

Министерство просвещения РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко»

Утверждена  
на заседании ученого совета института



2021 г. протокол № 5

Ректор / Я.А. Чиговская-Назарова /  
подпись инициалы, фамилия

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ПРОВЕРКЕ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИИ УК-7**

Уровень основной профессиональной образовательной программы	бакалавриат
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль)	Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности
Форма обучения	Очная

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ УК-7

Формулировка компетенции:

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формулировка индикаторов достижения компетенций:

ИУК-7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни.

ИУК-7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.

ИУК-7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

Перечень дисциплин и практик

Индекс	Название дисциплины
Б1.О.03.01	Возрастная анатомия, физиология и гигиена
Б1.О.03.02	Основы медицинских знаний
Б1.О.03.03	Безопасность жизнедеятельности
Б1.О.03.04	Физическая культура и спорт
Б1.О.03.06	Элективные курсы по физической культуре и спорту
Б1.О.06.01	Физиология физического воспитания и спорта
Б1.О.06.14	Лечебная физическая культура и массаж
Б1.О.07.02	Опасные ситуации социального характера и защита от них
Б1.О.07.03	Опасные ситуации природного характера и защита от них
Б1.О.07.04	Дорожная безопасность
Б1.О.07.05	Методика обучения БЖД
Б1.О.07.06	Противодействие терроризму
Б1.О.07.07	Гражданская оборона
Б1.О.07.10	Основы военной подготовки
Б1.О.07.11	Опасные ситуации техногенного характера и защита от них
Б1.О.07.12	Основы экологической безопасности
Б1.В.ДВ.05.01	Первая помощь пострадавшим
Б1.В.ДВ.05.02	Первая помощь пострадавшим в походных условиях
Б1.В.ДВ.06.01	Основы патриотического воспитания на уроках ОБЖ
Б1.В.ДВ.06.02	Внеурочная деятельность учителя ОБЖ

Для проведения постритогового контроля по проверке этапов формирования компетенции и индикаторов достижения компетенции выбирается несколько представленных в ФОСе заданий дисциплин(ы), общая продолжительность выполнения которых не должна превышать 60 минут.

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ПРОВЕРКЕ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИИ УК-7

## ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни.

Время выполнения заданий: 15 минут

1. К органам пищеварительного тракта относят:

- а) желудок
- б) печень
- в) поджелудочную железу
- г) слюнные железы

2. к функциям скелета и мышц относят:

- а) опорную
- б) защитную
- в) двигательную
- г) все перечисленные

3. Чихание возникает при раздражении рецепторов

- а) ротовой полости
- б) гортани
- в) носовой полости
- г) трахеи

4. С возрастом частота сердечных сокращений

- а) уменьшается
- б) увеличивается
- в) не меняется
- г) меняется у каждого индивидуально

5. Какой орган выделительной системы обладает функциями накопления мочи?

- а) почка
- б) мочеточник
- в) мочеиспускательный канал
- г) мочевого пузыря

## ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни.

Время выполнения заданий: 15 минут

- По определению Всемирной организации здравоохранения здоровье — это
  - отсутствие болезней
  - нормальное функционирование систем организма
  - состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов
  - состояние организма человека, когда функции его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения
- Наибольшее влияние на формирование здоровья населения оказывает
  - генетический риск
  - окружающая среда
  - образ жизни населения
  - уровень и качество медицинской помощи
- Профилактические медицинские осмотры способствуют выявлению заболеваний
  - острых
  - хронических
  - на ранних стадиях
  - инфекционных
- Заражение человека туберкулезом происходит в основном...
  - ингаляционно
  - через кровь
  - через продукты питания
  - через укусы насекомых
- Провоцирующую роль в развитии сахарного диабета могут играть острые и хронические заболевания....
  - поджелудочной железы
  - органов дыхания
  - органов мочевыделения
  - опорно-двигательного аппарата

## БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

Время выполнения заданий: 15 минут

1. Практическое задание. Задача. Мужчине 28 лет, курит с 15 лет, в настоящее по две пачки сигарет в день и чаще всего в квартире. Кашляет постоянно, но больше по утрам. Периодически поднимается температура и выделяется гнойная мокрота. Пять лет назад был поставлен диагноз хронический бронхит. Медики рекомендовали бросить курить, но он к советам не прислушался. У его трех летнего сына приступы удушья по ночам. Врачи поставили диагноз: бронхиальная астма. Вопрос.

1. Какие факторы риска у пациента и его сына ?
2. Составьте тезисы беседы с мужчиной «О вреде табакокурения».

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Код компетенции	УК-7:
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикаторы достижения компетенции	ИУК-7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.

1. Задание на соответствие:

- |  |   |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Завлечение</li> <li>2 Вилка</li> <li>3 Рокировка</li> <li>4 Перекрытие</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>а) Тактический прием в результате которого вынуждают фигуру пойти на определенное поле при котором достигается преимущество;</li> <li>б) Расположение своей фигуры на линии действия дальбойных фигур противника</li> <li>в) Нападение на две или несколько фигур одновременно</li> <li>г) Один ход при котором перемещаются король и ладья</li> </ol> |
|--|---|

2. Задание на соответствие:

- |   |   |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Инклюзивное образование</li> <li>2 Дополнительное образование детей</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>а) Образование для углубленного изучения предметов</li> <li>б) Включенное образование</li> </ol> |
|---|---|

- |   |                                     |    |  |
|---|-------------------------------------|----|--|
| 3 | Дошкольное воспитание               | в) | Воспитание детей дошкольного возраста в учреждениях. |
| 4 | Высшее профессиональное образование | г) | Подготовка специалистов для народного хозяйства.     |

### ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма. ИУК-7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

Время выполнения-30 мин.

#### 1. Установить соответствие

Медицинская группа	Варианты ответов
1. Основная медицинская группа	а) обучающиеся с особенностями развития
2. Подготовительная группа	б) техническая, тактическая подготовка
3. Специальная медицинская группа	в) комплекс ГТО
4. Группа спортивного совершенствования	г) определенные ограничения

#### 2. Установить соответствие

Двигательные способности	Виды спорта
1. Скоростные	а) тяжелая атлетика, борьба
2. Силовые	б) баскетбол, борьба, акробатика
3. Координационные	в) спринт,
4. Выносливость	г) лыжные гонки, марафон

8. Практическое задание - Составить комплекс ОРУ утренней гимнастики

### ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки,

	учитывающую индивидуальные особенности развития организма.
--	--

Время выполнения заданий: 10 минут

1. Установите соответствие между степенью утомления после урока физкультуры и их визуальными критериями

	степень утомления		показатели
1	небольшая	а)	значительное покраснение кожи, выраженная потливость, учащенное дыхание, небольшое нарушение координации движений
2	средняя	б)	покраснение кожи, незначительная потливость, несколько учащенное дыхание
3	большая (недопустимая)	в)	значительное покраснение кожи или бледность, синюшность, выраженная одышка, значительное нарушение координации движений
4	полное восстановление после нагрузки	г)	обычный цвет кожи, пульс и частота дыхания на уровне состояния в покое

2. Установите соответствие между медицинскими группами учащихся и допустимой физической нагрузкой

	Медицинская группа		Допустимая физическая нагрузка
1	основная	а)	занятия по специальным учебным программам, ограничение упражнений на скорость, силу и выносливость; уменьшения дистанций в ходьбе и беге, введение дополнительного раздела дыхательных упражнений, расширение комплекса упражнений на воспитание правильной осанки и упражнений на укрепление мышц спины и живота
2	подготовительная	б)	занятия по учебным программам с постепенным освоением двигательных навыков и дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности
3	специальная	в)	занятия по учебным программам физвоспитания в полном объеме, занятия в спортивной секции, сдача нормативов и участие в соревнованиях
4	дополнительная	г)	такой медицинской группы не существует

## ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения	ИУК-7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок;

компетенции	нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни.
-------------	---

Время выполнения заданий: 15 минут

1. Оздоровительный эффект в занятиях с учащимися подросткового возраста достигается с помощью
  - а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности
  - б) изменения количества повторений одного и того же упражнения
  - в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади
  - г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена
  
2. Упражнения на растягивание в ЛФК используют с целью:
  - а) развития силы и выносливости мышц
  - б) понижения мышечного тонуса и снятия утомления
  - в) укрепление мышц, профилактики атрофии мышц
  - г) повышает мышечный тонус
  
3. Корректирующие упражнения направлены на:
  - а) восстановление бытовых и профессиональных навыков
  - б) расширение резервных возможностей организма
  - в) исправление, нормализацию осанки
  - г) профилактику контрактур
  
4. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека.
  - а) 60 – 80 уд./мин.
  - б) 80 – 85 уд./мин.
  - в) 85 – 90 уд./мин.
  - г) 55-59 уд./мин.
  
5. Оздоровительный эффект в занятиях с учащимися подросткового возраста достигается с помощью
  - а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности
  - б) изменения количества повторений одного и того же упражнения
  - в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади
  - г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена

### **ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ СОЦИАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА И ЗАЩИТА ОТ НИХ**

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.



Время выполнения заданий: 15 минут

1. Практическое задание. Ситуационная задача.

Мужчина 40 лет работает вахтёром в общежитие. Страдает ожирением, при массе тела=120 кг его рост 165 см. Он очень любит покушать: тортики, конфеты, бутерброды с салом и ветчиной и так далее. Двигается мало. Живёт он на первом этаже, работает рядом с домом. После работы идёт в магазин, и весь день смотрит боевики по телевизору, лёжа на диване. И что-нибудь кушает и выпивает при этом.

1.Выявите факторы риска, вахтера.

2. Составьте памятку о ЗОЖ (здоровом образе жизни) для вахтера.

### ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА И ЗАЩИТА ОТ НИХ

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

Практическое задание.

Представьте, что вы – руководитель похода. Группе необходимо преодолеть водное препятствие. Объясните технику и условия передвижения.

### ДОРОЖНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

Практическое задание.

Вставить вместо пропуска в тексте словосочетание: *организованная перевозка группы детей; перевозка группы детей автотранспортом по проездным билетам; перевозка группы детей автотранспортом без родителей.*

\_\_\_\_\_специальная перевозка двух и более детей дошкольного и школьного возраста, осуществляемая в механическом транспортном средстве, не относящемся к маршрутному транспортному средству

### МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БЖД

Код компетенции	УК-7
Формулировка	Способен поддерживать должный уровень физической

компетенции	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	<p>ИУК-7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни.</p> <p>ИУК-7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.</p> <p>ИУК-7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.</p>

Время выполнения заданий: 15 минут

1. Здоровый образ жизни — это:

- а) мировоззрение человека, которое складывается из знаний о здоровье
- б) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- в) система жизнедеятельности человека, в которой главным составляющим является отказ от вредных привычек
- г) достаточная двигательная активность и правильное питание

2. Режим жизнедеятельности человека — это:

- а) установленный порядок работы, отдыха, питания и сна
- б) система жизнедеятельности человека в быту и на производстве
- в) индивидуальная форма существования человека в условиях среды обитания
- г) способность просыпаться и выходить на учебу в одно и то же время

3. К какой группе здоровья относятся дети со сниженной сопротивляемостью организма, у которых отсутствуют хронические заболевания, а также дети, часто (4 раза в год и более) и длительно болеющие (более 25 дней по одному заболеванию)?

- а) к 4-й группе
- б) ко 2-й группе
- в) к 1-й группе
- г) к 3-й группе

4. Основными составляющими тренированности организма человека являются:

- а) сила, ловкость, умение выдерживать различные нагрузки, высокая работоспособность
- б) сердечно-дыхательная выносливость, мышечная сила и выносливость, скоростные качества, гибкость
- в) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция центральной нервной системы на изменения физических нагрузок, гибкость и ловкость
- г) развитость костно-мышечной системы, способность перемещать тяжелые предметы на определенное расстояние

5. Три основных признака наркомании и токсикомании – это:

- а) психическая и физическая зависимость, изменение чувствительности к наркотику
- б) вкусовая и биологическая зависимость, изменение сексуального влечения
- в) зрительная и химическая зависимость, изменение материального положения
- г) значительная потеря веса, падение интереса к жизни, частые болезни

6. Задание на соответствие

1. Выносливость 2. Гибкость 3. Ловкость 4. Сила	а) способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво. б) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения. в) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности. г) способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.
--	---

2. Задание на соответствие

1. Способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры. 2. Система физических упражнений, направленных на подготовку организма для решения основных задач занятия по физическому развитию. 3. Двигательное действие, выполняемое для приобретения и усовершенствования каких-либо физических качеств, умений и двигательных навыков. 4. Особый вид функционального состояния человека, временно возникающий под влиянием продолжительной и интенсивной работы, а также вследствие истощения внутренних ресурсов организма, приводящий к снижению работоспособности.	а) равновесие б) утомление – в) упражнение физическое г) разминка
---	--

8. Практическое задание. Ситуационная задача.

Мужчина 40 лет работает вахтёром в общежитие. Страдает ожирением, при массе тела=120 кг его рост 165 см. Он очень любит покушать: тортики, конфеты, бутерброды с салом и ветчиной и так далее. Двигается мало. Живёт он на первом этаже, работает рядом с домом. После работы идёт в магазин, и весь день смотрит боевики по телевизору, лёжа на диване. И что-нибудь кушает и выпивает при этом.

1. Выявите факторы риска, имеющиеся у вахтера.

2. Составьте памятку о ЗОЖ (здоровом образе жизни) для вахтера.

## ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ТЕРРОРИЗМУ

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности организма. ИУК-7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

Время выполнения заданий: 15 минут

1. Текст задания на соответствие:

1. Инженерно-технические мероприятия 2. Внешняя безопасность 3. Федеральная служба безопасности (ФСБ) 4. Организационные меры	а)это совокупность правовых, организационных, инженерно-технических мероприятия, а также подготовка к защите от телефонных угроз, страхование объекта от чрезвычайных ситуаций и т.п. б)это защита объекта с помощью вневедомственной или иной охраны, в том числе с применением технических средств, от проникновения террористов на объект, от несанкционированного получения информации посторонними лицами и т.п. в)это целенаправленные действия руководителя на организацию внешней безопасности путем распределения конкретных обязанностей между должностными лицами, назначения ответственных, установления категорированного допуска к различным объектам в зависимости от предоставленных сотрудникам прав, дозирование информации и т.п. г)борьба с террористическими преступлениями политического характера и охрана государственной границы
--	--

2. Текст задания на соответствие:

1. Министерство внутренних дел 2. Служба внешней разведки (СВР) 3. Федеральная служба безопасности (ФСБ) 4. Федеральная служба охраны (ФСО)	а)борьба с террористическими преступлениями политического характера и охрана государственной границы б)борьба с террористическими преступлениями корыстного характера в)обеспечение безопасности объектов государственной охраны и защиты охраняемых объектов г)обеспечение безопасности учреждений России, находящихся за рубежом
--	---

3. Практическое задание.

Вставить вместо пропуска в тексте словосочетание: *защита леса и насаждений, правовая защита, защита лица. от укуса насекомых*

– это получение права защищать свой объект, ресурсы, персонал в соответствии с действующим законодательством, а также регламентации осуществления этого права.

### ГРАЖДАНСКАЯ ОБОРОНА

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

Время выполнения заданий: 15 минут

Практическое задание.

Вставьте вместо пропущенного слова один из вариантов ответа: санитарной, термической, химической.

Под \_\_\_\_\_ обработкой понимают удаление радиоактивных, химических и биологических веществ с кожного покрова людей, с их средств индивидуальной защиты, одежды и обуви.

### ОСНОВЫ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

Время выполнения заданий: 15 минут

1. Практическое задание.

Вставьте вместо пропуска словосочетание: трудовая обязанность, военная безопасность, ядерное оружие \_\_\_\_\_ является составной частью национальной безопасности и определяется как обеспеченность и устойчивое состояние защищенности личности, общества и государства от военных угроз.

### ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА И ЗАЩИТА ОТ НИХ

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор	ИУК-7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня

достижения компетенции	физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.
------------------------	--

Практическое задание.

Как помогает метод сопряженного воздействия в поддержании должного уровня физической подготовленности?

### ОСНОВЫ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

Время выполнения заданий: 15 минут

1. Практическое задание. При обследовании класса, находящегося на первом этаже школы, было установлено, что световой коэффициент равен 1: 5, а величина КЕО на последней парте третьего ряда составляет 1,0%. Оцените условия естественного освещения в классе в целом и на рабочем месте?

Критерии оценивания:

Каждый индикатор достижения компетенции оценивается в 10 баллов:

- Тестовое задание оценивается в 10 баллов (ответ на вопрос теста стоит 0 или 2 балла);
- Задания на соответствие оцениваются в 10 баллов (каждое оценивается 0-5 баллов)
  - 5 баллов – полностью правильно найденные соответствия;
  - 4 балла – три правильных соответствия;
  - 3 балла – два правильных соответствия;
  - 2 балла – одно правильно соответствие;
  - 1 балл – отсутствие правильных соответствий;
  - 0 баллов – не приступал к выполнению задания;
- Каждое практическое задание оценивается в 10 баллов:
  - 10 баллов - студент правильно выполнил предложенные задания на основе изученной теории, методов, приемов, технологий;
  - 8 баллов - студент способен применять полученные теоретические знания в практической деятельности, решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов, при выполнении заданий допускает незначительные ошибки;
  - 6 баллов - при выполнении задания допущены грубые ошибки;
  - 0 баллов - студент не выполнил задание.

Оценка зависит от процента выполнения всех заданий.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни.

Время выполнения заданий: 15 минут

1. По определению Всемирной организации здравоохранения здоровье — это
  - а) отсутствие болезней
  - б) нормальное функционирование систем организма
  - в) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов
  - г) состояние организма человека, когда функции его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения
2. Наибольшее влияние на формирование здоровья населения оказывает
  - а) генетический риск
  - б) окружающая среда
  - в) образ жизни населения
  - г) уровень и качество медицинской помощи
3. Профилактические медицинские осмотры способствуют выявлению заболеваний
  - а) острых
  - б) хронических
  - в) на ранних стадиях
  - г) инфекционных
4. Заражение человека туберкулезом происходит в основном...
  - а) ингаляционно
  - б) через кровь
  - в) через продукты питания
  - г) через укусы насекомых
5. Провоцирующую роль в развитии сахарного диабета могут играть острые и хронические заболевания...
  - а) поджелудочной железы
  - б) органов дыхания
  - в) органов мочевыделения
  - г) опорно-двигательного аппарата

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ В ПОХОДНЫХ УСЛОВИЯХ

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни.

Время выполнения заданий: 15 минут

- По определению Всемирной организации здравоохранения здоровье — это
  - отсутствие болезней
  - нормальное функционирование систем организма
  - состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов
  - состояние организма человека, когда функции его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения
- Наибольшее влияние на формирование здоровья населения оказывает
  - генетический риск
  - окружающая среда
  - образ жизни населения
  - уровень и качество медицинской помощи
- Профилактические медицинские осмотры способствуют выявлению заболеваний
  - острых
  - хронических
  - на ранних стадиях
  - инфекционных
- Заражение человека туберкулезом происходит в основном...
  - ингаляционно
  - через кровь
  - через продукты питания
  - через укусы насекомых
- Провоцирующую роль в развитии сахарного диабета могут играть острые и хронические заболевания....
  - поджелудочной железы
  - органов дыхания
  - органов мочевого выделения
  - опорно-двигательного аппарата

## ОСНОВЫ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА УРОКАХ ОБЖ

Код компетенции	УК-7
Формулировка	Способен поддерживать должный уровень физической



компетенции	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

Время выполнения заданий: 15 минут

1. Практическое задание. Ситуационная задача.

Мужчина 40 лет работает вахтёром в общежитие. Страдает ожирением, при массе тела=120 кг его рост 165 см. Он очень любит покушать: тортики, конфеты, бутерброды с салом и ветчиной и так далее. Двигается мало. Живёт он на первом этаже, работает рядом с домом. После работы идёт в магазин, и весь день смотрит боевики по телевизору, лёжа на диване. И что-нибудь кушает и выпивает при этом.

1.Выявите факторы риска, имеющиеся у вахтера.

2. Составьте памятку о ЗОЖ (здоровом образе жизни) для вахтера.

### ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ ОБЖ

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

Время выполнения заданий: 15 минут.

1. Практическое задание. Ситуационная задача.

Мужчина 40 лет работает вахтёром в общежитие. Страдает ожирением, при массе тела=120 кг его рост 165 см. Он очень любит покушать: тортики, конфеты, бутерброды с салом и ветчиной и так далее. Двигается мало. Живёт он на первом этаже, работает рядом с домом. После работы идёт в магазин, и весь день смотрит боевики по телевизору, лёжа на диване. И что-нибудь кушает и выпивает при этом.

1.Выявите факторы риска, имеющиеся у Петра Ивановича.

2. Составьте памятку о ЗОЖ (здоровом образе жизни) для Петра Ивановича.

Критерии оценивания:

Каждый индикатор достижения компетенции оценивается в 10 баллов:

- Тестовое задание оценивается в 10 баллов (ответ на вопрос теста стоит 0 или 2 балла);
- Задания на соответствие оцениваются в 10 баллов (каждое оценивается 0-5 баллов)
  - 5 баллов – полностью правильно найденные соответствия;
  - 4 балла – три правильных соответствия;
  - 3 балла – два правильных соответствия;
  - 2 балла – одно правильно соответствие;

- 1 балл – отсутствие правильных соответствий;
- 0 баллов – не приступал к выполнению задания;
- Каждое практическое задание оценивается в 10 баллов:
  - 10 баллов - студент правильно выполнил предложенные задания на основе изученной теории, методов, приемов, технологий;
  - 8 баллов - студент способен применять полученные теоретические знания в практической деятельности, решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов, при выполнении заданий допускает незначительные ошибки;
  - 6 баллов - при выполнении задания допущены грубые ошибки;
  - 0 баллов - студент не выполнил задание.

Оценка зависит от процента выполнения всех заданий.

### **Шкала оценивания сформированности компетенции(ий) и индикатора(ов) достижения компетенции(ий)**

<b>Уровни освоения индикатора (ов) достижений компетенций</b>	<b>Основные признаки выделения уровня</b>	<b>Академическая оценка</b>	<b>% выполнения всех заданий</b>
Повышенный (высокий)	Включает нижестоящий уровень. Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Включает нижестоящий уровень. Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения	Хорошо	70-89
Удовлетворительный	Изложение в пределах задач курса теоретического и практического контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня	Неудовлетворительно	менее 50

Считать, что положительные результаты поститогового контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования компетенции(ий) и индикатора(ов) достижения компетенции(ий) (этапа формирования компетенции). Если обучающийся получил оценку «неудовлетворительно», то считать компетенцию не сформированной на данном этапе. При получении оценок «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» считать, что проверяемая компетенция сформирована на достаточном уровне.