

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Иркутский государственный университет путей сообщения»  
**Забайкальский институт железнодорожного транспорта** –  
филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Иркутский государственный университет путей сообщения»  
Читинский техникум железнодорожного транспорта  
(ЧТЖТ ЗаБИЖТ ИрГУПС)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
УП.13. Основы безопасности жизнедеятельности

для специальности  
40.02.01 Право и организация социального обеспечения

*Базовая подготовка  
среднего профессионального образования*

Чита 2023

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



Рабочая программа учебного предмета разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями и дополнениями) (далее – ФГОС СОО), федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 г. № 508 (с изменениями и дополнениями) (далее – ФГОС СПО), положений федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 23 ноября 2022 г. № 1014, с учетом получаемой специальности.

РАССМОТРЕНО

Цикловой методической комиссией базовых  
общеобразовательных дисциплин  
Протокол от 10 июня 2023 г № 10  
Председатель И.А. Сапегина

СОГЛАСОВАНО

Начальник учебно-методического  
отдела СПО  
Л.В. Теряева  
10 июня 2023 г.

Разработчик: Пинигина А.Т., преподаватель высшей квалификационной категории ЗаБИЖТ ИрГУПС

## СОДЕРЖАНИЕ

|   | стр. |
|---|------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ                                  | 4    |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ                   | 10   |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ                       | 18   |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ   | 20   |
| 5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ | 25   |

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## УП.13. Основы безопасности жизнедеятельности

### 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Рабочая программа учебного предмета УП.13. Основы безопасности жизнедеятельности предназначена для реализации образовательной программы среднего общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

1.2 Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: входит в общеобразовательный цикл, изучается на базовом уровне.

### 1.3 Цели и задачи рабочей программы – требования к результатам освоения

Освоение содержания учебного предмета УП.13. Основы безопасности жизнедеятельности обеспечивает достижение обучающимися личностных (ЛР), метапредметных (МР) и предметных (ПР) результатов, предусмотренных ФГОС СОО и участвующих в подготовке к формированию и развитию общих компетенций, предусмотренных ФГОС СПО.

Планируемые личностные результаты освоения учебного предмета:

ЛР1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа».

ЛР7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета отражают освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (УУД):

Познавательные УУД, включая:

МР 1 Базовые *логические* действия:

УУД1 Самостоятельно определять актуальные проблемные вопросы безопасности личности, общества и государства, обосновывать их приоритеты и всесторонне анализировать, разрабатывать алгоритмы их возможного решения в различных ситуациях.

УУД2 Устанавливать существенный признак или основание для обобщения, сравнения и классификации событий и явлений в области безопасности жизнедеятельности, выявлять их закономерности и противоречия.

УУД3 Определять цели действий применительно к заданной (смоделированной) ситуации, выбрать способы их достижения с учётом самостоятельно выделенных критериев в парадигме безопасности жизнедеятельности, оценивать риски возможных последствий для реализации риск-ориентированного поведения

УУД4 Моделировать объекты (события, явления) в области безопасности личности, общества и государства, анализировать их различные состояния для решения познавательных задач, переносить приобретённые знания в повседневную жизнь.

УУД5 Планировать и осуществлять учебные действия в условиях дефицита информации, необходимой для решения стоящей задачи.

УУД6 Развивать творческое мышление при решении ситуационных задач.

МР 2 базовые *исследовательские* действия:

УУД7 Владеть научной терминологией, ключевыми понятиями и методами в области безопасности жизнедеятельности.

УУД8 Владеть видами деятельности по приобретению нового знания, его преобразованию и применению для решения различных учебных задач, в том числе при разработке и защите проектных работ.

УУД9 Анализировать содержание учебных вопросов и заданий и выдвигать новые идеи, самостоятельно выбирать оптимальный способ решения задач с учётом установленных (обоснованных) критериев.

УУД10 Раскрывать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между реальным (заданным) и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) в повседневной жизни.

УУД11 Критически оценивать полученные в ходе решения учебных задач результаты, обосновывать предложения по и корректировке в новых условиях;

УУД12 Характеризовать приобретённые знания и навыки, оценивать возможность их реализации в реальных ситуациях.

УУД13 Использовать знания других предметных областей для решения учебных задач в области безопасности жизнедеятельности; переносить приобретённые знания и навыки в повседневную жизнь.

МР 3 базовые *умения работать с информацией*:

УУД14 Владеть навыками самостоятельного поиска, сбора, обобщения и анализа различных видов информации из источников различных типов при обеспечении условий информационной безопасности личности.

УУД15 Создавать информационные блоки в различных форматах с учётом характера решаемой учебной задачи; самостоятельно выбрать оптимальную форму их представления.

УУД16 Оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-эстетическим нормам.

УУД17 Владеть навыками по предотвращению рисков, профилактике угроз и защите от опасностей цифровой среды.

УУД18 Использовать средства информационных и коммуникационных технологий в учебном процессе с соблюдением требований эргономики, техники безопасности и гигиены.

Коммуникативные УУД, включая:

МР 4 базовые *умения общения*:

УУД19 Осуществлять в ходе образовательной деятельности безопасную коммуникацию, переносить принципы её организации в повседневную жизнь.

УУД20 Распознавать вербальные и невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков; определять признаки деструктивного общения.

УУД21 Владеть приёмами безопасного межличностного и группового общения; безопасно действовать по избеганию конфликтных ситуаций.

УУД22 Аргументировано, логично и ясно излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные УУД, включая:

МР 5 базовые *умения самоорганизации*:

УУД23 Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях.

УУД24 Самостоятельно выявлять проблемные вопросы, выбирать оптимальный способ и составлять план их решения в конкретных условиях.

УУД25 Делать осознанный выбор в новой ситуации, аргументировать его; брать ответственность за своё решение.

УУД26 Оценивать приобретенный опыт.

УУД27 Расширять познания в области безопасности жизнедеятельности на основе личных предпочтений и за счёт привлечения научно-практических знаний других предметных областей; повышать образовательный и культурный уровень.

МР 6 базовые *умения самоконтроля, принятия себя и других*:

УУД28 Оценивать образовательные ситуации; вносить коррективы в свою деятельность; контролировать соответствие результатов целям.

УУД29 Использовать приёмы рефлексии для анализа и оценки образовательной ситуации, выбора оптимального решения.

УУД30 Принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства, невозможности контроля всего вокруг.

УУД31 Принимать мотивы и аргументы других при анализе и оценке образовательной ситуации; признавать право на ошибку свою и чужую.

Совместная деятельность как УУД, включая:

МР 7 базовые *умения совместной деятельности*:

УУД32 Принимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы в конкретной учебной ситуации.

УУД33 Ставить цели и организовывать совместную деятельность с учётом общих интересов, мнений и возможностей каждого участника команды (составлять план, распределять роли, принимать правила учебного взаимодействия, осуждать процесс и результат совместной работы, договариваться о результатах).

УУД34 Оценивать свой вклад и вклад каждого ученика команды в общий результат по совместно разработанным критериям.

УУД35 Осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; предлагать новые идеи, оценивать их с позиции новизны и практической значимости; проявлять творчество и разумную инициативу.

Предметные результаты освоения учебного предмета обеспечивают:

ПР1 Сформированность представлений о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении.

ПР2 Сформированность представлений о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владение основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций; знать порядок действий в экстремальных чрезвычайных ситуациях.

ПР3 Сформированность представлений о возможности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения, правил безопасности на транспорте. Знание правил безопасного поведения на транспорте, умение применять их на практике, знание о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте.

ПР 4 Знание о способах безопасного поведения в природной среде; умение применять их на практике; знать порядок действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; сформированность представлений об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования.

ПР5 Владение основами медицинских знаний: владение приёмами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знание мер профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформированность представлений о здоровом образе жизни его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знание о необходимости действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера.

ПР6 Знание основ безопасного, конструктивного общения, умение различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им.

ПР7 Сформированность нетерпимости к проявлениям насилия в социальном взаимодействии; знания о способах безопасного поведения в цифровой сфере умение применять их на практике; умение распознавать опасности в цифровой сфере (в том числе криминального характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им.

ПР8 Знание основ пожарной безопасности; умение применять их на практике для предупреждения пожаров; знать порядок действий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде; знать правила и безопасности граждан в области пожарной безопасности.

ПР9 Сформированность представлений об опасности негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства экстремизма, терроризма, знать роль государства в противодействии терроризму; уметь различать приемы вовлечения в экстремисткую и террористическую деятельность и противодействовать им; знать порядок действий при объявлении разного уровня террористической опасности; знать порядок действий при угрозе совершения террористического акта; совершении террористического акта; проведении контртеррористической операции.

ПР10 Сформированность представлений о роли России в современном мире; угроза военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира; знание основ обороны государства и воинской службы; прав и обязанностей граждан в области гражданской обороны; знать действия при сигналах гражданской обороны.

ПР11 Знание основ государственной политики в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера, знание задач и основных принципов организации Единой системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области.

ПР12 Знание основ государственной системы, российского законодательства направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформированность представлений о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности.

Соотношение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета УП.13. Основы безопасности жизнедеятельности в контексте подготовки к формированию и развитию общих компетенций, предусмотренных ФГОС СПО

| Код и наименование формируемых общих компетенций   | Планируемые результаты освоения учебного предмета  |                           |
|--|--|---------------------------|
|  | Личностные результаты<br>Метапредметные результаты | Предметные результаты     |
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.   | ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4,<br>ЛР10<br>МР3, МР5, МР7       | ПР2, ПР6                  |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | ЛР2, ЛР7<br>МР1, МР2, МР3                          | ПР3, ПР4, ПР5<br>ПР6, ПР7 |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.  | ЛР2<br>МР6, МР7                                    | ПР3, ПР6, ПР9             |
| ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач,                                       | ЛР1, ЛР2, ЛР4<br>МР4, МР6, МР7                     | ПР2, ПР6, ПР7<br>ПР10,    |



|   |                             |                               |
|---|-----------------------------|-------------------------------|
| профессионального и личностного развития.   |                             |                               |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.  | ЛР1,ЛР2,ЛР3,ЛР4<br>МР4, МР6 | ПР1,ПР7<br>ПР10, ПР11<br>ПР12 |
| ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.   | ЛР10<br>МР1,МР2             | ПР4, ПР8<br>ПР12              |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. | ЛР9<br>МР5,МР6,МР7          | ПР1, ПР3, ПР5                 |

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы, очной формы обучения:

Максимальная учебная нагрузка (всего)– 78 часов, из них:

Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) – 78 часов,

в том числе:

лекции, уроки – 36 часов;

практические занятия – 42 часа.

1.5 Используемые методы обучения:

1.5.1 Пассивные: лекция, демонстрация, опрос.

1.5.2 Активные и интерактивные: творческое задание, работа в малых группах, проблемная лекция, подготовка презентаций, дискуссия, круглый стол, работа с документами, тестирование.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### 2.1 Объем рабочей программы учебного предмета и виды учебной работы очной формы обучения

| Вид учебной работы   | Объем часов |
|--|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)  | 78          |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)                                 | 78          |
| в том числе:   |             |
| лекции, уроки  | 36          |
| практические занятия   | 42          |
| Промежуточная аттестация по учебному предмету в форме дифференцированного зачета |             |

2.2 Тематический план и содержание рабочей программы учебного предмета УП.13. Основы безопасности жизнедеятельности, очной формы обучения

| Наименование разделов и тем                                      | № занятия | Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)  | Объем в часах | Формируемые результаты освоения                                      |
|--|-----------|---|---------------|--|
| 1  | 2         | 3   | 4             | 5  |
|  |           | 1 курс, 1 семестр<br>Максимальная учебная нагрузка – 32 часа<br>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) – 32 часа<br>в том числе: лекции, уроки – 20 часов<br>практические занятия – 12 часов  |               |  |
| Введение   | 1         | Содержание учебного материала<br><b>Предмет, цель и задачи ОБЖ.</b> ОБЖ как наука, значение безопасности для общества. Формирование ОБЖ в античное и средневековое время.   | 2             | ЛР1, ЛР2<br>ЛР4, ЛР10<br>МР2, МР5<br>ПР1, ПР6<br>ПР10<br>ПР11, ПР12  |
| Раздел 1. Основы комплексной безопасности                        |           |   | 30            | ЛР1, ЛР2<br>ЛР3, ЛР4<br>ЛР7  |
| Тема 1.1<br>Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни | 2         | Содержание учебного материала<br><b>Автономное пребывание человека в природной среде.</b> Практическая подготовка к автономному существованию в природной среде. Обеспечение личной безопасности на дорогах. Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях.                   | 2             | МР1, МР2<br>МР3, МР4<br>МР5, МР6<br>ПР1, ПР2<br>ПР3, ПР4<br>ПР5, ПР6 |
|  | 3         | <b>Практическое занятие № 1</b><br><b>Планирование действий в ЧС в образовательных учреждениях.</b>   | 2             | ПР10, ПР11<br>ПР12   |
| Тема 1.2<br>Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций | 4         | Содержание учебного материала<br><b>Чрезвычайные ситуации природного характера и их возможные последствия.</b> Классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Характеристика наиболее вероятных для Забайкальского края ЧС природного и техногенного характера. | 2             |  |
|  | 5         | Содержание учебного материала   | 2             |  |

|   |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|
|   |  | <b>Чрезвычайные ситуации техногенного характера и возможные их последствия.</b> Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера   |  |   |
|   | 6  | Содержание учебного материала<br><b>Современные средства поражения.</b> Высокоточное оружие, баллистические ракеты, кассетные бомбы.  | 2  |   |
|   | 7  | <b>Практическое занятие № 2</b><br><b>Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.</b> Испытания ядерного оружия в России и за рубежом. Ликвидация химического оружия в РФ. Высокоточное оружие зарубежных стран. Классификации биологической опасности бактериологического оружия.             | 2  |   |
| Тема 1.3<br>Оповещение.<br>Индивидуальная<br>и инженерная<br>защита населения | 8  | Содержание учебного материала<br><b>Единая система оповещения о ЧС.</b> Речевая и звуковая информация оповещения о ЧС, единый сигнал «Внимание всем!»   | 2  |   |
|   | 9  | Содержание учебного материала<br><b>Способы индивидуальной защиты, преодоление заражённого участка местности.</b> Противогазы ГП-5, ГП-7, индивидуальный противохимический пакет.   | 2  |   |
|   | 10   | Содержание учебного материала<br><b>Убежища: устройство и назначение.</b> Устройство убежища, правила поведения в убежище. <b>Порядок заполнения противорадиационных укрытий.</b> ПРУ, дегазация, дезактивация, дератизация. <b>Приспособления под укрытия подвалов, погребов, зданий.</b> Санитарная обработка территории, техники, помещений: способы и приёмы. | 2  |   |
|   | 11   | <b>Практическое занятие № 3</b><br><b>Правила эвакуации населения из зоны ЧС.</b>   | 2  |   |
|   | 12   | <b>Практическое занятие № 4</b><br><b>Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.</b>  | 2  |   |
|   | 13   | <b>Практическое занятие № 5</b><br><b>Изучение первичных средств пожаротушения.</b>   | 2  |   |
|   | Тема 1.4<br>Характерные черты<br>и особенности<br>современных<br>военных | 14  | Содержание учебного материала<br><b>Военные опасности и военные угрозы Российской Федерации в современном мире, оборона страны.</b> Характерные черты и особенности современных военных конфликтов | 2 |

|  |   |  |    |   |
|--|---|--|----|---|
| конфликтов   |   |  |    |   |
| Тема 1.5<br>Терроризм и экстремизм – их причины и последствия  | 15  | Содержание учебного материала  | 2  |   |
|  |   | <b>Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия.</b> Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность. Профилактика их влияния. Экстремизм и экстремистская деятельность. Основные принципы и направления противодействия террористической и экстремистской деятельности |    |   |
| Тема 1.6<br>Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан   | 16  | <b>Практическое занятие № 6</b>  | 2  |   |
|  |   | <b>Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.</b><br>Другие государственные службы в области безопасности. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.   |    |   |
| Итого за семестр:  |   |  | 32 |   |
| в том числе: лекции, уроки   |   |  | 20 |   |
| практические занятия   |   |  | 12 |   |
| 1 курс, 2 семестр<br>Максимальная учебная нагрузка – 46 часов<br>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) – 46 часов<br>в том числе: лекции, уроки – 16 часов<br>практические занятия – 30 часов |   |  |    |   |
| Раздел 2. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья  |   |  | 10 |   |
| Тема 2.1<br>Здоровый образ жизни   | 1   | Содержание учебного материала  | 2  | ЛР1, ЛР2<br>ЛР3, ЛР4<br>ЛР7<br>МР1, МР2<br>МР3, МР4<br>МР5, МР7<br>ПР1, ПР2<br>ПР3, ПР4<br>ПР5, ПР6<br>ПР7, ПР8<br>ПР11, ПР12 |
|  |   | <b>Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни Факторы, способствующие укреплению здоровья.</b> Двигательная активность и закаливание организма. Правила личной гигиены и здоровье человека.   |    |   |
|  | 2   | Содержание учебного материала  | 2  |   |
|  |   | <b>Вредные привычки и их профилактика.</b> Алкоголь и его влияние на здоровье человека, курение и его влияние на состояние здоровья. Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения.  |    |   |
| 3  | <b>Практическое занятие № 7</b>   | 2  |    |   |
|  | <b>Разработка социальной рекламы о профилактике вредных привычек.</b>   |  |    |   |
| 4  | <b>Практическое занятие № 8</b>   | 2  |    |   |
|  | <b>Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.</b> |  |    |   |

|  |   |  |    |  |
|--|---|--|----|--|
|  | 5   | <b>Практическое занятие № 9</b><br><b>Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.</b><br>Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.  | 2  |  |
| Раздел 3. Основы медицинских знаний                                  |   |  | 22 |  |
| Тема 3.1<br>Оказание первой<br>медицинской<br>помощи<br>пострадавшим | 6   | Содержание учебного материала  | 2  | ЛР1, ЛР2<br>ЛР3, ЛР4<br>ЛР7, ЛР10<br>МР1, МР2<br>МР3, МР4<br>МР5, МР6<br>МР7, МР8<br>МР9<br>ПР1, ПР2<br>ПР3, ПР4<br>ПР5, ПР6<br>ПР10, ПР11<br>ПР12 |
|  |   | <b>Понятие первой помощи.</b> Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации». <b>Понятие и виды травм.</b> Первая помощь при травмах различных областей тела. Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах.   |    |  |
|  | 7   | Содержание учебного материала  | 2  |  |
|  |   | <b>Первая помощь при наружных кровотечениях.</b> Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при капиллярном кровотечении, при артериальном кровотечении. Правила наложения жгута и закрутки. Первая помощь при венозном кровотечении. Смешанное кровотечение. Основные признаки внутреннего кровотечения.  |    |  |
|  | 8   | Содержание учебного материала  | 2  |  |
|  |   | <b>Первая помощь при ожогах.</b> Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах. Первая помощь при химических ожогах. Первая помощь при воздействии высоких температур. Последствия воздействия высоких температур на организм человека. Основные признаки теплового удара. Предупреждение развития перегревов. Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека. <b>Первая помощь при воздействии низких температур.</b> Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений. |    |  |
| 9  | <b>Практическое занятие № 10</b>  | 2  |    |  |
|  | <b>Первая медицинская помощь при ранениях. Правила наложения повязок различных типов.</b> |  |    |  |
| 10   | <b>Практическое занятие № 11</b>  | 2  |    |  |
|  | <b>Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях.</b>     |  |    |  |
|  |   | <b>Практическое занятие № 12</b>   | 2  |  |

|  |    |   |    |   |
|--|----|---|----|---|
|  | 11 | <b>Первая медицинская помощь при ожогах и отморожениях. Тепловой и солнечный удары.</b>   |    |   |
|  | 12 | <b>Практическое занятие № 13</b><br>Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравление.   | 2  |   |
|  | 13 | <b>Практическое занятие № 14</b><br><b>Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.</b><br>Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.   | 2  |   |
|  | 14 | <b>Практическое занятие № 15</b><br><b>Решение ситуационных задач по оказанию медицинской помощи.</b>   | 2  |   |
|  | 15 | <b>Практическое занятие № 16</b><br><b>Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.</b><br>Основные приемы удаления инородных тел из дыхательных путей.  | 2  |   |
| Тема 3.2<br>Профилактика<br>инфекционных,<br>вирусных и<br>других<br>заболеваний | 16 | Содержание учебного материала<br><b>Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.</b> Пути передачи возбудителей инфекционных болезней. Инфекции, передаваемые половым путем и их профилактика. Ранние половые связи и их последствия для здоровья.   | 2  |   |
| <b>Раздел 4. Основы обороны государства и воинская обязанность</b>               |    |   | 12 |   |
| Тема 4.1<br>Основы обороны<br>государства  | 17 | Содержание учебного материала<br><b>Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации.</b> Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. <b>Воинская обязанность.</b> Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет. | 2  | ЛР1, ЛР2<br>ЛР3, ЛР4<br>ЛР7, ЛР9<br>ЛР10<br>МР1, МР2<br>МР3, МР4<br>МР5, МР6<br>МР7<br>ПР1, ПР2<br>ПР3, ПР4<br>ПР5, ПР9<br>ПР10<br>ПР11, ПР12 |
|  | 18 | Содержание учебного материала<br><b>Обязательная подготовка граждан к военной службе.</b> Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе. <b>Призыв на военную службу.</b> Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Устройство казармы. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.  | 2  |   |
|  | 19 | <b>Практическое занятие № 17</b>  | 2  |   |

|  |    |  |    |  |
|--|----|--|----|--|
|  |    | <b>Организация караульной службы, обязанности часового.</b>                                    |    |  |
|  | 20 | <b>Практическое занятие № 18</b>   | 2  |  |
|  |    | <b>Изучение устройства казармы, распорядок дня.</b>  |    |  |
|  | 21 | <b>Практическое занятие № 19</b>   | 2  |  |
|  |    | <b>Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.</b>                              |    |  |
|  | 22 | <b>Практическое занятие №20</b>  | 2  |  |
|  |    | <b>Особенности службы в различных видах вооружённых сил.</b>                                   |    |  |
|  | 23 | <b>Практическое занятие № 21</b>   | 2  |  |
|  |    | <b>Особенности службы в армии, изучение и освоение методик проведения строевой подготовки.</b> |    |  |
| Итого за семестр:  |    |  | 46 |  |
| в том числе: лекции, уроки   |    |  | 16 |  |
| практические занятия   |    |  | 30 |  |
| Промежуточная аттестация по учебному предмету в форме дифференцированного зачета |    |  |    |  |
| Объём рабочей программы учебного предмета (всего)                                |    |  | 78 |  |
| в том числе: лекции, уроки   |    |  | 36 |  |
| практические занятия   |    |  | 42 |  |
| Промежуточная аттестация по учебному предмету в форме дифференцированного зачета |    |  |    |  |
| Индивидуальный проект  |    |  | *  |  |



2.3 \*Перечень примерных тем для индивидуального проекта учебного предмета УП.13. Основы безопасности жизнедеятельности:

1. Глобальная угроза и безопасность.
2. Глобальные проблемы – источник ЧС.
3. Глобальные проблемы – мировые конфликты и их влияние на безопасность граждан России.
4. Здоровый образ жизни – за и против.
5. Инфекционные болезни способы защиты от них.
6. Как не допустить кишечные инфекции?.
7. Природные катастрофы в начале 21 века Причины и последствия.
8. Рейтинг здорового образа жизни среди других ценностей.
9. Современные войны и ГО.
10. Современный комплекс проблем безопасности.
11. История развития пожарного транспорта в России.
12. Индивидуальный план подготовки к военной службе.
13. Комплекс мер по защите города Читы от ЧС техногенного характера.
14. Алкоголь и его влияние на здоровье человека.
15. Духовность и здоровье семьи.
16. Здоровье родителей – здоровье ребенка.
17. Космические опасности: мифы ирреальность.
18. Компьютерные игры и их влияние на организм человека.
19. Наркотики и их пагубное воздействие на организм.
20. Оказание первой помощи при бытовых травмах.
21. Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы.
22. Охрана окружающей среды в России. Современные проблемы и пути их решения.
23. Особенности альтернативной военной службы.
24. Политика государства по поддержке семьи.
25. Табакокурение и его влияние на организм человека.

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебный предмет реализуется в специальных помещениях:

Кабинет основ безопасности жизнедеятельности:

Предназначен для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Основное оборудование: учебная мебель, учебно-наглядные пособия, противогазы ГП-7, ПДФ-Д, автомат Калашникова, дозиметр (ДП), общевойсковой комплект (ОЗК), индивидуальные противохимические пакеты (ИПП-8), пакеты перевязочные медицинские (ППМ), носилки, стенды, ноутбуки (переносные) с лицензионным программным обеспечением.

Кабинет для организации самостоятельной работы, текущего контроля и промежуточной аттестации:

Предназначен для организации самостоятельной работы, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: учебная мебель, мультимедиапроектор (переносной), экран, компьютеры с подключением к сети «Интернет» с лицензионным программным обеспечением.

Читальный зал с выходом в сеть Интернет:

Предназначен для организации самостоятельной работы обучающихся.

Основное оборудование: учебная мебель, компьютерная техника с подключением к сети Интернет, обеспечивающая доступ в электронную информационно-образовательную среду ЗаБИЖТ ИрГУПС.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник / М. П. Фролов и др.; под ред. Ю. Л. Воробьева. – 3-е изд., пересмотр. – Москва: Дрофа; Астрель, 2018.- ISBN: 978-5-457-55197-8.

Дополнительная литература:

1. Микрюков, В.Ю. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник / В.Ю. Микрюков. – Москва: КноРус, 2022.– 290 с. – ISBN 978-5-406-08825-8.– URL: <https://book.ru/book/941147>

2. Хван, Т. А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / Т. А. Хван, П. А. Хван. – Изд. 9 – е. – Ростов на Дону: Феникс, 2017. – 416 с.: ил. – ISBN: 978-5-222-21938-6

Учебно-методическая литература:

1. Пинигина

А.Т.

УП.13. Основы безопасности жизнедеятельности. Ч.1 : методические указания по выполнению практических занятий / А.Т. Пинигина . - Чита: ЗаБИЖТ, 2023.- 40с. - [https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book\\_id=37183.pdf](https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=37183.pdf)

2. Пинигина А.Т. УП.13. Основы безопасности жизнедеятельности. Ч.2 : методические указания по выполнению практических занятий / А.Т. Пинигина . - Чита.: ЗаБИЖТ, 2023.- 95с. - [https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book\\_id=37186.pdf](https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=37186.pdf)

Электронные ресурсы:

1. ЭБС «book.ru» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.book.ru/>
2. ЭБС «Знаниум» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://znanium.com//>
3. ЭБС «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/books/>
4. ЭБС « Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/>

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения, через предметные результаты, направленные на подготовку к формированию общих компетенций, а также в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

| Результаты освоения  | Основные показатели оценки результата   | Формы и методы контроля и оценки  |
|--|---|---|
| <b>ПРЕДМЕТНЫЕ</b>  |   |   |
| <p>ПР1 Сформированность представлений о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание представлений о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства;</li> <li>- знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении.</li> </ul>   | <p>Текущий контроль в форме устного опроса, выполнения практических работ, тестирования. Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачёт.</p> |
| <p>ПР2 Сформированность представлений о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владение основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций; знать порядок действий в экстремальных чрезвычайных ситуациях.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владение основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций;</li> <li>- знание порядка действий в экстремальных чрезвычайных ситуациях.</li> </ul> | <p>Текущий контроль в форме устного опроса, выполнения практических работ, тестирования. Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачёт.</p> |
| <p>ПР3 Сформированность представлений о возможности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения, правил безопасности на транспорте. Знание правил безопасного поведения на транспорте, умение применять их на практике, знание о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание правил дорожного движения всеми участниками движения, правил безопасности на транспорте;</li> <li>- знание правил безопасного поведения на транспорте;</li> <li>- умение применять их на практике;</li> <li>- знание о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте.</li> </ul>   | <p>Текущий контроль в форме устного опроса, выполнения практических работ, тестирования. Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачёт.</p> |
| <p>ПР4 Знание о способах безопасного поведения в природной среде; умение применять их на практике; знать порядок действий при</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание о способах безопасного поведения в природной среде;</li> <li>- умение применять их на практике;</li> <li>- знание порядка действий при чрезвычайных ситуациях</li> </ul>  | <p>Текущий контроль в форме устного опроса, выполнения практических работ, тестирования. Форма</p>  |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>чрезвычайных ситуациях природного характера; сформированность представлений об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования.</p>   | <p>природного характера;<br/>- умение формулировать представление об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования.</p>  | <p>промежуточной аттестации – дифференцированный зачёт.</p>   |
| <p>ПР5 Владение основами медицинских знаний: владение приёмами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знание мер профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформированность представлений о здоровом образе жизни его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знание о необходимости действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера.</p> | <p>- умение владеть основами медицинских знаний: владение приёмами оказания первой помощи при неотложных состояниях;<br/>- знание мер профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья.</p>   | <p>Текущий контроль в форме устного опроса, выполнения практических работ, тестирования. Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачёт.</p> |
| <p>ПР6Знание основ безопасного, конструктивного общения, умение различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им.</p>   | <p>- знание основ безопасного, конструктивного общения;<br/>- умение различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера;<br/>- умение предупреждать опасные явления и противодействовать им.</p>                                    | <p>Текущий контроль в форме устного опроса, выполнения практических работ, тестирования. Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачёт.</p> |
| <p>ПР7 Сформированность нетерпимости к проявлениям насилия в социальном взаимодействии; знания о способах безопасного поведения в цифровой сфере умение применять их на практике; умение распознавать опасности в цифровой сфере (в том числе криминального характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им.</p>  | <p>- знание о способах безопасного поведения в цифровой сфере и умение применять их на практике;<br/>- умение распознавать опасности в цифровой сфере (в том числе криминального характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им.</p> | <p>Текущий контроль в форме устного опроса, выполнения практических работ, тестирования. Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачёт.</p> |
| <p>ПР8 Знание основ пожарной безопасности; умение применять их на практике для предупреждения пожаров; знать порядок действий</p>   | <p>- знание основ пожарной безопасности;<br/>- умение применять их на практике для предупреждения пожаров;<br/>- знание порядка действий при угрозе</p>   | <p>Текущий контроль в форме устного опроса, выполнения практических работ,</p>  |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде; знать правила и безопасности граждан в области пожарной безопасности.</p>   | <p>пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде;<br/>- знание правил безопасности граждан в области пожарной безопасности.</p>   | <p>тестирования. Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачёт.</p>   |
| <p>ПР9 Сформированность представлений об опасности негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства экстремизма, терроризма, знать роль государства в противодействии терроризму; уметь различать приемы вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; знать порядок действий при объявлении разного уровня террористической опасности; знать порядок действий при угрозе совершения террористического акта; совершении террористического акта; проведении контртеррористической операции.</p> | <p>- знание об опасности негативного влияния на жизнь личности, общества, государства экстремизма, терроризма,<br/>- знание роли государства в противодействии терроризму;<br/>- умение различать приемы вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им;<br/>- знание порядка действий при объявлении разного уровня террористической опасности;<br/>- знание порядка действий при угрозе совершения террористического акта; совершении террористического акта; проведении контртеррористической операции.</p> | <p>Текущий контроль в форме устного опроса, выполнения практических работ, тестирования. Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачёт.</p> |
| <p>ПР10 Сформированность представлений о роли России в современном мире; угроза военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира; знание основ обороны государства и воинской службы; прав и обязанностей граждан в области гражданской обороны; знать действия при сигналах гражданской обороны.</p>  | <p>- знание о роли России в современном мире;<br/>- знание угрозы военного характера и роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира;<br/>- знание основ обороны государства и воинской службы;<br/>- знание прав и обязанностей граждан в области гражданской обороны;<br/>- знать и уметь действовать при сигналах гражданской обороны.</p>  | <p>Текущий контроль в форме устного опроса, выполнения практических работ, тестирования. Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачёт.</p> |
| <p>ПР11 Знание основ государственной политики в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера, знание задач и основных принципов организации Единой системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области.</p>  | <p>- знание основ государственной политики в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера;<br/>- знание задач и основных принципов организации Единой системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области.</p>  |   |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>ПР12 Знание основ государственной системы, российского законодательства направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформированность представлений о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности.</p> | <p>- знание основ государственной системы, российского законодательства направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;<br/>- сформированность представлений о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности.</p>  |   |
| <b>ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ</b>  |   |   |
| <p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p>   | <p>- умение описывать значимость своей специальности;<br/>- понимание значимости профессиональной деятельности по специальности.</p>  | <p>Текущий контроль в форме устного опроса, выполнения практических работ, тестирования. Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачёт.</p> |
| <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>   | <p>- умение применять современную научную профессиональную терминологию;<br/>- умение определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;<br/>- знание современной научной и профессиональной терминологии;<br/>- знание возможных траекторий профессионального развития и самообразования.</p> | <p>Текущий контроль в форме устного опроса, выполнения практических работ, тестирования. Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачёт.</p> |
| <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>  | <p>- умение принимать самостоятельные решения для эффективной работы в стандартных ситуациях;<br/>- умение оперативно распознать нестандартную ситуацию и определить порядок действий.</p>  | <p>Текущий контроль в форме устного опроса, выполнения практических работ, тестирования. Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачёт.</p> |
| <p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>   | <p>- знание приемов структурирования информации и формата оформления результатов поиска информации необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>  | <p>Текущий контроль в форме устного опроса, выполнения практических работ, тестирования. Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачёт.</p> |
| <p>ОК 6. Работать в коллективе и</p>  | <p>- умение организовывать работу</p>   | <p>Текущий контроль в</p>   |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>  | <p>коллектива и команды;<br/>- умение взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</p>  | <p>форме устного опроса, выполнения практических работ, тестирования. Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачёт.</p>                    |
| <p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.</p>   | <p>- умение принимать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.</p>   | <p>Текущий контроль в форме устного опроса, выполнения практических работ, тестирования. Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачёт.</p> |
| <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> | <p>- умение распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;<br/>- умение анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;<br/>- умение определять этапы решения задачи;<br/>- умение выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;<br/>- умение составлять план действия и определять необходимые ресурсы;<br/>- умение реализовывать составленный план и оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника);<br/>- знание и понимание актуального профессионального и социального контекста, в котором приходится работать и жить;<br/>- знание основных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте.</p> | <p>Текущий контроль в форме устного опроса, выполнения практических работ, тестирования. Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачёт.</p> |





ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Иркутский государственный университет путей сообщения»  
ЗАБАЙКАЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
– филиал Федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Иркутский государственный университет путей сообщения»  
Читинский техникум железнодорожного транспорта  
(ЧТЖТ ЗаБИЖТ ИрГУПС)

Комплект контрольно-измерительных материалов

УП.12. Физическая культура

Программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

*Базовая подготовка  
среднего профессионального образования*

Чита 2023

Комплект контрольно–измерительных материалов разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее ФГОС СОО) (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в последней редакции) и рекомендациями Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО (письмо от 17 марта 2015 г. №06-259), с учетом профиля профессионального образования.

**РАССМОТРЕНО**

цикловой методической комиссией  
физической культуры и безопасности  
жизнедеятельности

Протокол от 10 июня 2023 № 10  
Председатель Ганаев А.Г.

**СОГЛАСОВАНО**

Начальник учебно-  
методического отдела СПО  
Теряева Л.В.

10 июня 2023 г.

Разработчик: Мачитадзе З.Г. – преподаватель высшей квалификационной категории ЗаБИЖТ ИрГУПС

## Содержание

|  | стр. |
|--|------|
| 1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов | 4    |
| 1.1 Общие положения                                      | 4    |
| 1.2 Система контроля и оценки                            | 7    |
| 2. Контрольно-измерительных материалы                    | 9    |
| 2.1 Материалы для текущего контроля                      | 9    |
| 2.2 Материалы для рубежного контроля                     | 9    |
| 2.3 Материалы для промежуточного контроля                | 11   |
| <br>   |      |
| Приложение №1  | 16   |
| Приложение №2  | 19   |

# 1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов

## 1.1 Общие положения

Комплект контрольно-измерительных материалов (КИМ) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений, обучающихся очной формы обучения, осваивающих рабочую программу учебного предмета УП.12 Физическая культура.

КИМ разработан для программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

КИМ включает контрольные материалы для проведения текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации по учебному предмету в форме дифференцированного зачета.

Освоение содержания учебного предмета УП.12 Физическая культура, обеспечивает достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов, предусмотренных ФГОС СОО.

Таблица 1

| Код | Наименование результата освоения   |
|-----|--|
|     | Личностные результаты освоения учебного предмета должны отражать:  |
| Л1  | российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);  |
| Л2  | гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;   |
| Л3  | готовность к служению Отечеству, его защите;   |
| Л4  | сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;  |
| Л5  | сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;  |
| Л6  | толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; |
| Л7  | навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;   |
| Л8  | нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;   |
| Л9  | готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;  |

|     |  |
|-----|--|
| Л10 | эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;  |
| Л11 | принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;  |
| Л12 | бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;  |
| Л13 | осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;  |
| Л14 | сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;   |
| Л15 | ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.  |
|     | Метапредметные результаты освоения учебного предмета должны отражать:  |
| М1  | умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; |
| М2  | умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;  |
| М3  | владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;  |
| М4  | готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;     |
| М5  | умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;               |
| М6  | умение определять назначение и функции различных социальных институтов;  |
| М7  | умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;  |
| М8  | владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;  |
| М9  | владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.   |
|     | Предметные результаты освоения учебного предмета должны отражать:  |
| П1  | умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в   |

|    |  |
|----|--|
|    | подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  |
| П2 | владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;                   |
| П3 | владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;   |
| П4 | владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |
| П5 | владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;  |

## 1.2 Система контроля и оценки

Формы контроля и оценки освоения рабочей программы учебного предмета УП.12 Физическая культура представлены в таблице.

Таблица 3

| Наименование раздела (темы)  | Формы и методы контроля     |  |                          |  |                           |  |
|--|-----------------------------|--|--------------------------|--|---------------------------|--|
|  | Текущий и рубежный контроль |  | Промежуточная аттестация |  |                           |  |
|  | Форма контроля              | Проверяемые Л, М, П,                         | Форма контроля           | Проверяемые Л, М, П,                         |                           |  |
| 1 семестр Раздел 1. Теоретический  |                             |  |                          |  |                           |  |
| Тема 1.1<br>Требования для занятий по физической культуре.                     | Опрос                       | ЛР1-4, ЛР7,<br>ЛР 9, ЛР 10<br>М1<br>П1       | зачет                    | ЛР1-4, ЛР7,<br>ЛР 9, ЛР 10<br>М 1-7<br>П 1-5 |                           |  |
| Раздел 2 Подвижные игры  |                             |  |                          |  |                           |  |
| Тема 2.1<br>Развитие двигательных качеств (ловкость, выносливость, быстрота)   | Практическое занятие        | ЛР1-4, ЛР7,<br>ЛР 9, ЛР 10<br>М 1-7<br>П 1-5 |                          |  |                           |  |
| Раздел 3 Волейбол (практический)   |                             |  |                          |  |                           |  |
| Тема 3.1 Техника стоек и передвижений.   | Практическое занятие        | ЛР1-4, ЛР7,<br>ЛР 9, ЛР 10<br>М 1-7<br>П 1-5 |                          |  |                           |  |
| Тема 3.2 Техника выполнения передач мяча.                                      | Практическое занятие        | ЛР1-4, ЛР7,<br>ЛР 9, ЛР 10<br>М 1-7<br>П 1-5 |                          |  |                           |  |
| Раздел 4 Баскетбол (практический)  |                             |  |                          |  |                           |  |
| Тема 4.1.<br>Техника выполнения стоек и передвижений.<br>Техника ведения мяча. | Практическое занятие        | ЛР1-4, ЛР7,<br>ЛР 9, ЛР 10<br>М 1-7<br>П 1-5 |                          |  |                           |  |
| 2 семестр Раздел 1. Баскетбол (практический)                                   |                             |  |                          |  |                           |  |
| Тема 1.1. Техника выполнения передач мяча на месте и в движении                | Практическое занятие        | ЛР1-4, ЛР7,<br>ЛР 9, ЛР 10<br>М 1-7<br>П 1-5 |                          |  | дифференцированный зачет. | ЛР1-4, ЛР7,<br>ЛР 9, ЛР 10<br>М 1-7<br>П 1-5 |
| Тема 1.2. Техника выполнения бросков мяча в корзину                            | Практическое занятие        | ЛР1-4, ЛР7,<br>ЛР 9, ЛР 10<br>М 1-7<br>П 1-5 |                          |  |                           |  |
| Раздел 2. Волейбол (практический)  |                             |  |                          |  |                           |  |



|  |                      |  |  |  |
|--|----------------------|--|--|--|
| Тема 2.1. Техника выполнения верхней (нижней) прямой подачи мяча           | Практическое занятие | Л 2-9<br>М 1-7<br>П 1-5                      |  |  |
| Тема 2.2. Техника выполнения прямого нападающего удара                     | Практическое занятие | ЛР1-4, ЛР7,<br>ЛР 9, ЛР 10<br>М 1-7<br>П 1-5 |  |  |
| Раздел 3. Подвижные игры   |                      |  |  |  |
| Тема 3.1. Развитие двигательных качеств (ловкость, выносливость, быстрота) | Практическое занятие | ЛР1-4, ЛР7,<br>ЛР 9, ЛР 10<br>М 1-7<br>П 1-5 |  |  |

## 2. Контрольно-измерительные материалы

### 2.1 Материалы текущего контроля

#### 2.1.1 Типовые задания для практических занятий

Задания практического занятия (образец)

*Волейбол:*

*Тема:* Правила игры в волейбол.

*Цель:* Научится применять и соблюдать правила игры в волейбол.

*Задание:*

- 1.Используя литературу, узнать историю игры волейбол.
- 2.Прочитать основные правила игры волейбол.
- 3.Просмотреть волейбольный матч, с целью наглядного примера, лучшего восприятия игры.

*Контрольные вопросы:*

1. Кто является основателем игры волейбол.
2. Каковы размеры волейбольной площадки, высота сетки, вес волейбол.
3. Какие ошибки и нарушения в игре могут привести к проигрышу.

### 2.2 Материалы рубежного контроля

2.2.1 КИМ рубежного контроля I семестра в форме сдачи контрольного тестирования уровня физической подготовленности включают:

- прыжки в длину с места:

толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Студент принимает ИП: ноги врозь, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Дается 3 попытки, в зачет идет лучший результат.

Норматив/оценка:

|                        |   |     |     |
|------------------------|---|-----|-----|
| Прыжок в длину с места | 5 | 220 | 175 |
|                        | 4 | 200 | 160 |
|                        | 3 | 190 | 150 |

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа:

ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук.

Норматив/оценка:

|                           |   |    |    |
|---------------------------|---|----|----|
| Сгибание рук в упоре лежа | 5 | 40 | 15 |
|                           | 4 | 29 | 10 |
|                           | 3 | 25 | 8  |

Список предлагаемых тем теоретической части дисциплины для студентов с ограничениями по здоровью: 1.

Особенности оздоровительного действия физических упражнений.

2. Самоконтроль.

3. Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы.

4. Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний органов дыхания.

Критерии оценки реферата:

- Знание обучающимся темы выполненного реферата (владение изученным материалом; полнота, глубина раскрытия темы). -

Оформление согласно стандартам для написания рефератов. -

Актуальность использованных литературных источников. -

Эстетический вид.

2.2.2 КИМ рубежного контроля II семестра в форме сдачи контрольного тестирования уровня физической подготовленности включают:

- прыжки со скакалкой:

студент выполняет прыжки со скакалкой на двух ногах одновременно в течение одной минуты.

Норматив/оценка:

|                   |   |     |     |
|-------------------|---|-----|-----|
| Прыжки со скалкой | 5 | 135 | 150 |
|                   | 4 | 130 | 135 |
|                   | 3 | 110 | 120 |

- подтягивание в виси:

Юноши, ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Студент подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения.

Девушки, ИП вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины – 90 см по верхнему краю.

Норматив/оценка:

|                      |   |    |    |
|----------------------|---|----|----|
| Подтягивание из виси | 5 | 13 | 19 |
|                      | 4 | 10 | 13 |
|                      | 3 | 8  | 11 |

- поднимание туловища из положения лежа на спине:

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Норматив/оценка:

|   |   |    |    |
|---|---|----|----|
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.) | 5 | 50 | 44 |
|   | 4 | 40 | 36 |
|   | 3 | 36 | 33 |

Список предлагаемых тем теоретической части дисциплины для студентов с ограничениями по здоровью: 1.

Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний органов пищеварения.

2. Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний суставов.

3. Физические упражнения для профилактики и лечения остеохондроза.

4. Лечебная физическая культура

Критерии оценки реферата:

- Знание обучающимся темы выполненного реферата (владение изученным материалом; полнота, глубина раскрытия темы). -

Оформление согласно стандартам для написания рефератов. -

Актуальность использованных литературных источников. -

Эстетический вид.

### 2.3 Материалы промежуточной аттестации

Формой аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура» является дифференцированный зачет.

2.3.1 КИМ промежуточной аттестации I семестра в форме сдачи контрольных нормативов включают:

- техника выполнения передачи мяча сверху 2-мя руками:

ИП— стоя ровно, на полусогнутых ногах, с вынесенными вперед и вверх руками, согнутыми в локтях.

Во время приёма мяча кисти поворачиваются ладонями вверх, пальцами друг к другу.

Норматив/оценка:

|                  |   |    |
|------------------|---|----|
| Верхняя передача | 5 | 13 |
|                  | 4 | 11 |
|                  | 3 | 9  |

- техника выполнения приема мяча снизу 2-мя руками:

В ИП ноги согнуты, одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Кисти рук сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, развернуты кнаружи и максимально сближены. Студент должен уметь передвигать и своевременно выйти на удобную позицию для приема.

Норматив/оценка:

|                 |   |    |
|-----------------|---|----|
| Нижняя передача | 5 | 13 |
|                 | 4 | 11 |
|                 | 3 | 9  |

-техника выполнения нижней и верхней прямой подачи:  
Юноши, ИП: левой ногой игрок стоит прочно всей ступней, при этом правая опирается на носок, находящийся на линии пятки левой ноги. Согнутой левой

рукой игрок держит мяч на уровне подбородка, т.е. нижней части лица. При этом правая рука поднята. Старт начинается с правой ноги: выполняется первый шаг, при этом пяткой вперед, которой игрок касается пола, после ступней и быстро делается второй шаг левой ногой, снова опора на пятку. Мяч подбрасывается мяч вверх от ладони вытянутой руки, и делается шаг на опору. Удар осуществляется ладонью руки (только ладонью), кисть игрока должна быть достаточно твердой. Во время удара рука выпрямлена, удар необходимо делать в наивысшей точке траектории полета мяча.

Девушки, ИП: студент стоит лицом к сетке. Ноги согнуты в коленях, левая нога впереди и противоположна ударяющей руке. Туловище слегка наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой, правая опущена. Одновременно с подбрасыванием мяча правая рука отводится вниз-назад на замах. Удар по мячу производится напряженной ладонью (или кистью руки с согнутыми пальцами) выпрямленной руки на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении. При этом тяжесть тела переносится на левую ногу.

Норматив/оценка:

|                                |   |   |
|--------------------------------|---|---|
|                                | 5 | 3 |
| Нижняя прямая подача (девушки) | 4 | 2 |
|                                | 3 | 1 |

Список предлагаемых тем теоретической части дисциплины для студентов с ограничениями по здоровью:

1. Занятия физкультурой и спортом - важный аспект здорового образа жизни.
2. Рациональное питание и здоровый образ жизни.
3. Влияние вредных привычек на организм человека.
4. Плавание (история, правила).
5. Массаж и самомассаж.

Критерии оценки реферата:

- Знание обучающимся темы выполненного реферата (владение изученным материалом; полнота, глубина раскрытия темы).
- Оформление согласно стандартам для написания рефератов.
- Актуальность использованных литературных источников.
- Эстетический вид.

2.3.2 КИМ промежуточной аттестации II семестра в форме сдачи контрольных нормативов включают:

- техника ведения мяча:

заключается в следующем: мяч направляется вниз только кистью руки с широко расставленными не напряженными пальцами. Рука в локтевом суставе почти неподвижна. Для сохранения маневренности при ведении мяча важную роль играет работа ног. Ноги должны быть немного согнуты в коленях и хорошо пружинить.

Оценивается техника выполнения:

Оценка «5»

За выполнение, в котором:

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. Оценка «4»

За тоже выполнение, если: при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка «3»

За выполнение, в котором:

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка «2»

За выполнение, в котором:

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

- техника выполнения броска в движении (с 2-х шагов):

Во время выполнения двух шагов и отсчёта мяч плавным движением поднимается вверх после каждого шага. Руки занимают положение правая снизу мяча, левая слева от мяча. Выпрыгивание вверх с одной ноги. Высота прыжка то же является элементом точного попадания мяча в корзину.

Оценивается техника выполнения:

Оценка «5»

За выполнение, в котором:

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. Оценка «4»

За тоже выполнение, если: при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка «3»

За выполнение, в котором:

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка «2»

За выполнение, в котором:

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

-техника выполнения нападающего удара:

выполняется в 4 шага: разбег, толчок, прыжок, удар по мячу. Разбег выполняется энергично в 3-4 шага. Очень важно совершить толчок и максимально высокий прыжок, одновременно помогая взмахом рук и активным разгибанием ног. В прыжке нужно выполнить замах бьющей рукой вверх-назад, прогнувшись назад.

Оценивается техника выполнения:

Оценка «5»

За выполнение, в котором:

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. Оценка «4»

За тоже выполнение, если: при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка «3»

За выполнение, в котором:

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка «2»

За выполнение, в котором:

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Список предлагаемых тем теоретической части дисциплины для студентов с ограничениями по здоровью:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.

2. Двигательная активность и физические качества.

3. Баскетбол (история, правила).

4. Волейбол (история, правила).

5. Легкая атлетика (история, правила).

Критерии оценки реферата:

- Знание обучающимся темы выполненного реферата (владение изученным материалом; полнота, глубина раскрытия темы).

- Оформление согласно стандартам для написания рефератов.

- Актуальность использованных литературных источников.

- Эстетический вид.

2.3. Условия выполнения задания на дифференцированном зачёте:

1. Критерии оценки:

**-Техника**

Владения двигательными умениями и навыками. Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.



Оценка «5»

За выполнение, в котором:

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. Оценка «4»

За тоже выполнение, если: при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка «3»

За выполнение, в котором:

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка «2»

За выполнение, в котором:

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

-техника выполнения нападающего удара:

выполняется в 4 шага: разбег, толчок, прыжок, удар по мячу. Разбег выполняется энергично в 3-4 шага. Очень важно совершить толчок и максимально высокий прыжок, одновременно помогая взмахом рук и активным разгибанием ног. В прыжке нужно выполнить замах бьющей рукой вверх-назад, прогнувшись назад.

**Уровень физической подготовленности учащихся.**

Оценка «5»

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

Оценка «4»

Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3»

Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2»

Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.



**Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины  
«Физическая культура»**

Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины «Физическая культура» в виде текущего, для оценки освоения умений и знаний представляют собой:

Текущий контроль: **Задания практического занятия**

*Подвижные игры (практические занятия 2-7,26-32):*

*Тема:* Развитие двигательных качеств.

*Цель:* Развитие физических качеств: выносливость, быстрота, ловкость по средствам подвижных игр.

*Задание:*

- 1.Используя литературу, изучить подвижные игры на развитие двигательных качеств, игры с элементами баскетбола и волейбола.
- 2.Подготовить 5 игр с методическими указаниями по их выполнению.
- 3.Просмотреть в интернет ресурсах видео, с проведением игр на открытой и закрытой площадках, для лучшего восприятия.

*Контрольные вопросы:*

1. Когда появились первые подвижные игры.
2. Основные двигательные качества.
3. Подготовить комплекс упражнений для развития двигательных качеств (на выбор).

*Волейбол (практические занятия 8-9):*

*Тема:* Обучение технике стоек и передвижений

*Цель:* Научится технически правильно выполнять стойки и передвижения, и применять их в игре.

*Задание:*

- 1.Используя литературу, изучить технику выполнения стоек и передвижений.
- 2.Узнать подготовительные и подводящие упражнения для обучения технике выполнения стоек и передвижений.
- 3.Просмотреть видеоуроки, с целью наглядного примера, для лучшего восприятия.

*Контрольные вопросы:*

- 1.Какие стойки и способы передвижений есть в волейболе.
- 2.Каковы размеры площадки, высота сетки, размеры и вес мяча.
- 3.Основные правила игры в волейбол и термины.

*Волейбол (практические занятия 10-21):*

*Тема:* Обучение технике передач мяча.

*Цель:* Научится технически правильно выполнять прием и передачу мяча, и применять их в игре.

*Задание:*

- 1.Используя литературу, изучить технику выполнения приема и передачи.
- 2.Узнать подготовительные и подводящие упражнения для обучения технике выполнения приема и передачи.
- 3.Просмотреть видеоуроки, с целью наглядного примера, для лучшего восприятия.

*Контрольные вопросы:*

- 1.Какие приемы и передачи есть в волейболе.
- 2.Количество партий в игре, количество очков в партии.
- 3.Основные правила игры в волейбол и термины.

*Волейбол (практические занятия 22-25):*

*Тема:* Обучение технике нижней и верхней прямой подачи.

*Цель:* Научится технически правильно выполнять верхнюю и нижнюю прямую подачу, и применять их в игре.

*Задание:*

- 1.Используя литературу, изучить технику выполнения подачи.
- 2.Узнать подготовительные и подводящие упражнения для обучения технике выполнения подачи.
- 3.Просмотреть видеоуроки, с целью наглядного примера, для лучшего восприятия.

*Контрольные вопросы:*

- 1.Какие подачи есть в волейболе.
- 2.Количество игроков в команде, количество замен.
- 3.Основные правила игры в волейбол и термины.

*Баскетбол (практические занятия 2-5):*

*Тема:* Обучение технике стоек и передвижений. Обучение технике ведения мяча.

*Цель:* Научится технически правильно выполнять стойки и передвижения, и ведения мяча, и применять их в игре.

*Задание:*

- 1.Используя литературу, узнать историю и правила баскетбола.
- 2.Узнать термины используемые в баскетболе, жесты судьи.
- 3.Просмотреть баскетбольный матч, с целью наглядного примера, для лучшего восприятия игры.

*Контрольные вопросы:*

- 1.Кто является основателем игры баскетбол.
- 2.Каковы размеры площадки, размер щита, размеры и вес мяча.
- 3.Основные правила баскетбола, и термины.

*Баскетбол (практические занятия 6-13):*

*Тема:* Обучение технике передач мяча на месте и в движении.

*Цель:* Научится технически правильно выполнять передачи мяча на месте и в движении, и применять их в игре.

*Задание:*

- 1.Используя литературу, изучить технику выполнения передач мяча.
- 2.Узнать подготовительные и подводящие упражнения для обучения технике выполнения передач мяча.
- 3.Просмотреть видеоуроки, с целью наглядного примера, для лучшего восприятия.

*Контрольные вопросы:*

1. Год основания баскетбола.

2. Жесты судьи.
3. Основные правила баскетбола, и термины.

*Волейбол (практические занятия 14-19):*

*Тема:* Обучение технике нападающего удара.

*Цель:* Научится технически правильно выполнять нападающий удар и применять в игре.

*Задание:*

1. Используя литературу, изучить технику выполнения нападающего удара.
2. Узнать подготовительные и подводящие упражнения для обучения технике нападающего удара.
3. Просмотреть видеоуроки, с целью наглядного примера, для лучшего восприятия.

*Контрольные вопросы:*

1. Роль подготовительных и подводящих упражнений при обучении техническим приемам.
2. Количество касаний, сколько зон на площадке.
3. Основные правила игры в волейбол и термины.

*Волейбол (практические занятия 20-25):*

*Тема:* Обучение технике блокирования.

*Цель:* Научится технически правильно выполнять блокирование.

*Задание:*

1. Используя литературу, изучить технику выполнения блокирования.
2. Узнать подготовительные и подводящие упражнения для обучения технике блокирования.
3. Просмотреть видеоуроки, с целью наглядного примера, для лучшего восприятия.

*Контрольные вопросы:*

1. Известные волейболисты.
2. Количество касаний после блокирования, сколько секунд на подачу.
3. Основные правила игры в волейбол и термины.

Таблица нормативов

| Вид упражнения  | Оценка | Курс       |     |     |     |     |     |
|---|--------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
|   |        | 1          |     | 2   |     | 3-4 |     |
| Прыжок в длину с места  | 5      | 220        | 175 | 230 | 185 | 240 | 195 |
|   | 4      | 200        | 160 | 210 | 170 | 225 | 180 |
|   | 3      | 190        | 150 | 195 | 160 | 210 | 170 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.) | 5      | 50         | 44  | 49  | 43  | 48  | 42  |
|   | 4      | 40         | 36  | 38  | 35  | 37  | 34  |
|   | 3      | 36         | 33  | 35  | 32  | 33  | 30  |
| Подтягивание из виса  | 5      | 13         | 19  | 14  | 18  | 15  | 17  |
|   | 4      | 10         | 13  | 11  | 12  | 12  | 11  |
|   | 3      | 8          | 11  | 9   | 10  | 10  | 9   |
| Прыжки со скалкой   | 5      | 135        | 150 | 135 | 150 | 135 | 150 |
|   | 4      | 130        | 135 | 130 | 135 | 130 | 135 |
|   | 3      | 110        | 120 | 110 | 120 | 110 | 120 |
| Сгибание рук в упоре лежа   | 5      | 40         | 15  | 42  | 16  | 44  | 17  |
|   | 4      | 29         | 10  | 30  | 11  | 32  | 12  |
|   | 3      | 25         | 8   | 26  | 9   | 28  | 10  |
| бросок в движении (3 попытки)   | 5      | Без ошибки |     |     |     |     |     |
|   | 4      | 1 ошибка   |     |     |     |     |     |
|   | 3      | 2 ошибки   |     |     |     |     |     |
| Техника ведения мяча в движении   | 5      | Без ошибки |     |     |     |     |     |
|   | 4      | 1 ошибка   |     |     |     |     |     |
|   | 3      | 2 ошибки   |     |     |     |     |     |
| Верхняя прямая подача (юноши)   | 5      | 3          |     | 4   |     | 5   |     |
|   | 4      | 2          |     | 3   |     | 4   |     |
|   | 3      | 1          |     | 2   |     | 3   |     |
| Нижняя прямая подача (девушки)  | 5      | 3          |     | 4   |     | 5   |     |
|   | 4      | 2          |     | 3   |     | 4   |     |
|   | 3      | 1          |     | 2   |     | 3   |     |
| Верхняя передача  | 5      | 13         |     | 14  |     | 15  |     |
|   | 4      | 11         |     | 11  |     | 13  |     |
|   | 3      | 9          |     | 10  |     | 11  |     |
| Нижняя передача   | 5      | 13         |     | 14  |     | 15  |     |
|   | 4      | 11         |     | 11  |     | 13  |     |
|   | 3      | 9          |     | 10  |     | 11  |     |