрельбы и материальной части АК и гранат. Использование электронного тира при стрельбе из стрелкового оружия
39	правила оказания первой медицинской помощи при кровотечениях, травмах, ранениях, ожогах, утоплении, перегревании, переохлаждении, обморожении, общем замерзании, отравлениях. Реанимационные мероприятия;	Систематизировать и описать правила оказания первой медицинской помощи
310	факторы, формирующие здоровье	Перечислить факторы, формирующие здоровье. Описать составляющие здорового образа жизни
311	экологические проблемы человечества	Сообщить глобальные проблемы по экологии описать права и обязанности по охране окружающей природной среды

1.3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Код и наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У1. пользоваться индивидуальными средствами защиты и противогазом	Комбинированное занятие.	контрольная работа –1семестр зачет с оценкой –

		2 семестр
У2. действовать при стихийных действиях, авариях (катастрофах) на транспорте, производственных объектах	Комбинированное занятие, Письменная работа.	контрольная работа –1семестр зачет с оценкой – 2 семестр
У3.применять средства пожаротушения, правила действий при возникновении пожара	Комбинированное занятие, Письменная работа.	контрольная работа –1семестр зачет с оценкой – 2 семестр
У4. строится и выполнять движения строевым и походным шагом	Комбинированное занятие	контрольная работа –1семестр зачет с оценкой – 2 семестр
У5.разбирать автомат, стрелять из учебного оружия, метать ручные гранаты	Комбинированное занятие. Сдача норматива	контрольная работа –1семестр зачет с оценкой – 2 семестр
У6.оказывать первую медицинскую помощь при кровотечениях, травмах, ранениях, ожогах	Комбинированное занятие, письменная работа, тестирование	контрольная работа –1семестр зачет с оценкой – 2 семестр
У7. использовать непрямой массаж сердца.	Комбинированное занятие, форма контроля устная	контрольная работа –1семестр зачет с оценкой – 2 семестр
31. знать единую государственную систему предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Гражданская оборона, ее структура и цели и задачи по защите населения от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий	Комбинированное занятие, Письменная работа.	контрольная работа –1семестр зачет с оценкой – 2 семестр
32. ядерное, химическое и биологическое оружие. Средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения. Средства коллективной защиты от оружия массового поражения. Правила поведения и действия людей в зонах радиоактивного, химического заражения основы военной службы и обороны государства	Комбинированное занятие, Письменная работа. Тестирование	контрольная работа –1семестр зачет с оценкой – 2 семестр
33. правила обеспечения безопасности при неблагоприятной экологической обстановке, при эпидемии. Обеспечение безопасности при нахождении на территории ведения боевых действий и при неблагоприятной социальной обстановке	Комбинированное занятие, форма контроля устная	контрольная работа –1семестр зачет с оценкой – 2 семестр
34. функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль в системе обеспечения национальной безопасности страны. Состав и структура Вооруженных сил России	Комбинированное занятие, форма контроля устная	контрольная работа –1семестр зачет с оценкой – 2 семестр
35. организацию и порядок призыва граждан на военную службу, и поступление на нее в	Комбинированное занятие, форма	контрольная работа –1семестр

добровольном порядке	Письменная работа.	зачет с оценкой – 2 семестр
36. методы борьбы с терроризмом	Комбинированное занятие, форма контроля устная,	контрольная работа –1семестр зачет с оценкой – 2 семестр
37. внутренний порядок, размещение и быт военнослужащего, взаимоотношения между военнослужащими, воинскую дисциплину	Комбинированное занятие, форма контроля устная	контрольная работа –1семестр зачет с оценкой – 2 семестр
38. меры безопасности при проведении стрельб из стрелкового оружия и метания ручных гранат, приемы метания гранат	Комбинированное занятие	контрольная работа –1семестр зачет с оценкой – 2 семестр
39. правила оказания первой медицинской помощи при кровотечениях, травмах, ранениях, ожогах, утоплении, перегревании, переохлаждении, обморожении, общем замерзании, отравлениях. Реанимационные мероприятия	Комбинированное занятие, Письменная работа. Тестирование	контрольная работа –1семестр зачет с оценкой – 2 семестр
310. факторы, формирующие здоровье	Комбинированное занятие, форма контроля устная, Письменная работа.	контрольная работа –1семестр зачет с оценкой – 2 семестр
311. экологические проблемы человечества	Комбинированное занятие, форма контроля устная	контрольная работа –1семестр зачет с оценкой – 2 семестр

1.4. Распределение типов оценочных средств по элементам знаний и умений текущего контроля

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания ¹																	
	У 1	У 2	У 3	У 4	У 5	У 6	У 7	З 1	З 2	З 3	З 4	З 5	З 6	З 7	З 8	З 9	З 10	З 11
Раздел I. Организация защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях																		
Тема 1.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.	3							3										
Тема 1.2. Организация	3							3										

¹ Указывается код оценочного средства, представленного в приложении 4.

гражданской обороны.																		
Тема 1.3. Защита населения и территорий при стихийных бедствиях, при авариях (катастрофах) на транспорте, производственных объектах		3	3															
Тема 1.4. Обеспечение безопасности при неблагоприятной экологической обстановке, при неблагоприятной социальной обстановке.									3									3
Раздел 2. Основы военной службы (для юношей)																		
Тема 2.1. Основы обороны государства. Военная доктрина Российской Федерации.				3	3				3		3	3	3					
Тема 2.2. Уставы Вооруженных сил России.													3					
Тема 2.3. Огневая подготовка.					3										3			
Тема 2.4. Медико-санитарная подготовка.						3	3								3			
Раздел 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (для девушек)																		
Тема 2.1. Здоровый образ жизни и его составляющие																3		3
Тема 2.2. Основы медицинских знаний						3	3								3			

1.5. Распределение типов оценочных средств по элементам знаний и умений, контролируемых на промежуточной аттестации

Содержание учебного	Тип контрольного задания ²																	

² Указывается код оценочного средства, представленного в приложении 4.

материала по программе УД/МДК	У 1	У 2	У 3	У 4	У 5	У 6	У 7	31	32	33	34	35	36	37	38	39	31 0	311
Раздел I. Организация защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях		4						4										
Раздел 2. Основы военной службы (для юношей)											4		4					
Раздел 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (для девушек)						4										4		

2. СПЕЦИФИКАЦИЯ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

2.1. Назначение

Спецификацией устанавливаются требования к содержанию и оформлению вариантов оценочного средства контрольная работа, тестовые задания, вопросы для самопроверки, самостоятельные работы, рефераты.

Тип оценочного средства предназначен для *текущего контроля* и оценки знаний и умений студентов по программе учебной дисциплины **Безопасность жизнедеятельности для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

2.2. Контингент аттестуемых: 1 курс на базе основного общего образования

2.3. Форма и условия аттестации:

Аттестация проводится в форме контрольной работы (1 семестр) и зачет с оценкой (2 семестр) по завершению освоения учебного материала учебной дисциплины, при положительных результатах текущего контроля.

2.4. Время выполнения: в форме контрольной работы 1 семестр, 2 семестр в форме зачет с оценкой за курс на базе основного общего образования

Подготовка -10 мин;

выполнение – 70 мин;

оформление и сдача- 10 мин.

всего - 1 час, 30 мин.

2.5. Рекомендуемая литература для разработки оценочных средств и подготовки, обучающихся к аттестации.

Основная:

1. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / Микрюков В.Ю. Электрон. дан. Москва: КноРус, 2023 282 с.

2. Каракеян, Валерий Иванович Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для спо / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. 3-е изд., пер. и доп. Электрон. дан.

Москва: Юрайт, 2022 313 с

3.Абрамова, Светлана Владимировна Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для спо / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. Электрон. дан. Москва: Юрайт, 2022 399 с

4. Резчиков, Евгений Алексеевич Безопасность жизнедеятельности: учебник для спо / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. 2-е изд., пер. и доп. Электрон. дан. Москва: Юрайт, 2022 639 с

5.Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Электрон. дан. Москва: КноРус, 2022 192 с.

Дополнительная

1.Бондаренко В. А. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: Учебное пособие — 1 — Москва Издательский Центр РИОР: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2019-150с.

2.Халилов, Ш. А. Безопасность жизнедеятельности : Учебное пособие / Саратовский государственный технический университет им. Гагарина Ю.А. Москва: ФОРУМ , 2022. - 576 с. - (Среднее профессиональное образование)

3.Шимановская Я.В., Сарычев А.С., Шимановская К.А. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф: Учебник / Шимановская Я.В., Сарычев А.С., Шимановская К.А. Электрон. дан. Москва: КноРус, 2023 477 с.

4.Мисюк, Марина Николаевна Основы медицинских знаний: учебник и практикум для спо / М. Н. Мисюк. 3-е изд., пер. и доп. Электрон. дан. Москва: Юрайт, 2022 499 с

5. Беляков, Геннадий Иванович Пожарная безопасность: учебное пособие для спо / Г. И. Беляков. 2-е изд. Электрон. дан. Москва: Юрайт, 2022 143 с (Профессиональное образование)

6. Каракеев, Валерий Иванович Организация безопасности в чрезвычайных ситуациях: учебное пособие для спо / В. И. Каракеев, И. М. Никулина. Электрон. дан. Москва: Юрайт, 2022 120 с

7. Белов, Сергей Викторович Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 2: учебник для спо / С. В. Белов. 5-е изд., пер. и доп. Электрон. дан. Москва: Юрайт, 2022 362 с (Профессиональное образование)

8. Игнатенко, Виталий Михайлович Организация патриотического воспитания и методика проведения военно-патриотических мероприятий по основам военной службы в курсе дисциплин ОБЖ, БЖД : учебное пособие / В.М. Игнатенко ; М-во науки и высш. образование Рос. Федерации, С.- Петерб. гос. экон. ун-т, Колледж бизнеса и технологий Санкт-Петербург: Изд-во СПбГЭУ, 2022

9. Игнатенко, В. М. Безопасность жизнедеятельности. Раздел: Основы военной службы: учебно-методическое пособие / В. М. Игнатенко; М -во науки и высшего образования Российской Федерации, С.- Петербург гос. экон. ун-т, Колледж бизнеса и технологий. — Санкт-Петербург: Изд-во СПбГЭУ, 2019 .— 67 с.

Дополнительные источники

1.Культура безопасности жизнедеятельности / Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий [Электронный ресурс]. URL: <http://www.culture.mchs.gov.ru/testing/?SID=4&ID=5951>.

2. Портал МЧС России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.mchs.gov.ru/>

3. Энциклопедия безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]. URL: <http://bzhde.ru>

4.Интернет журнал Безопасность в техносфере [Электронный ресурс]. URL: <http://www.magbvt.ru>

- 5.Электронная библиотека учебников и учебно-методических материалов [Электронный ресурс]. URL: <http://window.edu.ru/>
- 6.Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» [Электронный ресурс]. URL: <http://нэб.рф/>
- 7.Университетская информационная система «РОССИЯ» – URL: <http://uisrussia.msu.ru/> [Электронный ресурс].
- 8.Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) [Электронный ресурс]. URL: www.goup32441.narod.ru

2.6. Ауд. 1214 Кабинет безопасности жизнедеятельности

Учебная мебель на 30 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая-1шт., тумба-1шт., плакатница, шкаф книжный -2шт., шкаф платяной -1шт., Плакаты по ОБЖ, носилки медицинские, Макет ударно-спускового механизма автомата АКМ, СИЗ: общевойсковой защитный комплект, респираторы, прибор радиационной разведки, прибор химической разведки, учебно- тренировочные макеты автомата Калашникова (АКМ), индивидуальные средства медицинской защиты, сумки и комплекты мед.имущества для оказания первой медицинской, доврачебной помощи;

Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный или место для стрельбы - Интерактивный Лазерный электронный тир «РУБИН»;; Компьютер преподавателя Pentium E5300; Проектор SANYO с проекционным экраном Media;

Перечень лицензионного программного обеспечения: MicrosoftWindowsProfessional (КОНТРАКТ № 244/20 «26» июня 2020 г, MicrosoftOfficeProfessional (КОНТРАКТ № 244/20 «26» июня 2020 г), 7-Zip (freeware).

1224 Помещение для самостоятельной работы обучающихся

Компьютерные столы -15 шт. Стол для совещаний с комплектом стульев на 26 человек. Ноутбук HP Intel(R) Core (TM) 2.7 Hz- 15 шт. МФУ LaserJet 1132MFP- 2 шт. Проектор SANYO с экраном Media.

Перечень лицензионного программного обеспечения: MicrosoftWindowsProfessional (КОНТРАКТ № 244/20 «26» июня 2020 г, MicrosoftOfficeProfessional (КОНТРАКТ № 244/20 «26» июня 2020 г), 7-Zip (freeware).

3. ВАРИАНТЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

В этом разделе необходимо представить комплект заданий, разработанный по соответствующей учебной дисциплине. При разработке оценочного средства рекомендуется воспользоваться представленными ниже макетами оценочных средств.

Комплект макетов оценочных средств для оценки сформированности элементов общих и профессиональных компетенций по виду профессиональной деятельности с использованием различных форм приведен ниже.

Практические работы

Практическое занятие №1. Сдача норматива по средствам индивидуальной защиты

Цель работы:

- научиться получать и использовать СИЗ в чрезвычайных ситуациях
- научиться определять порядок использования средств индивидуальной защиты Гражданской обороны для защиты студентов, работающих и населения в чрезвычайной ситуации.
- научиться осуществлять правильную подгонку СИЗ и подготовку их к боевому использованию;

- изучить правила пользования СИЗ: надевание, снятие, укладка и переноска противогаза;
- отработать нормативы РХБЗ по надеванию противогаза.

В результате выполнения практической работы студент должен:

знать:

- предназначение и основные свойства противогаза, респиратора, ватно-марлевой повязки.
- предназначение и основные защитные свойства общевойскового защитного комплекта (ОЗК), легкого защитного костюма (Л-1), защитного комбинезона, защитной фильтрующей одежды.
- порядок получения и использования средств индивидуальной защиты в чрезвычайных ситуациях

уметь:

использовать средства индивидуальной защиты находящиеся на работе, учебе и по месту жительства в возможной чрезвычайной ситуации.

Задание выполнить письменно и прислать на проверку:

1. Дать предназначение средств индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.
2. Классифицировать и охарактеризовать СИЗ органов дыхания и кожи.
3. Определить порядок получения и использования СИЗ для защиты населения, обучающихся и работающих от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения.

Контрольные вопросы выполнить письменно:

1. Определите предназначение СИЗ и их классификацию.
2. Охарактеризуйте основные показатели и технические характеристики средств индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.
3. Как правильно подобрать размер противогаза.
4. Устройство и предназначение противогаза и респиратора

Практическое занятие №2. Отработка порядка и правил действий при возникновении пожара, пользовании средствами пожаротушения.

Цель:

- повышение противопожарной культуры студентов;
- приобретение знаний в области пожарной безопасности;
- овладение приемами и способами действий при возникновении пожара;
- выработка умений и навыков по пользованию средствами пожаротушения.

Уметь:

- пользоваться средствами пожаротушения

Знать:

- права и обязанности в области пожарной безопасности
- виды ответственности за нарушения правил пожарной безопасности
- средства пожаротушения

Задание:

- изучить и законспектировать назначение, устройство и принцип действия средств тушения пожаров
- пройти тест

Раздел 2. Основы военной службы (для юношей)

Практическое занятие №3. Боевые традиции. Общие и специальные традиции. Военная Присяга. Боевое Знамя.

Цели урока:

1. Ознакомить учащихся с ритуалами Вооруженных сил РФ, раскрыть их содержание.
2. Развивать у учащихся логическое мышление, умения самостоятельно анализировать и находить ответы на поставленные вопросы.
3. Воспитывать у учащихся патриотические качества, позитивное отношение к военной службе, прививать ценностное отношение к Отечеству.

Контрольные вопросы:

1. Ритуал приведения к Военной присяге
2. Ритуал вручения Боевого Знамени

Практическое занятие №4. Боевые традиции ВС РФ. Воинские символы и ритуалы. Воинский этикет. Наградная система. Дни воинской Славы России. Города воинской славы России

Цель:-формирование патриотического сознания обучающихся через ознакомление с героическим прошлым русского народа.

- рассмотреть важнейшие боевые традиции Вооруженных сил РФ. Изучить понятия патриотизм, воинский долг, войсковое товарищество
- познакомить учащихся с днями воинской славы (победными днями) России,

- сформировать у них чувство гордости за свою Родину и уважение к подвигам наших воинов

защитников Отечества.

Знать:

- воинский этикет
- символы воинской чести
- патриотизм, воинский долг
- основные статьи ФЗ «О днях воинской Славы России». ФЗ «Города воинской славы России»

Уметь:

- различать награды

Задание: выполнить творческие работы и презентации: «Дни воинской славы России», «Города воинской Славы России»

Практическое занятие №5.Сдача нормативов по разборке и сборке автомата Калашникова. Снаряжение магазина АК

Цель занятия:

- закрепить теоретические знания и научиться производить неполную разборку и сборку автомата

Калашникова.

Студент должен**знать:**

- основные части автомата;
- порядок неполной разборки и сборки автомата;
- порядок хранения и бережения автомата;

уметь:

- производить неполную разборку и сборку автомата Калашникова.

Контрольные вопросы:

1. Какие меры безопасности следует соблюдать при обращении с автоматом?
2. Назовите основные части автомата
3. Порядок разборка и сборки АК
4. Требования по сдаче нормативов

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (для девушек)**Практическое занятие №3. Составляющие ЗОЖ. Рациональное питание. Режим дня и отдыха. Гигиена. Витамины. Диеты**

Цель: формирование понятия «здоровый образ жизни и его составляющие

Знать:

- основные определения здоровья, здорового образа жизни
- составляющие ЗОЖ
- режим дня

Уметь:

- развивать способность применения полученных знаний,
- развивать умение анализировать, сопоставлять, делать выводы, формулировать и отстаивать свою точку зрения.

Задание:

- Подготовить творческие работы на тему «Составляющие ЗОЖ»

Практическое занятие №4,5. Выполнение творческих работ по теме: «Составляющие ЗОЖ», «Вредные привычки**Цель:**

- Дать представление о **вредных привычках** и их влиянии на здоровье,
- развитие личности и поведение человека;
- Формировать сознательное отношение студентов к своему здоровью;
- Учить активным приёмам ведения здорового образа жизни;
- Пропаганда здорового образа жизни

Знать:

- основные виды вредных привычек и меры профилактики

Уметь:

- развивать способность применения полученных знаний,

- формировать сознательное отношение студентов к своему здоровью
- развивать умение анализировать, сопоставлять, делать выводы, формулировать и отстаивать свою точку зрения.

Задание:

- Выполнение творческих работ, презентаций по теме: «Вредные привычки и их профилактика»

Примерные варианты контрольной работы

Вариант 1

- Вопрос №1. Первая помощь при отсутствии сознания, при остановке дыхания и отсутствии кровообращения (остановке сердца)
- Вопрос №2. Права и обязанности граждан в области чрезвычайных ситуаций
- Вопрос №3. Эвакуация населения. Виды эвакуации
- Вопрос №4. Аварии на химически опасных объектах
- Вопрос №5. Назначение и задачи Вооруженных Сил. Состав Вооруженных Сил.

Вариант 2

- Вопрос №1 Коллективные средства защиты. Классификация и требования к ним
- Вопрос №2 Ядерное оружие и его поражающие факторы.
- Вопрос №3. Причины возникновения ЧС и признаки наличия ЧС.
- Вопрос №4. Аварии на радиационно опасных объектах
- Вопрос №5. Оповещение. Уровни и сигналы оповещения.

Вариант 3

- Вопрос №1. Структура ВС РФ. Виды и рода Вооруженных Сил. Другие войска и их предназначения.
- Вопрос №2. Средства индивидуальной защиты.
- Вопрос №3. Геофизические опасные явления (землетрясения, вулканы). Действия населения
- Вопрос №4. Аварии на пожаро и взрывоопасных объектах
- Вопрос №5. Ранения, их виды. Первая медицинская помощь при ранениях. Профилактика осложнения ран.

Перечень вопросов к дифференцированному зачету по Безопасности жизнедеятельности

1. Опасности, классификация и источники опасностей.
Чрезвычайные ситуации, причины возникновения и классификация чрезвычайных ситуаций.
- 2.Определение БЖД и задачи дисциплины БЖД.
3. Геофизические опасные явления (землетрясения, вулканы). Действия населения.
- 4.Геологические опасные явления (оползни, сели, лавины). Действия населения.
5. Метеорологические опасные явления (бури, ураганы, смерчи, торнадо). Действия населения.
6. Гидрологические опасные явления (цунами, тайфуны). Действия населения.

7. ЧС техногенного характера. Химически опасные объекты.
8. Пожароопасные и взрывоопасные объекты.
9. Социальная безопасность. Классификация ЧС социального характера.
10. Пожарная безопасность. Основные понятия и требования к безопасности
11. Средства пожаротушения. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности.
12. Чрезвычайные ситуации природного характера и классификация.
13. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и классификация.
14. Определение аварии и катастрофы. Их отличия.
15. Создание РСЧС. Основные цели и задачи. Структура и режимы функционирования РСЧС.
16. Предназначение и задачи гражданской обороны (ГО).
17. Федеральные законы и другие нормативные акты по ГО и ЧС.
18. Права и обязанности граждан в области ГО.
19. Ядерное оружие и его поражающие факторы.
20. Химическое оружие и отравляющие вещества.
21. Биологическое оружие и его действие на человека.
22. Оповещение и действия населения по сигналам оповещения.
23. Коллективные средства защиты. Классификация и требования к ним.
24. Средства индивидуальной защиты и классификация.
25. Эвакуация. Цели, принципы эвакуации, порядок эвакуации.
26. Предназначение, задачи и структура Вооруженных Сил РФ.
27. Символы воинской чести. Боевое Знамя. Воинский этикет.
28. Вооруженные Силы России. Виды, рода и другие войска ВС РФ. Основные военные реформы.
29. Воинский учет и его организация.
30. Добровольная и обязательная подготовка граждан к военной службе.
31. Военная служба. Прохождение военной службы по призыву. Отсрочки.
32. Прохождение военной службы по контракту.
33. Альтернативная гражданская служба.
34. Медицинское освидетельствование и медицинское обследование. Категории годности к военной службе.
35. Закон о статусе военнослужащих. Основные понятия. Права и свободы военнослужащих.
36. Боевые традиции Вооруженных Сил России. Наградная система России.
37. Терроризм. Основные понятия и классификация. Действия населения при террористических актах.
38. Закон об Обороне. Основные положения закона. Права и обязанности граждан в области обороны.
39. Правовые основы оказания первой медицинской помощи. Порядок наложения повязок, жгутов
40. Раны, их классификация и оказание первой медицинской помощи при ранениях.
41. Кровотечения, их виды. Первая медицинская помощь.
42. Растяжения, вывихи, переломы. Первая медицинская помощь.
- 43 Ожоги. Химические ожоги. Первая медицинская помощь
44. Общие понятия здоровья, ЗОЖ. Составляющие ЗОЖ

Приложение

Кодификатор (примерный перечень) оценочных средств для оценки знаний, умений и уровня сформированности компетенций

<i>№ п/п Код</i>	<i>Тип оценочного средства</i>	<i>Краткая характеристика оценочного средства</i>	<i>Представление оценочного</i>
----------------------	------------------------------------	-------------------------------------------------------	-------------------------------------

<i>оценочного средства</i>			<i>средства в фонде</i>
1.	Деловая и/или ролевая игра	Совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи	Тема (проблема), концепция, роли и ожидаемый результат
2.	Кейс-задача	Учебный материал подается студентам в виде проблем (кейсов), в которых обучающимся предлагается осмыслить реальную профессиональную ситуацию для решения данной проблемы. Знания приобретаются в результате активной и творческой работы: самостоятельного осуществления целеполагания, сбора необходимой информации, ее анализа с разных точек зрения, выдвижения гипотезы, выводов, заключения, самоконтроля процесса получения знаний и его результатов.	Задания для решения кейс - задачи
3.	Коллоквиум	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.	Вопросы по темам / разделам дисциплины или профессионального модуля
4.	Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу	Комплект контрольных заданий по вариантам
5.	Круглый стол, дискуссия, диспут, дебаты	Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения	Перечень дискуссионных тем для проведения круглого стола, дискуссии, диспута, дебатов
6.	Портфолио	Целевая подборка работ студента, раскрывающая его индивидуальные образовательные достижения в одной или нескольких учебных дисциплин, в профессиональном модуле.	Структура портфолио
7.	Проект	Конечный продукт, получаемый в результате планирования и выполнения комплекса учебных и	Тема групповых и/или индивидуальных

		исследовательских заданий. Позволяет оценить умения обучающихся самостоятельно конструировать свои знания в процессе решения практических задач и проблем, ориентироваться в информационном пространстве и уровень сформированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	проектов
8.	Рабочая тетрадь	Дидактический комплекс, предназначенный для самостоятельной работы обучающегося и позволяющий оценивать уровень усвоения им учебного материала	Образец рабочей тетради
9.	Разноуровневые учебные задачи и задания	Различают задачи и задания: а) репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определённого раздела дисциплины; б) реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей; в) творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения	Комплект разноуровневых задач и заданий
10.	Расчетно-графическая работа	Средство проверки умений применять полученные знания по заранее определенной методике для решения задач или заданий по модулю или дисциплине в целом.	Комплект заданий для выполнения расчетно-графической работы
11.	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде	Темы рефератов

		полученных результатов теоретического анализа определенной темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	
12.	Доклад, сообщение	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной темы.	Темы докладов, сообщений
13.	Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определённому разделу, теме, проблеме и т. п.	Вопросы по темам / разделам дисциплины
14.	Творческое задание	Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся	Темы групповых и/или индивидуальных творческих заданий
15.	Тест	Средство контроля, направленное на проверку уровня освоения контролируемого теоретического и практического материала по дидактическим единицам дисциплины или профессионального модуля. Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся	Фонд тестовых заданий
16.	Эссе	Средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы.	Тематика эссе
17.	Практические работы (практическое задание)	Это задания, с помощью которых у учащихся формируются и развиваются правильные практические действия.	Виды: наблюдение, измерение, опыт, конструирование и др. задания для практических работ

18.	Лабораторные работы	Это проведение учащимися по заданию преподавателя опытов с использованием приборов, применением инструментов и других технических приспособлений.	Задания для лабораторных работ
19.	Тренажёр	Техническое средство, которое может быть использовано для контроля приобретённых студентом профессиональных навыков и умений по управлению конкретным материальным объектом	Комплект заданий для работы на тренажёре
20.	Отчеты по практикам	Средство контроля, позволяющая обучающемуся продемонстрировать обобщенные знания, умения и практический опыт, приобретенные за время прохождения учебной и производственной практик. Отчеты по практикам позволяют контролировать в целом усвоение ОК и ПК обозначенных в ППССЗ.	Виды работ и задания на учебную и производственную практику
21.	Контент-анализ документации	Анализ и оценка в соответствии с критериями документов (журналов теоретического и производственного обучения, характеристик, творческих работ, дневников и отчетов по практике, ВКР и др.), свидетельствующих об уровне компетентности обучающегося.	Перечень документов подлежащих анализу, критерии оценки
22.	Наблюдение	Инструмент сбора информации для установления фактов	Цель, объекты наблюдения, образец листа для фиксирования результатов наблюдения
23.	Задание на ВКР (дипломный проект, дипломная работа)	Перечень основных вопросов, которые должны быть раскрыты в работе, а также указания на основные информационные источники.	ВКР по специальности СПО