



**МАЭУ**

**«МУРМАНСКАЯ АКАДЕМИЯ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ»**

**ОДОБРЕНО**

Решением  
Ученого совета ЧОУ ВО «МАЭУ»  
от «21» февраля 2018г.  
Протокол № 10

**УТВЕРЖДАЮ**

Ректор ЧОУ ВО «МАЭУ»  
  
О.И. Чиркова  
«21» февраля 2018г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**Направление подготовки  
38.03.01 «Экономика»**

**Направленность (профиль) образовательной программы  
«Финансы и кредит»**

Мурманск  
2018

Рабочая программа дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»/  
Мурманск: ЧОУ ВО «МАЭУ», 2018. – 58 с.

«Безопасность жизнедеятельности»: Рабочая программа дисциплины по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» для заочной формы обучения. Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций ПООП ВО по направлению подготовки и профилю подготовки.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Введение.....
  2. Тематическое планирование.....
  3. Содержание дисциплины курса.....
  4. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся.....
  5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....
  6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).....
  7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....
  8. Материально-техническое обеспечение дисциплины, необходимой для освоения дисциплины.....
  9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....
- Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....

## I ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» предназначена для реализации Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» является единой для заочной формы обучения и для всех сроков обучения.

### 1 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплины, практики, предшествующие изучению данной дисциплины и формирующие аналогичные компетенции	Код компетенции	Объект логической и содержательной взаимосвязи		Код компетенции	Дисциплины, практики, ИА, изучаемые в последующих семестрах и формирующие аналогичные компетенции
		Дисциплина	Код компетенции		
Физическая культура и спорт	ОК-9	«Безопасность жизнедеятельности»	ОК-9	ОК-9	Безопасность производственной деятельности, Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)

### 2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Таблица 1 – Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Код компетенции	Наименование компетенции	Вид деятельности и профессиональные задачи	Планируемые результаты	Уровень освоения компетенции
ОК-9	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций		<b>знать:</b> - методы защиты от опасностей применительно к сфере своей профессиональной деятельности; <b>уметь:</b> владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; <b>владеть:</b>	Пороговый

			- навыками ведения здорового образа жизни;	
			<b>знать:</b> основные способы повышения устойчивости функционирования объектов экономики и территорий в чрезвычайных ситуациях; <b>уметь:</b> владеть навыками в области гражданской обороны; <b>владеть:</b> - основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий;	Базовый
			<b>знать:</b> основные методы управления безопасностью жизнедеятельности. <b>уметь:</b> пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты. <b>владеть:</b> навыками оказания первой медицинской помощи.	Продвинутый

Изучаемая дисциплина также дает частично знания и умения, которые позволят выпускнику по данному профилю выполнять частично обобщенные трудовые функции:

- ведение процесса выработки, согласования условий медиативного соглашения и завершения процедуры медиации в сфере экономики, изложенные в профессиональном стандарте «Специалист по платежным системам», утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2015г. №204н.

## II ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

СРОК ОБУЧЕНИЯ: 4 года 6 месяцев

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: очная

### 1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Всего час./зач.ед., форма контроля	Количество семестров
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем:</b>	<b>6</b>	<b>1</b>
В том числе:		
Лекции	2	
Практические занятия (ПЗ)	4	
Лабораторные работы (ЛР)		
Курсовое проектирование/ курсовая работа	-	
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>64</b>	
<b>Вид промежуточной аттестации в семестре</b>	<b>Зачет/2</b>	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>72/2</b>	

## III СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1 Разделы дисциплины и виды занятий

Наименование тем (разделов) дисциплины	Контактная работа обучающихся с преподавателем		Самостоятельная работа	Всего час.
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		
Раздел 1 Человек и среда обитания	2	2	6	10
Раздел 2 Природные и техногенные негативные факторы		2	6	8
Раздел 3 Безопасность жизнедеятельности в условиях производства (охрана труда)			14	14
Раздел 4 Защита в чрезвычайных ситуациях, оценка и прогноз опасных зон			14	14
Раздел 5 Управление безопасностью жизнедеятельности			13	13
<b>Итого за семестр</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>64</b>	<b>70</b>
<b>Зачет</b>	<b>2</b>			<b>2</b>
<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>64/2</b>	<b>72</b>

## **3.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам**

### **РАЗДЕЛ 1 ЧЕЛОВЕК И СРЕДА ОБИТАНИЯ**

#### **Тема 1.1 Теоретические основы БЖД**

**Содержание темы:** Взаимодействия человека с окружающим миром. Труд высшая форма деятельности. Условия деятельности. Таксономия опасности и ее номенклатура. Причинно-следственная связь опасностей. Методы анализа опасностей. Иерархическая структура причинно-следственных связей опасностей и ее графические отображения. “Дерево причин и опасностей” как система. Критерии безопасности техносферы. Риск как вероятностная характеристика проявления опасности. Классификация отраслей по принципу по принципу профессионального риска. Управление риском, масштабами аварии. Принципы и методы обеспечения безопасности. Их классификация и характеристика. Средства обеспечения безопасности – коллективные, индивидуальные. Требования к средствам защиты.

#### **Тема 1.2 Медико – биологические основы БЖД**

**Содержание темы:** Антропометрическая характеристика человека. Здоровье человека. Критерии здоровья по классификации Всемирной Организации Здравоохранения. Адаптация и толерантность организма человека к различным факторам среды обитания. Естественные системы защиты человека от негативных воздействий. Роль нервной системы в защите человека от опасностей, безусловные и условные рефлексы. Врожденный и приобретенный иммунитет. Особенности функционирования сенсорных систем человека с точки зрения безопасности: кожный анализатор, осязание, ощущение боли, температурная чувствительность, вибрационная чувствительность, мышечное чувство, восприятие вкуса, обоняние, слух, зрение. Время реакции человека на действие раздражителей. Роль и влияние биологических ритмов на самочувствие, и работоспособность человека. Психология безопасности деятельности. Психические процессы, свойства и состояния. Психические напряжения. Типы запредельного психического состояния. Особые психические состояния. Производственные психические состояния. Групповая психология. Психологические причины ошибочных действий. Учет психологических факторов в целях повышения БЖД. Профессиональный отбор. Задачи рекреации в обеспечении БЖД.

#### **Тема 1.3 Характеристика основных форм деятельности человека**

**Содержание темы:** Основные формы деятельности человека и их классификация. Умственный и физический труд. Тяжесть и напряженность труда. Методы оценки тяжести труда. Статистические и динамические усилия. Энергетические затраты человека при различных видах деятельности. Работоспособность и ее динамика, утомление. Информационные нагрузки. Сенсорное утомление и депривация. Монотония. Десинхроз. Депривация сна. Гипокинезия. Особенности деятельности человека в условиях бытовой, производственной и естественной (природной) среды.

#### **Тема 1.4 Факторы обитаемости**

**Содержание темы:** Критерии комфортности среды обитания. Физические факторы обитаемости. Их классификация и интенсивность. Гигиеническое нормирование параметров микроклимата. Системы обеспечения параметров микроклимата. Контроль параметров микроклимата. Основные требования освещенности. Расчет и нормирование производственного освещения. Контроль освещения. Химические факторы обитаемости. Их классификация. Допустимые уровни интенсивности основных химических факторов обитаемости. Токсическое действие на организм химических факторов обитаемости. Биологические факторы обитаемости. Классификация биологических факторов и их влияния на организм человека. Нормирование биологических факторов. Воздействие неблагоприятных геофизических факторов на человека и их учет в процессе деятельности. Эргономические основы БЖД. Совместимость характеристик человека и среды: пространственно-антропометрическая, биофизическая, энергетическая, информационная, технико-эстетическая, социально-психологическая.

#### **Тема 1.5 Социальные аспекты обеспечения БЖД**

**Содержание темы:** Социальные качества личности. Механизмы социальной деятельности и социального поведения. Социально значимая и личностная мотивация. Пути оптимизации взаимоотношений в системе “человек – социальная среда”. Особенности труда и общения в первичных коллективах (семья, бригада, цех и т.п.). Роль социальных факторов в решении проблем обеспечения БЖД.

### **РАЗДЕЛ 2 ПРИРОДНЫЕ И ТЕХНОГЕННЫЕ НЕГАТИВНЫЕ ФАКТОРЫ**

#### **Тема 2.1 Природные аспекты БЖД**

**Содержание темы:** Негативные геофизические факторы. Геомагнитные поля. Космические излучения. Озоновый слой. Естественные лучевые нагрузки. Геохимические аномалии. Стихийные бедствия. Негативные биологические факторы. Зоогенные. Фитогенные. Микробогенные. Микробиологические отравления. Биоразрушения в строительных конструкциях.

#### **Тема 2.2 Негативные факторы техносферы**

**Содержание темы:** Эволюция среды обитания под воздействием деятельности человека. Тенденции изменения экологической обстановки, сопровождающие научно-технический прогресс. Экологические опасности. Загрязнение атмосферы: источники выбросов, образование смога, “парниковый эффект”, кислотные дожди, разрушение озонового слоя. Загрязнение гидросферы. Загрязнение почвы. Загрязнение околоземного космического пространства. Антропогенные физические поля: акустические,



электромагнитные, радиационные, тепловые, вибрационные, инфразвуковые, световые.

### **РАЗДЕЛ 3. БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ ПРОИЗВОДСТВА (ОХРАНА ТРУДА)**

#### **Тема 3.1 Организация охраны труда**

**Содержание темы:** Трудовой процесс и его элементы. Понятие “условий труда”. Вредные и экстремальные условия труда. Показатели качества человеко-машинных систем. Планирование и контроль мероприятий по охране труда. Материально техническое обеспечение охраны труда. Обучение и инструктирование работающих безопасным приемам труда. Охрана труда женщин и молодежи. Аттестация и оценка фактических условий труда на рабочих местах. Паспортизация – определение санитарно-гигиенических условий труда работающих. Обучение и аттестация административно-технического персонала. Организация специального технадзора за установками с повышенной опасностью. Органы надзора и контроля за выполнением требований охраны труда. Расследование и анализ случаев производственного травматизма и профессиональных заболеваний; определение потерь рабочего времени. Ведение документации и составление отчетности по вопросам охраны

труда. Планирование и осуществление мероприятий по экологизации производства. Требования по безопасности и экологичности орудий труда, устойчивости их функционирования в чрезвычайных ситуациях.

#### **Тема 3.2 Пожарная безопасность**

**Содержание темы:** Классификация и характеристика пожаров. Статистика пожаров. Поражающие факторы пожаров. Классификация:

- зданий и сооружений по степени огнестойкости;
- помещений и зданий по степени взрывопожароопасности;
- взрыво- и пожароопасных зон помещений в соответствии с правилами устройства электроустановок.

Меры по пожарной профилактике. Строительно-планировочные. Технические. Организационные. Способы и средства тушения пожара. Организация пожарной охраны на предприятии.

#### **Тема 3.3 Требования охраны труда на предприятиях отрасли**

**Содержание темы:** Травмирующие, вредные и опасные факторы в отрасли. Особенности производственного травматизма и профессиональных заболеваний в отрасли. Их значимость по сравнению со средними показателями в народном хозяйстве. Системы и средства обеспечения безопасности, применяемые в отрасли. Специфические системы и средства повышения экологичности предприятий отрасли.

### **РАЗДЕЛ 4. ЗАЩИТА В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ. ОЦЕНКА И ПРОГНОЗ ОПАСНЫХ ЗОН**

#### **Тема 4.1 Чрезвычайные ситуации**

**Содержание темы:** Классификация ЧС, причины возникновения и характер развития. Первичные и вторичные поражающие факторы при ЧС. Радиационные опасные объекты (РОО). Классификация и этапы развития аварий (катастроф) на РОО. Зонирование территорий вокруг них. Оценка радиационной обстановки прогнозированием и по данным разведки. Химические опасные объекты (ХОО). Развитие аварий катастроф на ХОО и их последствия. Зона химического заражения и очаг химического поражения. Модели распространения примесей в упругой среде. Их адекватность. Учет исходных данных. Оценка химической обстановки по данным разведки и прогнозированием. Пожаро–и взрывоопасные объекты. Зоны поражения. Оценка и прогнозирование обстановки в зоне пожара и взрыва. Чрезвычайные ситуации как следствия террористических актов. Чрезвычайные ситуации военного времени. Поражающие факторы ядерного, химического и бактериологического оружия. Обычные средства поражения.

#### **Тема 4.2 Защита населения и объектов экономики в чрезвычайных ситуациях**

**Содержание темы:** Единая государственная система предупреждения и действий в ЧС (РСЧС). Нормативно-правовая база по безопасности населения и территорий в ЧС. Основные принципы, способы и средства защиты населения. Мероприятия противорадиационной, противохимической, противобактериологической защиты. Структура гражданской обороны на объекте экономики и в организации оповещение населения и эвакуационные мероприятия.

#### **Тема 4.3 Ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций**

**Содержание темы:** Основы организации спасательных и других неотложных работ. Способы их ведения. Оценка необходимых объектов работ и определение состава сил и средств для ликвидации последствий ЧС. Обеспечение взаимодействия при ведении аварийно-спасательных и других неотложных работ. Определение затрат, необходимых для ликвидации последствий ЧС. Медицина катастроф как собственная часть системы чрезвычайного реагирования при экстремальных ситуациях.

### **РАЗДЕЛ 5. УПРАВЛЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТЬЮ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **Тема 5.1 Правовые, нормативно – технические, организационные и экономические основы БЖД**

**Содержание темы:** Законы и подзаконные акты по охране окружающей среды, охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях. Нормативно-техническая документация, системы стандартов по охране природы, безопасности труда, санитарные и строительные правила и нормы, правила по технике безопасности и производственной санитарии. Инструкции по охране труда. Управление охранной окружающей природной

среды. Управление охраной труда. Организационно-функциональная структура управления обеспечением БЖД. Обязанности административно-технического персонала, рабочих и служащих по обеспечению БЖД на предприятии. Экономическая оценка последствий техногенного воздействия на человека и среду обитания. Оценка социально-экономического ущерба здоровью человека. Цена ущерба, ее составляющие, динамика ее изменения. Экономические механизмы управления техногенными рисками: экологические фонды, государственное страхование потенциально опасных производств, государственное регулирование цены ущерба, обязательное социальное страхование от несчастных случаев на производстве и профзаболеваний, дифференциация отраслей экономики по профессиональному риску.

#### **IV ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Общий объем самостоятельной работы обучающихся по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу в течение семестра. Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме тестирования, внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в следующих формах:

- самостоятельная работа по подготовке ответов на вопросы и выполнение заданий;
- самостоятельное изучение теоретического материала;
- подготовка рефератов, эссе.

#### **Перечень проверяемых компетенций**

ОК-9: способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

##### **4.1. Темы для докладов**

ОК-9: способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

1. Приемы и способы защиты от оружия массового поражения
2. Правовая основа безопасности в РФ
3. Электрический ток и его воздействие на человека
4. Микроклимат помещений
5. Открытые и закрытые повреждения
6. Травматизм
7. Современные виды биологического оружия
8. Современные виды химического оружия
9. Наиболее распространенные инфекционные болезни, причины их возникновения, меры профилактики инфекций.

10. Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах чрезвычайных ситуаций.
11. Средства индивидуальной защиты населения, их предназначение.
12. Защитные сооружения гражданской обороны, их предназначение. Правила поведения в защитных сооружениях.
13. Правила поведения человека в повседневной жизни, помогающие ему избежать криминогенных ситуаций.
14. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Меры, принимаемые по защите населения от их последствий.
15. Необходимые знания, умения и навыки, повышающие безопасность человека при автономном существовании в природных условиях.
16. Пожарная безопасность
17. Радиоактивное заражение и ядерное поражение
18. Загрязнение атмосферы машиностроением
19. Терроризм- глобальная проблема мира
20. Охрана труда. Действие шума на организм человека
21. Нормативно-правовые нормы безопасности. Бактериологическое оружие
22. Техника безопасности
23. Жара и сопутствующая ей жажда, страх, переутомление
24. Освещение.
25. Микроклимат помещений и его гигиеническое нормирование.
26. Общие требования безопасности и экологичности к ТС и технологическим процессам.
27. Загрязнение окружающей среды и его формы
28. Факторы риска бытовой и производственной среды
29. Проблема обеспечения безопасности человека при воздействии звуковых и световых эффектов
30. Атомные электростанции и их опасность
31. Азы выживания в экстремальных ситуациях
32. Производственная и экологическая безопасность
33. Виды ионизирующих излучений, их характеристика и влияние на живые организмы
34. Экологическая обстановка в г. Челябинске
35. Оздоровление воздушной среды и нормализация параметров микроклимата
36. Средства и методы пожаротушения
37. Автомобильные катастрофы. Действия в экстремальной ситуации при аварии легкового автомобиля. Первая медицинская помощь при автодорожных катастрофах.
38. Общественный транспорт. Правила поведения при проезде в общественном транспорте. Действия в экстремальной ситуации при аварии (пожаре).

39. Катастрофы на железнодорожном транспорте. Правила поведения в вагоне поезда. Действия в экстремальной ситуации (пожар в вагоне).

40. Авиакатастрофы. Правила поведения при взлёте и посадке самолета. Действия в экстремальной ситуации – разгерметизация салона, возникновение пожара на борту самолёта, аварийная посадка на землю, на воду.

41. Катастрофы на водном транспорте. Действия в экстремальной ситуации (кораблекрушение). Высадка с судна на воду.

42. Ураган, тайфун, циклон, смерч, торнадо. Характеристика. Действия населения при угрозе их возникновения.

43. Снежная буря. Характеристика. Действия населения при угрозе её возникновения.

44. Лесной пожар. Характеристика. Действия населения при возникновении лесного пожара, подручные способы тушения огня.

45. Засуха (необычайно сильная жара). Характеристика. Гипертермия. Клиника, помощь, профилактика перегревания.

46. Необычайно сильные морозы. Характеристика. Профилактика отморожений и переохлаждений, первая медицинская помощь.

47. Землетрясения. Характеристика. Предупредительные меры. Действия населения при возникновении землетрясения. Действия человека в случае нахождения его под обломками здания.

48. Цунами. Характеристика. Способы защиты от цунами. Действия населения при возникновении цунами.

49. Извержения вулканов. Характеристика. Предупредительные меры.

50. Наводнение. Характеристика. Способы защиты. Действия населения при угрозе возникновения наводнения.

51. Сель. Характеристика. Предупредительные меры. Действия населения при угрозе возникновения селевого потока.

52. Оползни. Характеристика. Предупредительные меры. Действия населения при угрозе возникновения оползня.

53. Снежные лавины. Характеристика. Действия населения при угрозе возникновения схода лавины. Действия населения при сходе снежной лавины. Поиск пострадавших при сходе лавины.

54. Санитарно-гигиенические мероприятия в очагах катастроф: гигиена передвижения и размещения эвакуированного населения.

55. Санитарно-гигиенические мероприятия в очагах катастроф: гигиена водоснабжения.

56. Гигиена питания: пищевые интоксикации, пищевые токсикоинфекции. Клиника. Лечение. Профилактика.

57. Бактериологическое (биологическое) оружие. Способы и признаки применения, пути проникновения, противо-эпидемические мероприятия.

58. Подвижной противэпидемический отряд. Функции. Мероприятия, проводимые в эпидемиологическом очаге.
59. Инфекции дыхательных путей. Клиника. Лечение. Профилактика.
60. Кишечные инфекции. Клиника. Лечение. Профилактика.
61. Кровяные инфекции. Клиника. Лечение. Профилактика.
62. Инфекции кожных покровов и слизистых. Клиника. Лечение. Профилактика.
63. Дезинфекция. Значение. Виды. Способы проведения.
64. Дезинсекция. Значение. Виды. Способы проведения.
65. Дератизация. Значение. Способы проведения.
66. От ядерной гонки к атомной энергетике.
67. История создания ядерного оружия.
68. Крупные аварии на АЭС.
69. Последствия ядерных взрывов и аварий на АЭС.
70. Радиационная обстановка на Южном Урале.
71. Поражающие факторы ядерного взрыва.
72. Острая лучевая болезнь. Клиника, оказание первой медицинской помощи в очаге ионизирующего излучения и дальнейшее лечение.
73. Хроническая лучевая болезнь. Клиника, профилактика и лечение.
74. Радиационные ожоги, клиника и лечение.
75. Действия населения при угрозе радиоактивного заражения.
76. Глобальное потепление и его последствия
77. Парниковый эффект атмосферы и климат.
78. Солнечная активность и климат. Прямое воздействие внеатмосферного спектрального распределения солнечной радиации.
79. Вредные и опасные факторы при работе на персональном компьютере.
80. Закаливание организма, его значение для укрепления здоровья человека. Использование факторов окружающей природной среды для закаливания.
81. Основные элементы жизнедеятельности человека. Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его духовных и физических качеств.
82. Здоровый образ жизни как система индивидуального поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.
83. Основные понятия здоровья человека. Здоровье и благополучие человека.
84. Связь образа жизни с профилактикой заболеваний. Значение соблюдения правил личной и общественной гигиены для здоровья человека.
85. Курение и его влияние на здоровье человека. Табачный дым, его составные части, влияние табачного дыма на окружающих (пассивное курение).
86. Наркомания и токсикомания, общие понятия. Последствия употребления наркотиков для здоровья человека. Меры профилактики наркозависимости.

87. ВИЧ-инфекция и СПИД, основные понятия, способы распространения, меры профилактики ВИЧ-инфекции.
88. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.
89. Виды кровотечений. Техника наложения жгута.
90. Принципы оказания первой помощи
91. Гигиена питания
92. Неотложная медицинская помощь при ранениях
93. Здоровье и окружающая среда
94. Действия населения при стихийных бедствиях и опасных природных явлениях: факторы опасности, оповещения, действие населения
95. Компрессионная травма. Клинические периоды. Степени тяжести. Доврачебная помощь на догоспитальном этапе.
96. Методы искусственного очищения организма.
97. Лечебно-профилактические мероприятия с СДС на догоспитальном этапе.
98. Рекомендации для больных с синдромом длительного сдавления.
99. Отморожения. Причины. Факторы. Виды. Периоды. Степени тяжести. Доврачебная помощь на догоспитальном этапе.
100. Синдром ознобления. Факторы. Клиника. Доврачебная помощь.
101. Синдром «траншейная стопа». Клиника. Медицинская помощь.
102. Переохлаждение. Факторы. Периоды. Степени тяжести. Доврачебная помощь на догоспитальном этапе.
103. Профилактика отморожений и переохлаждения.
104. Поверхностные термические ожоги. Клиника. Диагностика. Доврачебная помощь на догоспитальном этапе.
105. Глубокие термические ожоги. Клиника. Диагностика. Доврачебная помощь на догоспитальном этапе.
106. Ожог верхних дыхательных путей. Клиника. Диагностика. Доврачебная помощь на догоспитальном этапе.
107. Ожоговый шок. Клиника. Диагностика. Доврачебная помощь на догоспитальном этапе.
108. Ожоговая болезнь. Клинические периоды: ожоговая токсемия, ожоговая септикотоксемия. Диагностика. Медицинская помощь ожоговым больным на госпитальном этапе.
109. Период реконвалесценции. Осложнения ожоговой болезни. Профилактика. Реабилитационные мероприятия для ожоговых больных.
110. Клиника: фазы, периоды травматического шока. Доврачебная помощь пострадавшему на догоспитальном этапе.
111. Особенность травматического шока у пожилых людей.
112. Особенность травматического шока у детей.
113. Особенность травматического шока у беременных женщин.
114. Необратимый шок. Терминальные состояния. Клиника. Доврачебная помощь.
115. Наружное кровотечение: причины, клиника, способы остановки кровотечения на догоспитальном этапе.

116. Внутренние кровотечения: причины, клиника. Доврачебная помощь.

117. Понятие компенсированная (механизмы компенсации), некомпенсированная (декомпенсированная) кровопотеря. Медицинская помощь. Правила проведения инфузионной терапии.

118. Осложнения кровотечения: анемия, коллапс, сдавление жизненноважных органов (гемартроз, гемоторакс, гемоперитонеум, гемоперикардиум). Клинические признаки, доврачебная помощь на догоспитальном этапе.

119. Геморрагический шок: причины, клиника, доврачебная помощь на догоспитальном этапе, критерии эффективности лечения геморрагического шока.

120. Гемотрансфузионный шок: причины, клиника, медицинская помощь.

121. Окончательные способы остановки кровотечения.

122. Закрытые травмы: ушиб мягких тканей, ушиб кости, растяжение, разрыв мягких тканей, вывихи. Клиника. Доврачебная помощь.

123. Переломы костей. Классификация. Закрытый перелом Клиника. Диагностика. Доврачебная помощь на догоспитальном этапе. Открытый перелом. Клиника. Доврачебная помощь на догоспитальном этапе.

124. Иммобилизация. Понятие. Виды. Общие правила наложения шин.

125. Переломы костей лицевого черепа: верхней, нижней челюсти, носа. Клиника. Диагностика. Доврачебная помощь на догоспитальном этапе.

126. Переломы костей позвоночника. Клиника. Диагностика. Доврачебная помощь на догоспитальном этапе.

127. Переломы костей таза. Клиника. Диагностика. Доврачебная помощь на догоспитальном этапе.

128. Раны. Классификация. Осложнения. Доврачебная помощь на догоспитальном этапе.

129. Травмы грудной клетки: ушиб грудной клетки, ушиб грудины, перелом грудины, сдавление грудной клетки, переломы ребер. Клиника. Диагностика. Доврачебная помощь на догоспитальном этапе.

130. Проникающие ранения грудной клетки: пневмоторакс, гемоторакс. Клиника. Диагностика. Доврачебная помощь на догоспитальном этапе.

131. Ранения сердца. Клиника. Доврачебная помощь на догоспитальном этапе.

132. Закрытые черепно-мозговые травмы. Виды. Клиника. Диагностика. Доврачебная помощь на догоспитальном этапе.

133. Открытые черепно-мозговые травмы. Клиника. Диагностика. Доврачебная помощь на догоспитальном этапе.

134. Травмы органа зрения: ранения глазного яблока, контузии глазного яблока, ожоги глаз, инородные тела в глазу. Клиника. Диагностика. Доврачебная помощь на догоспитальном этапе.



135. Травматическая ампутация конечностей и её сегментов. Клиника. Доврачебная помощь на догоспитальном этапе. Сохранение ампутированной конечности (сегмента).

136. Асфиксия. Причины. Клиника. Помощь на догоспитальном этапе.

137. Асфиксия инородным телом. Клинические признаки. Алгоритм оказания неотложной помощи.

138. Причины остановки сердца, дыхания. Терминальные состояния. Биологическая смерть. Клинические признаки, диагностика.

139. Этапы сердечно-лёгочной реанимации. Ошибки СЛР. Сердечно-лёгочная реанимация у взрослых.

140. Сердечно-лёгочная реанимация у детей.

141. Электротравма. Причины. Виды. Клиника. Возможные осложнения. Последовательность действий при оказании помощи пострадавшему при электротравме.

142. Утопление. Причины. Виды. Клиника. Возможные осложнения. Последовательность действий при спасении тонущего человека.

#### **4.2. Перечень вопросов для самостоятельного (внеаудиторного) изучения**

ОК-9: способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

1. Виды мед. Помощи.
2. Задачи и объём ПМП.
3. Общие понятия о закрытых и открытых повреждениях.
4. Понятие о ране.
5. Понятия об асептике и антисептике.
6. Виды перевязочного материал.
7. Первичная повязка.
8. Негативные факторы техносферы, их воздействие на человека, техносферу и окружающую среду.
9. Критерии безопасности.
10. Опасности технических систем. Отказ, вероятность отказа технической системы.
11. Качественный и количественный анализ опасностей технических систем.
12. Идентификация вредных факторов среды и средства защиты от них.
13. Средства снижения травмоопасности и вредного воздействия технических систем.

#### **4.3. Перечень контрольных вопросов**

1. Основы физиологии труда и комфортные условия жизнедеятельности в техносфере;
2. Характерные состояния системы «человек-среда обитания»;
3. Критерии комфортности;
4. Основы электробезопасности;

5. Безопасность и экологичность технических систем;
6. Безопасность функционирования автоматизированных и роботизированных производств, безопасность автоматизированных объектов;
7. Системы автоматического контроля;
8. Профессиональный отбор операторов технических систем;
9. Психологические факторы при работе с информационными системами;
10. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени;
11. Прогнозирование и оценка поражающих факторов чрезвычайных ситуаций;
12. Гражданская оборона и защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях;
13. Устойчивость функционирования объектов экономики в чрезвычайных ситуациях;
14. Ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций;
15. Особенности защиты и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций на объектах отрасли;
16. Правовые и нормативно-технические основы управления безопасностью жизнедеятельности;
17. Системы контроля требований безопасности и экологичности;
18. Экономические последствия и материальные затраты на обеспечение безопасности жизнедеятельности;
19. Международное сотрудничество в области безопасности жизнедеятельности.

## **У ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Основная литература:

Безопасность жизнедеятельности (для бакалавров). Учебник[Электронный ресурс]: учебник / В.Ю. Микрюков. – Электрон. текстовые данные. — Москва : КноРус, 2019. — 333 с. — ISBN 978-5-406-06525-9. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/929395>— ЭБС BOOK.ru, по паролю

Безопасность жизнедеятельности[Электронный ресурс] : учебник / И.В. Свитнев, под ред. и др. – Электрон. текстовые данные. — Москва : КноРус, 2019. — 406 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-06411-5. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/930301>— ЭБС BOOK.ru, по паролю

Дополнительная литература:

Безопасность жизнедеятельности[Электронный ресурс] : учебник / В.Ю. Микрюков. – Электрон. текстовые данные. — Москва : КноРус, 2017. — 336 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-05967-8. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/926719> — ЭБС BOOK.ru, по паролю

Безопасность жизнедеятельности[Электронный ресурс] : учебник / Г.В. Тягунов, А.А. Волкова, В.Г. Шишкунов, Е.Е. Барышев. – Электрон. текстовые данные. — Москва : КноРус, 2018. — 274 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-05881-7. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/927502> — ЭБС BOOK.ru, по паролю

Безопасность жизнедеятельности[Электронный ресурс] : учебник / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. – Электрон. текстовые данные. — Москва : КноРус, 2017. — 192 с. — ISBN 978-5-406-05827-5. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/922677> — ЭБС BOOK.ru, по паролю

Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учебник / Н.Н. Чаленко, С.Г. Буянский, Н.А. Кабанова. – Электрон. текстовые данные. — Москва : КноРус, 2017. — 303 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-05740-7. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/921747> — ЭБС BOOK.ru, по паролю

Безопасность жизнедеятельности[Электронный ресурс] : учебник / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. – Электрон. текстовые данные. — Москва : КноРус, 2017. — 247 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-04897-9. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/921423> — ЭБС BOOK.ru, по паролю

Безопасность жизнедеятельности[Электронный ресурс] : учебное пособие / А.И. Сидоров, под ред. – Электрон. текстовые данные. — Москва : КноРус, 2017. — 610 с. — Для бакалавров и специалистов. — ISBN 978-5-406-05571-7. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/920822> — ЭБС BOOK.ru, по паролю

Безопасность жизнедеятельности. Конспект лекций[Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Ю. Микрюков. – Электрон. текстовые данные. — Москва : КноРус, 2017. — 176 с. — ISBN 978-5-406-03341-8. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/921424> — ЭБС BOOK.ru, по паролю

Безопасность жизнедеятельности. Конспект лекций[Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Г. Шишкунов, А.А. Волкова, Г.В. Тягунов, Е.Е. Барышев. – Электрон. текстовые данные. — Москва : КноРус, 2017. — 170 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-05533-5. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/920304> — ЭБС BOOK.ru, по паролю

Безопасность жизнедеятельности. Практикум[Электронный ресурс] : учебное пособие / М.В. Данилина. – Электрон. текстовые данные. — Москва : Русайнс, 2017. — 321 с. — ISBN 978-5-4365-1890-9. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/926285> — ЭБС BOOK.ru, по паролю

Безопасность жизнедеятельности. Учебное пособие[Электронный ресурс] : учебное пособие / М.В. Данилина и др. – Электрон. текстовые данные. — Москва : Русайнс, 2017. — 312 с. — ISBN 978-5-4365-1907-4. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/929398> — ЭБС BOOK.ru, по паролю

Практикум по основам безопасности жизнедеятельности. Учебное пособие[Электронный ресурс] : учебное пособие / М.В. Данилина. – Электрон. текстовые данные. — Москва : Русайнс, 2018. — 308 с. — ISBN

## **VI ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Электронно-библиотечная система ЭБС «Айбукс» (электронные учебники) доступна по адресу <http://www.ibooks.ru>.
2. Академик: Словари и энциклопедии: [Сайт]. - URL: <http://dic.academic.ru>.
3. Официальный сайт МЧС России: <http://www.mchs.gov.ru/>
4. Официальный сайт ГУ МЧС России: <http://74.mchs.gov.ru/>

## **VII ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

Программное обеспечение: Лицензионное: операционная система Windows; офисные программы MicrosoftOffice; электронная библиотечная система; справочно-правовая система КонсультантПлюс Использование не в коммерческих целях: программа для тестирования MyTest.

## **VIII ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ ДИСЦИПЛИНЫ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа (183025, Российская Федерация, Северо-Западный федеральный округ, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Полярной Правды, д.8, 3 этаж, ауд. 309). Комплект учебной мебели на 68 человек; оснащена электронным УМК по дисциплинам, электронные учебники по дисциплинам в ЭБС, слайд-лекции, демонстрационный экран, мультимедийный видеопроектор, автоматизированное рабочее место преподавателя с программным обеспечением, доступ к сети Internet. Программное обеспечение: Лицензионное: операционная система Windows; офисные программы MicrosoftOffice; электронная библиотечная система.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (183025, Российская Федерация, Северо-Западный федеральный округ, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Полярной Правды, д.8, 1 этаж, ауд. 105). Комплект учебной мебели на 28 человек; оснащена электронным УМК по дисциплинам, электронные учебники по дисциплинам в ЭБС, слайд-лекции, мультимедийный видеопроектор, интерактивная доска, автоматизированное рабочее место преподавателя с программным обеспечением, доступ к сети Internet. Программное обеспечение: Лицензионное: операционная система

Windows; офисные программы MicrosoftOffice; электронная библиотечная система.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (183025, Российская Федерация, Северо-Западный федеральный округ, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Полярной Правды, д.8, 4 этаж, ауд. 404) Комплект учебной мебели на 39 человек; оснащена электронным УМК по дисциплинам, электронные учебники по дисциплинам в ЭБС, слайд-лекции, переносной мультимедийный видеопроектор, переносной демонстрационный экран, автоматизированное рабочее место преподавателя с программным обеспечением, доступ к сети Internet. Программное обеспечение: Лицензионное: операционная система Windows; офисные программы MicrosoftOffice; электронная библиотечная система.

Учебная аудитория для проведения индивидуальных консультаций по направлениям (183025, Российская Федерация, Северо-Западный федеральный округ, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Полярной Правды, д.8, 3 этаж, ауд. 301). Комплект учебной мебели на 4 человека; оснащенные лицензионным программным обеспечением, с выходом в локальную сеть ЧОУ ВО «МАЭУ», глобальную сеть Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ ВО «МАЭУ». Программное обеспечение: Лицензионное: операционная система Windows; офисные программы MicrosoftOffice; электронная библиотечная система.

Учебная аудитория для проведения групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (183025, Российская Федерация, Северо-Западный федеральный округ, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Полярной Правды, д.8, 3 этаж, ауд. 309). Комплект учебной мебели на 68 человек; оснащена электронным УМК по дисциплинам, электронные учебники по дисциплинам в ЭБС, слайд-лекции, демонстрационный экран, мультимедийный видеопроектор, автоматизированное рабочее место преподавателя с программным обеспечением, доступ к сети Internet. Программное обеспечение: Лицензионное: операционная система Windows; офисные программы MicrosoftOffice; электронная библиотечная система.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, выполнения курсовых работ, текущего контроля и промежуточной аттестации (183025, Российская Федерация, Северо-Западный федеральный округ, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Полярной Правды, д.8, 3 этаж, ауд. 305). Автоматизированные рабочие места для обучающихся (20 мест), оснащенные лицензионным программным обеспечением, с выходом в локальную сеть ЧОУ ВО «МАЭУ», глобальную сеть Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ ВО «МАЭУ». Программное обеспечение: электронный УМК; слайд-лекции, демонстрационный экран, мультимедийный видеопроектор, автоматизированное рабочее место преподавателя с программным обеспечением, доступ к сети Internet. Программное обеспечение: Лицензионное: операционная система Windows; офисные программы MicrosoftOffice; Использование не в коммерческих целях:

программа для тестирования MyTest.

Учебная аудитория для выполнения курсовых работ, текущего контроля и промежуточной аттестации (183025, Российская Федерация, Северо-Западный федеральный округ, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Полярной Правды, д.8, 2 этаж, ауд. 211). Комплект учебной мебели на 16 человек; оснащена электронным УМК по дисциплинам, электронные учебные пособия по дисциплинам в ЭБС, слайд-лекции, лингафонное оборудование, переносной мультимедийный видеопроектор, переносной демонстрационный экран, автоматизированное рабочее место преподавателя с программным обеспечением, доступ к сети Internet. Программное обеспечение: Лицензионное: операционная система Windows; офисные программы MicrosoftOffice; электронно-библиотечная система, Использование не в коммерческих целях: программа для тестирования MyTest.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, выполнения курсовых работ, текущего контроля и промежуточной аттестации (183025, Российская Федерация, Северо-Западный федеральный округ, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Полярной Правды, д.8, 2 этаж, ауд. 212). Комплект учебной мебели на 29 человек; оснащена электронным УМК по дисциплинам, электронные учебники по дисциплинам в ЭБС, слайд-лекции, переносной мультимедийный видеопроектор, переносной демонстрационный экран, автоматизированное рабочее место преподавателя с программным обеспечением, доступ к сети Internet. Программное обеспечение: Лицензионное: операционная система Windows; офисные программы MicrosoftOffice; электронная библиотечная система. Использование не в коммерческих целях: программа для тестирования MyTest.

Помещение для самостоятельной работы (183025, Российская Федерация, Северо-Западный федеральный округ, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Полярной Правды, д.8, 2 этаж, ауд. 203). Автоматизированные рабочие места для обучающихся (18 мест), оснащенные лицензионным программным обеспечением, с выходом в локальную сеть ЧОУ ВО «МАЭУ», глобальную сеть Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ ВО «МАЭУ». Программное обеспечение: Лицензионное: операционная система Windows; офисные программы MicrosoftOffice; Использование не в коммерческих целях: программа для тестирования MyTest.

## **IX МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **9.1 План практических занятий**

Наименование темы (раздела) дисциплины	Наименование практических занятий
Раздел 1 Человек и среда обитания	Практическая работа № 2 Чрезвычайные ситуации природного характера

Раздел 2 Природные и техногенные негативные факторы	Практическая работа № 1 Чрезвычайные ситуации техногенного характера
---	---

## 9.2 План занятий по лабораторным работам

Не предусмотрены учебным планом

## 9.3 План занятий в интерактивной форме

Наименование темы (разделов) дисциплины (модуля)	Форма реализации интерактивной работы	Лекции (час.)	Практические занятия (час.)	Лабораторные занятия (час.)	Самостоятельная работа (час.)	Всего час.
Раздел 1 Человек и среда обитания	Дискуссия, работа в малых группах		2			2
Итого			2			2

## 9.4 Описание показателей и критерии оценивания компетенций по текущему контролю

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименование темы	Виды текущего контроля успеваемости	Средства оценки по теме: тестирование, контрольная работа, устный ответ, эссе, реферат и т.д.	Критерии оценки в зависимости от уровня освоения компетенции (Пороговый, Базовый, Продвинутый) (в соответствии с техн. картой)
ОК-9	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	1-5	-зачет по практическим заданиям (практикумам); -зачет по тестовым заданиям; -защита презентаций.	Активность на лекциях (количество и качество докладов)	Пороговый от 60 до 75 баллов
				Доклад Письменный опрос, устный опрос (теоретические вопросы, практические задания)	Базовый от 76 до 85 баллов
				Тестирование	Продвинутый от 86 до 100 баллов

## 9.5 Типовые задания для текущего контроля

**Тест 1, 2** (проверяемая компетенция ОК-9 является приложением к рабочей программе дисциплины).

### **Примеры тестовых заданий**

#### **Тест 1**

1. Что изучает история физической культуры?
  - а) историю физической культуры в первобытном, рабовладельческом и феодальном строе;
  - б) общие закономерности возникновения, становления и развития физической культуры и спорта на разных этапах существования человеческого общества;
  - в) средства, формы и методы, идеи теорий и систем физической культуры;
  - г) историю физической культуры в буржуазном и социалистическом обществе;
  - д) развитие физической культуры в процессе перехода от одной общественно-экономической формации к другой.
2. Укажите источники изучения истории физической культуры:
  - а) археологические и этнографические данные, свидетельствующие о применении физических упражнений и игр;
  - б) памятники изобразительного искусства, художественная литература, кино-, фото- и фономатериалы, отражающие проблему физического воспитания. Практические данные по развитию физической культуры у разных народов;
  - в) архивные материалы, летописи, книги, брошюры, журналы, газеты и другие письменные источники, содержащие сведения по физической культуре и спорту;
  - г) все ответы правильные.
3. Укажите методы научного исследования истории физической культуры и спорта:
  - а) анализ документальных материалов;
  - б) обобщение практики и изучение опыта развития физической культуры и спорта;
  - в) историко-теоретический анализ, обобщение и систематизация исторических материалов; проведение исторической аналогии, сопоставление и сравнение, анкетный опрос, интервьюирование и беседы; системный, структурный и статистический анализ; обобщение практики и изучение опыта развития физической культуры и спорта;
  - г) изучение архивных материалов, книг, брошюр, журналов, газет, анкетирование, беседы;
  - д) проведение исторической аналогии, сопоставление и сравнение, структурный и статистический анализ.
4. Чем обусловлено возникновение физической культуры?
  - а) материальной жизнью первобытного общества, взаимодействием объективных и субъективных факторов;
  - б) потребностью человека в физической культуре в виде инстинкта;



в) возникновение физической культуры в виде инстинкта;  
г) физическая культура имеет культовое происхождение, характер, содержание и выступает как вне историческое явление, не связанное с потребностями общества;

д) физическая культура возникла из игр и танцевальных движений.

5. Укажите, к какому периоду в истории человеческого общества относится возникновение физических упражнений:

- а) рабовладельческий;
- б) феодальный;
- в) первобытнообщинный;
- г) буржуазный;
- д) социалистический.

6. Из каких основных разделов состоит древнегреческая гимнастика?

- а) орхестрика;
- б) палестрика;
- в) игры;
- г) орхестрика, игры, бег, борьба;
- д) палестрика, орхестрика, игры.

7. В каких годах было восстание гладиаторов под предводительством Спартака?

- а) 267 – 264 гг. до н.э.;
- б) 402 – 404 гг.;
- в) 74 – 71 гг. до н.э.;
- г) 394 – 396 гг.;
- д) 776 – 774 гг. до н.э.

8. В каком ответе перечислены все рыцарские доблести?

- а) верховая езда, фехтование, охота, плавание, стрельба из лука, игра в шахматы, слагание стихов;
- б) фехтование, плавание, игра, вальтежеровка, кулачный бой, охота, музицирование;
- в) игра в шахматы, сочинение и декламация стихов;
- г) верховая езда, фехтование, охота, плавание, стрельба из лука;
- д) охота, преодоление водных преград, борьба, игра в шахматы.

9. Специальные объединения стрелков и фехтовальщиков в средние века:

- а) федерации фехтования, стрельбы;
- б) кружки стрельбы, фехтования;
- в) фехтовальные и стрелковые братства;
- г) фехтовальные и стрелковые секции;
- д) стрелковые и фехтовальные объединения.

10. Как относилась средневековая церковь к физическому воспитанию народных масс?

- а) поощряла занятия физическим воспитанием;
- б) пропагандировала физическую культуру и спорт;

- в) чтобы отвлечь народные массы от волнений, внедряла физическое воспитание;
- г) нанесла большой ущерб не только умственному, но и физическому воспитанию народных масс;
- д) поощряла систему военно-физической подготовки рыцарей.

## 9.6 Особенности организации и содержания учебного процесса по дисциплине

Проведение учебных занятий в форме интерактивных лекций, групповых дискуссий, анализа ситуаций и имитационных моделей обеспечивает развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

Преподавание дисциплины осуществляется на основе следующих результатов научных исследований, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей:

Турлыбекова О.Г. Безопасность жизнедеятельности: практикум. Челябинск: Центр оперативной полиграфии «Violitprint», 2017.

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Таблица 1 – Результаты освоения компетенции

Код компетенции	Наименование компетенции	Дисциплины, практики, при изучении которых формируется данная компетенция	Этапы формирования компетенции в рамках данной дисциплины (наименование тем)
ОК-9	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Безопасность производственной деятельности, Физическая культура и спорт (элективные дисциплины), Физическая культура и спорт	1-5

## 2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Таблица 2 – Шкала оценивания

Код компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины	Уровень освоения компетенции	Показатели оценивания компетенции (перечень необходимых заданий)		Критерии оценивания компетенции
			Теоретические вопросы (№ или от ... до)	Практические задания (№ или от ... до)	Зачет
ОК-9	<p>-знать: способы снижения уровня опасности и устранения негативных воздействий естественного, техногенного и антропогенного происхождения на среду обитания;</p> <p>-знать: правила поведения при угрозе или совершении террористических актов;</p> <p>- знать: основные способы и правила оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах.</p>	Пороговый уровень	1-6		Пороговый уровень «3» – от 60 до 73 б.
		Базовый уровень	7-12		Базовый уровень «4» – от 74 до 87 б.
		Продвинутый уровень	13-18		Продвинутый уровень «5» – от 88 до 100 б.
	<p>- уметь: идентифицировать опасности военного и мирного времени;</p> <p>-уметь: разрабатывать и реализовывать меры защиты человека и среды обитания от негативных воздействий, в том числе воздействия на человека вредных, травмирующих и поражающих факторов;</p> <p>-уметь:</p>	Пороговый уровень	19-25		Пороговый уровень «3» – от 60 до 73 б.
		Базовый уровень	26-31		Базовый уровень «4» – от 74 до 87 б.
					Продвинутый уровень «5» – от 88 до 100 б.

применять средства коллективной и индивидуальной защиты	Продвинутый уровень	32-37		
-владеть: навыками прогнозирования развития негативных воздействий и оценки последствий их действия;	Пороговый уровень	38-42		Пороговый уровень «3» – от 60 до 73 б.
-владеть: навыками создания комфортного (нормативного) состояния среды обитания в зонах трудовой деятельности и отдыха человека;	Базовый уровень	43-51		Базовый уровень «4» – от 74 до 87 б.
-владеть: основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий.	Продвинутый уровень	52-60		Продвинутый уровень «5» – от 88 до 100 б.

### **3 Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации (см. показатели оценивания компетенции, таблица 2)**

– Перечень теоретических вопросов по уровням и по результату освоения дисциплины

– Перечень теоретических заданий по уровням и по результату освоения дисциплины «Уметь»:

– Перечень теоретических заданий по уровням и по результату освоения дисциплины «Владеть» *(при необходимости)*:

#### **3.1. Теоретические вопросы по промежуточной аттестации (зачет)**

ОК-9: способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

1. Принципы защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Основное предназначение и задачи.
3. Гражданская оборона. Формирования и службы гражданской обороны.

4. Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.

5. Взаимосвязь организаций гражданской обороны и Министерства по чрезвычайным ситуациям. Основные режимы функционирования.

6. Понятие о чрезвычайных ситуациях и их классификация по масштабу распространения и тяжести последствий.

7. Чрезвычайные ситуации природного характера.

8. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.

9. Чрезвычайные ситуации антропогенного характера.

10. Чрезвычайные ситуации экологического характера.

11. Чрезвычайные ситуации биологического характера.

12. Антропогенное воздействие на биосферу.

13. Чрезвычайные ситуации социального характера.

14. Раскрытие понятий «чрезвычайная ситуация», «зона чрезвычайной ситуации».

15. В чем различие терминов «авария», «катастрофа», «стихийное бедствие». Дать их определение.

16. Перечислить и охарактеризовать основные причины чрезвычайных ситуаций в Российской Федерации. Что понимается под происшествием? Виды происшествий.

17. Задачи гражданской обороны.

18. Предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций.

19. Координирующие органы, постоянно действующие органы, органы повседневного управления РСЧС.

20. Основы аварийно-спасательных работ.

21. Основы других неотложных работ при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

22. Требования к убежищам и укрытиям.

23. Средства индивидуальной защиты.

24. Правила поведения и действия населения при пожарах в квартире, лесу, производственных и административных зданиях. Способы и средства тушения пожара.

25. Поражающие факторы ядерного оружия и их действие.

26. Защита от поражающего действия ядерного оружия.

27. Поражающее действие химического оружия.

28. Защита от химического оружия.

29. Поражающее действие биологического оружия.

30. Защита от действия биологического оружия.

31. Поражающее действие зажигательного оружия и защита от него.

32. Спасательные работы в очаге ядерного поражения.

33. Спасательные работы в очаге химического поражения.

34. Спасательные работы в очаге биологического поражения.

35. Стихийные бедствия геофизического характера. Защитные мероприятия.

36. Стихийные бедствия геологического характера. Защитные мероприятия.

37. Стихийные бедствия гидрологического характера. Защитные мероприятия.

38. Стихийные бедствия метеорологического характера. Защитные мероприятия.

39. Природные пожары, их разновидности и опасность распространения. Защитные мероприятия.

40. Спасательные работы в очаге землетрясения.

41. Спасательные работы при наводнениях.

42. Разновидности чрезвычайных ситуаций техногенного характера.

43. Основные правила эвакуации населения.

44. Первая помощь при клинической смерти.

45. Первая помощь при кровотечениях.

46. Первая помощь при взрывных травмах.

47. Первая помощь при шоках. Виды шоков.

48. Первая помощь при ожогах. Степени ожогов. Оценка тяжести ожоговых травм.

49. Первая помощь при переломах. Виды переломов.

50. Первая помощь при замерзании.

51. Первая помощь при бытовых отравлениях.

52. Первая помощь при утоплениях.

53. Первая помощь при поражении боевыми отравляющими веществами.

54. Первая помощь при поражении электрическим током.

55. Первая помощь при падении с высоты.

56. Правила поведения в толпе.

57. Правила поведения при бандитских нападениях.

58. Медицинские средства индивидуальной аптечки АИ-2.

59. Особенности современного терроризма.

60. Основы противодействия терроризму.

#### **4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания уровней освоения компетенций у обучающихся в процессе обучения**

В качестве условных уровней сформированности компетентности обучающихся по программам высшего образования выделяются следующие:

1. Допороговый уровень

2. Пороговый уровень

3. Базовый уровень

4. Продвинутый уровень

Общий бюджет оценки уровня сформированности по одной компетенции по дисциплине составляет 100 баллов.

Таблица 1 – Соответствие уровней освоения компетенций оценкам освоения

Уровень освоения компетенций	Кол-во баллов	Оценка уровня подготовки	Вербальный аналог
Допороговый уровень	От 0 до 59 баллов	2	Неудовлетворительно
Пороговый уровень	От 60 до 75 баллов	3	Удовлетворительно
Базовый уровень	От 76 до 85 баллов	4	Хорошо
Продвинутый уровень	От 86 до 100 баллов	5	Отлично

Результаты освоения компетенции при текущем контроле успеваемости определяются по балльно-рейтинговой системе.

Таблица 2 – Шкала оценок при текущем контроле успеваемости по балльно-рейтинговой системе:

Показатели оценивания компетенции дисциплины (модуля), практики:	Шкала	Примечание
1. Посещение учебных занятий:	100% – 20 б 70% – 15 б Ниже – 0 б	Не учитывается в технологической карте
2. Тестирование 3. Участие в процессе учебного занятия: - доклад - сообщения - эссе - презентация	«5» – 5 б «4» – 4 б «3» – 3 б	
4. Выполнение индивидуальных заданий: - комплексное тестирование - реферат	«5» – 30 б «4» – 20 б «3» – 10 б  «5» – 10 б «4» – 7 б «3» – 5 б  «5» – 40 б «4» – 30 б. «3» - 20 б.  30 – б	
5. Активность обучающегося при изучении дисциплины (модуля): - публичная защита реферата - публичная защита проекта  - участие в конкурсах, конференциях по дисциплине	30 б – «5» 20 б – «4» 10 б – «3»  20 б – «5»	

- участие в выставках	10 – «4»	
- участие в олимпиадах по дисциплине (модулю)	56 – «4»	

При выставлении итогового балла учитываются результаты освоения каждой компетенции. Итоговый балл рассчитывается как среднее арифметическое значение. Оценка выставляется в соответствии с таблицей 1.

Итоговый текущий контроль успеваемости оценивается по 5-балльной шкале:

**«отлично»** – обучающийся приобрел знания, умения и владеет компетенциями в полном объеме, закрепленном рабочей программой дисциплины); 100% заданий, подлежащих текущему контролю, выполнено самостоятельно; обучающийся проявляет умение обобщать, систематизировать и научно классифицировать материал, анализировать показатели с подробными пояснениями и аргументированными выводами;

**«хорошо»** – обучающийся приобрел знания, умения; все компетенции, закрепленные рабочей программой дисциплины, сформированы полностью или не более 50% компетенций сформированы частично; обучающимся выполнено 75% заданий, подлежащих текущему контролю, или при выполнении всех заданий допущены незначительные ошибки; обучающийся показал владение навыками систематизации материала; проявил умение обобщать, систематизировать и научно классифицировать материал; задания выполнены по стандартной методике без ошибок; сделаны выводы по анализу показателей, но даны недостаточно полные пояснения;

**«удовлетворительно»** – обучающийся приобрел знания, умения; более 50% компетенций, закрепленных рабочей программой дисциплины, сформированы частично; не менее 50% задания, подлежащего текущему контролю, выполнено по стандартной методике без существенных ошибок; сделаны выводы по анализу показателей, но даны недостаточно полные пояснения;

**«неудовлетворительно»** – обучающийся не приобрел знания, умения и не владеет компетенциями в объеме, закрепленном рабочей программой дисциплины; задания не выполнены, или выполнены менее чем на 50% с грубыми ошибками.



Соответствие критериев оценивания уровню освоения компетенций по итоговому текущему контролю успеваемости:

Оценка	Уровень освоения компетенции	Показатель
«3» - удовлетворительно	Пороговый Уровень	обучающийся приобрел знания, умения; более 50% компетенций, закрепленных рабочей программой дисциплины, сформированы частично; не менее 50% задания, подлежащего текущему контролю, выполнено по стандартной методике без существенных ошибок; сделаны выводы по анализу показателей, но даны недостаточно полные пояснения.
«4» - хорошо	Базовый уровень	обучающийся приобрел знания, умения; все компетенции, закрепленные рабочей программой дисциплины, сформированы полностью или не менее 50% компетенций сформированы частично; обучающимся выполнено 75% задания, подлежащих текущему контролю, или при выполнении всех заданий допущены незначительные ошибки; обучающийся показал владение навыками систематизации материала; проявил умение обобщать, систематизировать и научно классифицировать материал; задания выполнены по стандартной методике без ошибок; сделаны выводы по анализу показателей, но даны недостаточно полные пояснения.
«5» - отлично	Продвинутый уровень	обучающийся приобрел знания, умения и владеет компетенциями в полном объеме, закрепленном рабочей программой дисциплины; 100% задания, подлежащего текущему контролю, выполнено самостоятельно и в требуемом объеме; обучающийся проявляет умение обобщать, систематизировать и научно классифицировать материал, анализировать показатели с подробными пояснениями и аргументированными выводами.

Обучающийся, получивший от 60 до 75 баллов за семестр по дисциплине, получает оценку «удовлетворительно» или «зачтено», от 76 до 85 баллов получает оценку «хорошо», от 86 до 100 баллов получает оценку «отлично». При отказе от получения оценки «удовлетворительно», «хорошо» по итогам семестра обучающийся должен проходить промежуточную аттестацию, причем баллы, заработанные в процессе текущего контроля успеваемости в ходе промежуточной аттестации, не учитываются.

Если обучающийся не набрал необходимое количество баллов при текущем контроле успеваемости, то преподаватель на свое усмотрение может начислить бонусные баллы за участие в олимпиадах по данной дисциплине или смежной с ней и в профессиональных конкурсах.

Шкала оценок по промежуточной аттестации по балльно-рейтинговой системе

<i>Наименование формы промежуточной аттестации</i>	<i>Шкала (критерии и показатель оценки)</i>
Зачет	Зачтено { <ul style="list-style-type: none"> <li>«3» – 70 баллов</li> <li>«4» – 85 баллов</li> <li>«5» – 100 баллов</li> </ul>

*«зачтено» ставится:*

– *если обучающийся освоил компетенции порогового уровня (см. критерии оценивания экзамена)*

*«не зачтено» выставляется, если обучающийся не смог освоить компетенции порогового уровня.*

Соответствие критериев оценивания уровню освоения компетенций по промежуточной аттестации:

Оценка	Уровень освоения компетенции	Показатель
«3» - удовлетворительно	Пороговый Уровень	обучающийся приобрел знания, умения; более 50% компетенций, закрепленных рабочей программой дисциплины (практики), сформированы частично; обучающимся выполнено от 50% до 75% заданий, допущены ошибки в расчетах или аргументации ответов; показал удовлетворительные знания по предмету; знает основные операции, приемы и методы, из которых складывается процесс решения задачи, умеет производить разрозненные операции этого процесса. Обучающийся правильно ответил на все вопросы, но с недостаточно полной аргументацией и не решил в билете практическое задание, или выполнил не менее 50% практических заданий.
«4» - хорошо	Базовый уровень	обучающийся приобрел знания, умения; все компетенции, закрепленные рабочей программой дисциплины (практики), сформированы полностью или не более 50% компетенций сформированы частично; обучающийся ответил на все вопросы задания, точно дал определения и понятия. Затрудняется подтвердить теоретически положения практическими примерами. Практические задания выполнены по стандартной методике без ошибок в расчетах. Даны недостаточно полные пояснения, сделаны выводы по анализу показателей. Обучающимся выполнено 75% заданий или при выполнении 100% заданий допущены незначительные ошибки; обучающийся показал хорошие знания по предмету и владение навыками систематизации материала; ответы полные, обстоятельные, но неподтвержденные примерами.

«5» - отлично	Продвинутый уровень	<p>обучающийся приобрел знания, умения и владеет компетенциями в полном объеме, закрепленном рабочей программой дисциплины (практики); все задания выполнены обучающимся полностью и самостоятельно; представлены позиции разных авторов, их анализ и оценка; терминологический аппарат использован правильно, аргументировано; ответы полные, обстоятельные, аргументированные, подтверждены конкретными примерами; обучающийся проявляет умение обобщать, систематизировать и научно классифицировать материал; знает основные операции, приемы и методы решения задач; осознанно владеет всей структурой процесса решения задачи.</p> <p>Ответы экзаменуемого на вопросы экзаменационного билета и дополнительные вопросы полные, обстоятельные, аргументированные. Высказываемые положения подтверждены конкретными примерами; практические задания выполнены по стандартной или самостоятельно разработанной методике в полном объеме: без ошибок в расчетах, с подробными пояснениями по ходу решения, сделаны полные аргументированные выводы.</p>
---------------	---------------------	---

## Тест

### контрольный

(название теста)

Форма теста: **Тестовые задания закрытой формы с выбором одного правильного ответа**

Содержание теста:

1. Что изучает история физической культуры?
  - е) историю физической культуры в первобытном, рабовладельческом и феодальном строе;
  - ж) общие закономерности возникновения, становления и развития физической культуры и спорта на разных этапах существования человеческого общества;
  - з) средства, формы и методы, идеи теорий и систем физической культуры;
  - и) историю физической культуры в буржуазном и социалистическом обществе;
  - к) развитие физической культуры в процессе перехода от одной общественно-экономической формации к другой.
2. Укажите источники изучения истории физической культуры:
  - д) археологические и этнографические данные, свидетельствующие о применении физических упражнений и игр;
  - е) памятники изобразительного искусства, художественная литература, кино-, фото- и фономатериалы, отражающие проблему физического воспитания. Практические данные по развитию физической культуры у разных народов;
  - ж) архивные материалы, летописи, книги, брошюры, журналы, газеты и другие письменные источники, содержащие сведения по физической культуре и спорту;
  - з) все ответы правильные.
3. Укажите методы научного исследования истории физической культуры и спорта:
  - а) анализ документальных материалов;
  - б) обобщение практики и изучение опыта развития физической культуры и спорта;
  - в) историко-теоретический анализ, обобщение и систематизация исторических материалов; проведение исторической аналогии, сопоставление и сравнение, анкетный опрос, интервьюирование и беседы; системный, структурный и статистический анализ; обобщение практики и изучение опыта развития физической культуры и спорта;
  - г) изучение архивных материалов, книг, брошюр, журналов, газет, анкетирование, беседы;

д) проведение исторической аналогии, сопоставление и сравнение, структурный и статистический анализ.

4. Чем обусловлено возникновение физической культуры?

д) материальной жизнью первобытного общества, взаимодействием объективных и субъективных факторов;

е) потребностью человека в физической культуре в виде инстинкта;

ж) возникновение физической культуры в виде инстинкта;

з) физическая культура имеет культовое происхождение, характер, содержание и выступает как вне историческое явление, не связанное с потребностями общества;

д) физическая культура возникла из игр и танцевальных движений.

5. Укажите, к какому периоду в истории человеческого общества относится возникновение физических упражнений:

е) рабовладельческий;

ж) феодальный;

з) первобытнообщинный;

и) буржуазный;

к) социалистический.

6. Из каких основных разделов состоит древнегреческая гимнастика?

е) орхестрика;

ж) палестрика;

з) игры;

и) орхестрика, игры, бег, борьба;

к) палестрика, орхестрика, игры.

7. В каких годах было восстание гладиаторов под предводительством Спартака?

е) 267 – 264 гг. до н.э.;

ж) 402 – 404 гг.;

з) 74 – 71 гг. до н.э.;

и) 394 – 396 гг.;

к) 776 – 774 гг. до н.э.

8. В каком ответе перечислены все рыцарские доблести?

е) верховая езда, фехтование, охота, плавание, стрельба из лука, игра в шахматы, слагание стихов;

ж) фехтование, плавание, игра, вальтежеровка, кулачный бой, охота, музицирование;

з) игра в шахматы, сочинение и декламация стихов;

и) верховая езда, фехтование, охота, плавание, стрельба из лука;

к) охота, преодоление водных преград, борьба, игра в шахматы.

9. Специальные объединения стрелков и фехтовальщиков в средние века:

е) федерации фехтования, стрельбы;

ж) кружки стрельбы, фехтования;

з) фехтовальные и стрелковые братства;

- и) фехтовальные и стрелковые секции;
  - к) стрелковые и фехтовальные объединения.
10. Как относилась средневековая церковь к физическому воспитанию народных масс?
- е) поощряла занятия физическим воспитанием;
  - ж) пропагандировала физическую культуру и спорт;
  - з) чтобы отвлечь народные массы от волнений, внедряла физическое воспитание;
  - и) нанесла большой ущерб не только умственному, но и физическому воспитанию народных масс;
  - к) поощряла систему военно-физической подготовки рыцарей.
11. Перечислите гуманистов и ранних социалистов-утопистов, в трудах которых отражены вопросы физического воспитания.
- а) Франсуа Рабле, Пер Линг, Адольф Шписс, Томас Мор;
  - б) Виттарино де Фальтре, Франсуа Рабле, Иероним Меркуриалис, Ян Амос Каменский, Томас Мор, Томмазо Компанелла;
  - в) Ян Амос Каменский, Жан-Жак Руссо, Герхард Фит, Иоганн Гутс-Мутс, Фридрих Ян, Томас Мор;
  - г) Ялмар Линг, Франциско Аморос, Томас Арнольд, Франсуа Рабле, Андреас Везалий;
  - д) Леонардо да Винчи, Уильям Гарвей, Ян Амос Каменский, Иоган Генрих Песталоцци, Томас Мор.
12. Укажите, в каком произведении заложены основы физического развития ребёнка:
- а) «Гаргантюа и Пантагрюэль» - Франсуа Рабле;
  - б) «Утопия», «Город солнца» - Томас Мор и Томмазо Компанелла;
  - в) «Материнская школа» - Ян Амос Каменский;
  - г) «Мысли о воспитании» - Джон Локк;
  - д) «Лебединая песнь» - Иоган Генрих Песталоцци.
13. Кто был автором работы «Элементарная гимнастика»?
- а) И.Г. Песталоцци;
  - б) Г. Фит;
  - в) И. Гутс-Мутс;
  - г) Ж.-Ж. Руссо;
  - д) Д. Локк.
14. Укажите, кто был создатель французской гимнастики?
- а) Фридрих Ян;
  - б) Томас Арнольд;
  - в) Пер Линг;
  - г) Мирослав Тырш;
  - д) Франциско Аморос.
15. Создатель спортивно-игровой системы:
- а) Ялмар Линг;
  - б) Томас Арнольд;
  - в) П.Ф. Лесгафт;

- г) М. Штрайхер;
  - д) Д. Нейсмит.
16. Возникновение первой школы филантропии:
- а) 1726 г.;
  - б) 1801 г.;
  - в) 1774 г.;
  - г) 1770 г.;
  - д) 1632 г.
17. Что понимал под воспитанием К. Маркс?
- а) умственное воспитание, нравственное, эстетическое;
  - б) физическое воспитание, техническое обучение, эстетическое воспитание;
  - в) техническое обучение, военные упражнения, нравственность;
  - г) умственное воспитание, физическое воспитание, техническое обучение;
  - д) политехническое обучение, умственное воспитание, эстетическое воспитание.
18. Какую роль играли сокольские организации?
- а) осуществляли физическое воспитание;
  - б) культурно-просветительную роль, поднимали национальный дух, помогали укреплению единства и осуществляли физическую подготовку;
  - в) патриотическое воспитание;
  - г) нравственное воспитание;
  - д) большая роль отводилась эстетическому, патриотическому и нравственному воспитанию.
19. В каком году был открыт гимнастический институт в Стокгольме?
- а) 1810 г.;
  - б) 1861 г.;
  - в) 1813 г.;
  - г) 1778 г.;
  - д) 1837 г.
20. Что нового внёс в педагогическую теорию физического воспитания Ж. Демени?
- а) естественный метод, основанный на упражнениях в ходьбе, прыжках, поднимании тяжестей, метаниях, плавании, защите и нападении;
  - б) разработал систему средств и методов физического воспитания для детей и юношества и особую гимнастику для женщин;
  - в) рекомендовал заниматься больше спортом и играми;
  - г) советовал применять разнообразное питание, удобную одежду и систематические физические упражнения;
  - д) массовые выступления, использование снарядов, разработка терминологии, подготовка общественных инструкторов.
21. Кем была написана книга «Спорт против физкультуры»?
- а) Ж. Демени;

- б) Ж. Далькроз;
  - в) Б. Паул;
  - г) Ж. Эбер;
  - д) Г. Спенсер.
22. Когда был основан Финляндский рабочий спортивный союз (ТУЛ)?
- а) 1919 г.;
  - б) 1928 г.;
  - в) 1913 г.;
  - г) 1925 г.;
  - д) 1907 г.
23. Кто был первым председателем Красного спортивного интернационала (КСИ)?
- а) Н.К. Антипов;
  - б) С.М. Будённый;
  - в) Н.И. Подвойский;
  - г) К.Е. Ворошилов;
  - д) Н.А. Семашко.
24. Укажите, из скольких частей состоял урок по системе Н.Бука?
- а) из 4-х частей;
  - б) из 3-х частей;
  - в) из 16 частей;
  - г) из 5 частей;
  - д) из 2 частей.
25. Кто написал книги: «Система школьной гимнастики», «Естественная гимнастика»?
- а) Ж. Эбер;
  - б) А. Шписс;
  - в) К. Гаульгофер, М. Штрайхер;
  - г) Н. Бук;
  - д) К. Готвальд, А. Запотоцкий.
26. Какие виды спорта получили наибольшее распространение в колледжах и университетах Америки?
- а) лёгкая атлетика, плавание, баскетбол, гребной спорт, теннис, бейсбол;
  - б) плавание, баскетбол, бокс, борьба, гимнастика, футбол;
  - в) бейсбол, лёгкая атлетика, волейбол, гандбол, бокс, гимнастика;
  - г) борьба, плавание, фехтование, гребной спорт, регби, хоккей;
  - д) хоккей, бейсбол, баскетбол, футбол, регби, бокс, борьба.
27. Укажите, с какого года проводится велогонка мира?
- а) 1947 г.;
  - б) 1953 г.;
  - в) 1948 г.;
  - г) 1955 г.;
  - д) 1951 г.



28. В каком году состоялись первые Азиатские игры?
- а) 1949 г.;
  - б) 1954 г.;
  - в) 1951 г.;
  - г) 1947 г.;
  - д) 1956 г.
29. Кто из президентов США лично занимался вопросами физического развития американцев?
- а) Д. Кеннеди;
  - б) Д. Эйзенхауэр;
  - в) Р. Рейган;
  - г) Д. Картер;
  - д) Л. Джонсон.
30. Укажите, у каких народов России были популярны игры с бегом, метание копья, дротиков, танцы, игры в медведя и т.д.?
- а) у нанайцев, манси, ненцев;
  - б) у народов Закавказья;
  - в) у народов Средней Азии;
  - г) у народов Крыма;
  - д) у народов Причерноморья.
31. Важное место в воспитании славян занимали:
- а) хороводы;
  - б) пляски и хороводы;
  - в) игры и забавы;
  - г) игры, связанные с культовыми обрядами;
  - д) физические упражнения состязательного характера.
32. В каком году царь Алексей Михайлович издал указ о запрещении народных игр и забав?
- а) в 1598 г.;
  - б) в 1648 г.;
  - в) в 1652 г.;
  - г) в 1701 г.;
  - д) в 1672 г.
33. Кто первым из учёных дал определение физическим упражнениям?
- а) П.Ф. Лесгафт;
  - б) Н.И. Новиков;
  - в) Абу Али Ибн-Сина (Авицена);
  - г) Е. Славинецкий;
  - д) В.В. Гориневский.
34. Когда было учреждено Министерство народного просвещения России?
- а) в 1804 г.;
  - б) в 1802 г.;
  - в) в 1828 г.;

г) в 1852 г.;

д) в 1701 г.

35. Укажите, кто из перечисленных авторов в своих трудах излагал взгляды на военно-физическую подготовку солдат и офицеров?

а) А.В. Суворов;

б) П.А. Румянцев;

в) Ф.Ф. Ушаков;

г) М.И. Кутузов;

д) П.И. Багратион.

36. К какому году относится изобретение Е. Артамоновым первого в мире самоката-велосипеда?

а) 1810 г.;

б) 1813 г.;

в) 1778 г.;

г) 1801 г.;

д) 1861 г.

37. Укажите, в каком городе в 1830 г. был учреждён Гимнастический институт?

а) Москва;

б) Одесса;

в) Петербург;

г) Киев;

д) Казань.

38. Кто первым в России ввёл понятие «физическое воспитание»?

а) А.П. Протасов;

б) Н.И. Новиков;

в) П.Ф. Лесгафт;

г) И.И. Бецкой;

д) А.И. Герцен.

39. Кто пропагандировал среди народа гигиену, закаливание и физическое воспитание?

а) К.Д. Ушинский;

б) Н.Г. Чернышевский;

в) Н.И. Пирогов;

г) Н.А. Добролюбов;

д) Л.Н. Толстой.

40. Какие недостатки были в учении П.Ф. Лесгафта о физическом воспитании?

а) недостаточно разработал классификацию физических упражнений;

б) непонимание классового характера воспитания, отнесение педагогики к разделу биологии, отрицал спортивные соревнования и упражнения на гимнастических снарядах;

в) отрицал теорию дошкольного воспитания;

г) мало внимания уделял методам обучения физическим упражнениям;

д) отрицал средства и методы физического воспитания в школе, относил педагогику к разделу биологии.

#### Тест 2

1. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

- а) 1890;
- б) 1894;
- в) 1892;
- г) 1896.

2. Термин «Олимпиада» означает:

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют

Олимпийские игры;

- в) синоним Олимпийских игр;
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

3. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны;

- б) в 1976 году в Сочи;
- в) в 1980 году в Москве;
- г) пока еще не проводились.

4. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

1. кулачный бой, 2. верховая езда, 3. прыжки в длину, 4. прыжки в высоту, 5. метание диска, 6. Бег, 7. стрельба из лука, 8. борьба, 9. плавание, 10. метание копья.

- а) 1,2,3,8,9;
- б) 3,5,6,8,10;
- в) 1,4,6,7,9;
- г) 2,5,6,9,10.

5. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в

- а) в 1894 году за проект Олимпийской хартии;
- б) в 1912 году за «Оду спорта»;
- в) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертену МОК;
- г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы.

6. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке

- а) вверху - синее, черное, красное, внизу - желтое и зеленое;
- б) вверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое;
- в) вверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое;
- г) вверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое.

7. Олимпийские игры состоят из

- а) соревнований между странами;
  - б) соревнований по зимним или летним видам спорта;
  - в) зимних и летних Игр Олимпиады;
  - г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия.
8. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?
- а) палестра;
  - б) амфитеатр;
  - в) гимнасия;
  - г) стадион.
9. Талисманом Олимпийских игр является:
- а) изображение Олимпийского флага;
  - б) изображение пяти сплетенных колец;
  - в) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду;
  - г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду.
10. Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в
- а) 1968 году в Мехико;
  - б) 1972 году в Мюнхене;
  - в) 1976 году в Монреале;
  - г) 1980 году в Москве.
11. Двигательное умение – это:
- а) уровень владения знаниями о движениях;
  - б) уровень владения двигательным действием;
  - в) уровень владения тактической подготовкой;
  - г) уровень владения системой движений.
12. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:
- а) двигательных, гигиенических и просветительских задач;
  - б) закаливающих, психологических и философских задач;
  - в) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем;
  - г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.
13. Временное снижение работоспособности принято называть:
- а) усталостью;
  - б) напряжением;
  - в) утомлением;
  - г) передозировкой.
14. Что является основными средствами физического воспитания?
- а) учебные занятия;
  - б) физические упражнения;
  - в) средства обучения;
  - г) средства закалывания.

15. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

- а) метания;
- б) прыжки;
- в) кувырки;
- г) бег.

16. Одним из основных физических качеств является:

- а) внимание;
- б) работоспособность;
- в) сила;
- г) здоровье.

17. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- а) сила;
- б) выносливость;
- в) быстрота;
- г) ловкость.

18. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика;
- б) гимнастика;
- в) современное пятиборье;
- г) легкая атлетика.

19. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) прыжков в высоту;
- в) бега с максимальной скоростью;
- г) занятий легкой атлетикой.

20. Назовите основные физические качества.

- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота;
- б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость;
- в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость;
- г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.

21. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:

- а) соревнование;
- б) физкультурная пауза;
- в) урок физической культуры;
- г) утренняя гимнастика.

22. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?

- а) уровень физического развития;
- б) уровень физической работоспособности;

- в) уровень физического воспитания;
  - г) уровень физической подготовленности.
23. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?
- а) энциклопедия;
  - б) кодекс;
  - в) хартия;
  - г) конституция.
24. Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?
- а) несогласованность действий стран;
  - б) отказ от участия в Играх большинства стран;
  - в) первая и вторая мировые войны;
  - г) отказ страны – организатора Игр от их проведения.
25. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в
- а) гимнастике;
  - б) боксе;
  - в) плавании;
  - г) борьбе.
26. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:
- а) хват;
  - б) упор;
  - в) группировка;
  - г) вис.
27. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги, поднятые руками к груди, и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:
- а) хват;
  - б) захват;
  - в) пережат;
  - г) группировка.
28. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...
- а) вылет;
  - б) спад;
  - в) соскок;
  - г) спрыгивание.
29. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...
- а) кувырок;
  - б) пережат;
  - в) переворот;
  - г) сальто.

30. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как

- а) сед;
- б) присед;
- в) упор;
- г) стойка.

31. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?

- а) расстояние между занимающимися « В глубину»;
- б) расстояние между занимающимися «по фронту»;
- в) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя;
- г) расстояние от первой шеренги до последней.

32. Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?

1. «Равняйсь!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»

- а) 1,2,3;
- б) 1,3,5;
- в) 1,4,5;
- г) 2,4,5.

33. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется

- а) строевыми приемами;
- б) передвижениями;
- в) размыканиями и смыканиями;
- г) построениями и перестроениями.

34. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется

- а) стойка;
- б) «мост»;
- в) переворот;
- г) «шпагат».

35. Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей (18 медалей – из них 9 золотых)?

- а) Ольга Корбут;
- б) Надя Команечи;
- в) Лариса Латынина;
- г) Людмила Турищева.

36. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в

- а) Канаде;
- б) Японии;
- в) США;
- г) Германии.

37. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону

- а) 2;

- б) 3;  
 в) 5;  
 г) 6.
38. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?  
 а) в 1956 г;  
 б) в 1957 г;  
 в) в 1958 г;  
 г) в 1959 г.
39. Укажите полный состав волейбольной команды:  
 а) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач;  
 б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач;  
 в) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач;  
 г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач.
40. «ЛИБЕРО» в волейболе – это  
 а) игрок защиты;  
 б) игрок нападения;  
 в) капитан команды;  
 г) запасной игрок

### Инструкция для проверяющего

#### 1. Критерии оценивания результатов тестирования

№ теста и количество вопросов	Кол-во правильных ответов	Оценка уровня подготовки в баллах	Вербальный аналог
Тест 40 вопросов	от 15 до 20	3	Удовлетворительно
	от 21 до 32	4	Хорошо
	от 33 до 40	5	Отлично

#### 1. Распределение ТЗ по компетенциям

Наименование и код компетенции	Номер тестового задания
ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Тест 1 – 1-40, Тест 2 – 1-40.

#### 2. Характеристика ТЗ по форме и уровню трудности

Тема (Раздел) (в соответствии с тематическим планированием в РП)	Всего ТЗ	Количество вопросов				Количество вопросов		
		Откр. типа	Закр. типа	На соответствие	На определение последов.	легкие	средние	трудные
Легкая атлетика	8		8			3	2	3



Баскетбол	8		8			2	3	3
Гимнастика	8		8			3	3	2
Лыжная подготовка	8		8			3	3	2
Волейбол	8		8			3	2	3

### 3. Правила оценки тестового задания

Тест контрольный по дисциплине «Физическая культура» содержит 40 заданий:

При проверке применяется номинальная шкала оценивания.

В каждом задании дано 4 вариантов ответа, из которых верен только один. За каждое верно выполненное задание ставится 1 балл, при допущении ошибки - 0 баллов.

### 4. Правила оценки всего теста

За выполнение теста выставляются две оценки: тестовая, в виде количества набранных баллов, и по 5-балльной системе. Переводная шкала приведена в таблице.

<i>Тестовый балл</i>	<i>Оценка</i>
от 15 до 20	3 (удовлетворительно)
от 21 до 32	4 (хорошо)
от 33 до 40	5 (отлично)

### 5. Эталон ответов

#### Ключи к тестовым заданиям

#### Тест 1

№ тестовых заданий	Правильный ответ (ответы)	№ тестовых заданий	Правильный ответ (ответы)
	в		а
	а		в
	б		г
	д		д
	б		б
	г		в
	а		г
	д		б
	г		а
	в		г
	а		д

	В		В
	в		б
	а		б
	д		а
	б		
	г		
	б		
	а		
	д		
	а		
	г		
	г		
	а		
	в		

### Тест 2

№ тестовых заданий	Правильный ответ (ответы)	№ тестовых заданий	Правильный ответ (ответы)
1.	д	26.	а
2.	д	27.	в
3.	а	28.	а
4.	б	29.	г
5.	а	30.	д
6.	в	31.	г
7.	б	32.	д
8.	г	33.	а
9.	д	34.	б
10.	д	35.	д
11.	г	36.	г
12.	а	37.	в
13.	б	38.	а
14.	г	39.	б
15.	в	40.	г
16.	а		
17.	б		
18.	а		
19.	г		
20.	б		
21.	г		
22.	б		
23.	а		
24.	г		
25.	б		