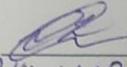


**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского»**

*Биологический факультет*

СОГЛАСОВАНО  
заведующий кафедрой физиологии человека  
и животных  
  
О.В.Семячкина-Глушковская  
"24" июня 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
председатель НМС  
биологического факультета  
О.И.Юдакова  
"1" июля 2022 г.



**Фонд оценочных средств**

Текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

*Основы здорового образа жизни*

Направление подготовки  
**06.03.01 Биология**

Профили подготовки  
*Биохимия и физиология процессов адаптации*  
*Генетика, микробиология и биотехнология*  
*Устойчивое развитие экосистем*  
*Прикладная и медицинская экология*

Квалификация выпускника  
*Бакалавр*

Форма обучения  
*очная*

Саратов,  
2022

## 1. Карта компетенций

Контролируемые компетенции (шифр компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения (знает, умеет, владеет, имеет навык)	Виды заданий и оценочных средств
<p><b>УК-8</b> способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций</p>	<p><b>1.1_Б.УК-8.</b> Обеспечивает безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте. <b>2.1_Б.УК-8.</b> Выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте. <b>3.1_Б.УК-8.</b> Осуществляет действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте. <b>4.1_Б.УК-8.</b> Принимает участие в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закономерности, определяющие принципы сохранения и укрепления здоровья школьников;</li> <li>- безопасные и комфортные условия на уроках в школе;</li> <li>- значение образа жизни как основного фактора, определяющего здоровье человека;</li> <li>- принципы рационального питания и гигиенические требования к организации питания детей и подростков;</li> <li>- основные принципы и правила закаливания детей и подростков, необходимых для обеспечения здоровья школьников;</li> <li>- гигиенические требования к условиям, способствующим нормальному физическому развитию детей, поддержанию высокой работоспособности учащихся в процессе учебной деятельности, сохранению и укреплению их здоровья;</li> <li>- воздействие стресса на организм человека</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать знания в профессиональной деятельности для создания безопасных оптимальных условий для воспитания всесторонне развитого подрастающего поколения;</li> <li>- использовать основные методы защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий;</li> <li>- для предотвращения возникновения на рабочем месте чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- оценивать влияние различных факторов на здоровье человека</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальными</li> </ul>	<p>Устный опрос, доклад, реферат, тесты, составление тематических кроссвордов</p>

		<p>здоровьесберегающими средствами, методами, технологиями профессиональной деятельности в сфере образования;</p> <p>- навыками объективной оценки соответствия условий обучения и режима учащихся гигиеническим требованиям;</p> <p>- методиками формирования потребности в здоровье, повышения мотивации на укрепление здоровья, способами профилактики и коррекции привычек, наносящих ущерб здоровью;</p> <p>- методами сохранения профессионального здоровья</p>	
--	--	---	--

## 2. Показатели оценивания планируемых результатов обучения

Семестр	Шкала оценивания			
	2	3	4	5
1 семестр	<p><b>Не знает</b> материал о здоровье человека и факторах, определяющих и влияющих на него; не знает компоненты здорового образа жизни; не может описать принципы рационального питания и гигиенические требования к организации питания детей и подростков; основные принципы и правила закаливания детей и подростков; гигиенические требования к условиям, способствующим нормальному физическому развитию детей, поддержанию высокой работоспособности учащихся в процессе учебной деятельности, сохранению и укреплению их здоровья.</p> <p><b>Не умеет</b> оценивать влияние различных факторов на здоровье школьников; правильно выбрать способы приобщения учащихся к</p>	<p><b>Плохо знает</b> материал о здоровье человека и факторах, определяющих и влияющих на него; не в полном объеме может описать компоненты здорового образа жизни; плохо усвоил информацию о принципах рационального питания и гигиенических требованиях к организации питания детей и подростков; основные принципы и правила закаливания детей и подростков; только с помощью преподавателя может правильно охарактеризовать гигиенические требования к условиям, способствующим нормальному физическому развитию детей, поддержанию высокой работоспособности учащихся в процессе учебной деятельности, сохранению и укреплению их здоровья.</p> <p><b>Плохо умеет</b> оценивать</p>	<p><b>Хорошо знает</b> материал о здоровье человека и факторах, определяющих и влияющих на него, однако допускает некоторые неточности при их определении; хорошо формулирует, но допускает неточности при описании принципов рационального питания и гигиенических требований к организации питания детей и подростков; при изложении основных принципов и правил закаливания детей и подростков; гигиенических требований к условиям, способствующим нормальному физическому развитию детей, поддержанию высокой работоспособности учащихся в процессе учебной деятельности, сохранению и укреплению их здоровья.</p> <p><b>Хорошо умеет</b> оценивать влияние различных факторов на здоровье школьников;</p>	<p><b>Отлично знает</b> материал о здоровье человека и факторах, определяющих и влияющих на него; уверенно характеризует компоненты здорового образа жизни; отлично владеет информацией о принципах рационального питания и гигиенических требованиях к организации питания детей и подростков; знает основные принципы и правила закаливания детей и подростков; гигиенические требования к условиям, способствующим нормальному физическому развитию детей, поддержанию высокой работоспособности учащихся в процессе учебной деятельности, сохранению и укреплению их здоровья.</p> <p><b>Отлично умеет</b> оценивать влияние различных факторов на здоровье школьников; правильно выбрать способы приобщения учащихся к ведению ЗОЖ; самостоятельно оценивать</p>

<p>ведению ЗОЖ; оценивать количество и качества здоровья человека</p> <p><b>Не владеет</b> терминологией, навыками определения состояния соматического и психического здоровья обучающихся.</p>	<p>влияние различных факторов на здоровье школьников; правильно выбрать способы приобщения учащихся к ведению ЗОЖ; оценивать количество и качества здоровья человека;</p> <p><b>Плохо владеет</b> терминологией, навыками определения состояния соматического и психического здоровья обучающихся</p>	<p>правильно выбрать способы приобщения учащихся к ведению ЗОЖ; оценивать количество и качества здоровья человека.</p> <p><b>Хорошо владеет</b> терминологией, навыками определения состояния соматического и психического здоровья обучающихся</p>	<p>количественные и качественные характеристики индивидуального здоровья;</p> <p><b>Отлично владеет</b> терминологией и навыками определения состояния соматического и психического здоровья обучающихся</p>
---	---	---	--

### 3. *Оценочные средства*

#### 3.1 Задания для текущего контроля

1) Задания для оценки компетенции УК-8 «способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов»

#### 1. Задания для лабораторных занятий

Цель лабораторных занятий – приобретение студентами навыков экспериментальной работы, в ходе которой они должны освоить различные методы изучения анатомо-физиологических особенностей организма человека, научиться работать на научном и учебном оборудовании, анализировать результаты проведённых экспериментальных работ.

В ходе занятия студенты демонстрируют преподавателю результаты выполненных практических заданий, отвечают на вопросы по существу полученных результатов. По окончании занятия каждый студент предъявляет преподавателю тетрадь, где указывается тема, цель работы, основные этапы работы, описываются полученные результаты, кратко формулируется вывод. По результатам проведения лабораторных занятий студент получает оценку «зачтено» при условии выполнения всех запланированных практических работ (в соответствии с рабочей программой курса), предъявления преподавателю правильно оформленных протоколов выполненных работ.

#### **Занятие. Определение состояния соматического здоровья**

Задание 1. Экспресс-оценка соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко

*Цель работы:* оценить состояние соматического здоровья

#### *Рекомендации к выполнению практической работы*

1. Подготовить рабочую таблицу.

Показатели	Полученные данные
Рост, см	
Масса тела, кг	
Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мл	
Сила ведущей руки, кг	
Частота сердечных сокращений (ЧСС), уд./мин	
Систолическое артериальное давление (САД), мм рт.ст.	
Время восстановления пульса после приседаний	
Хронические заболевания	

2. Измерить рост, массу тела, ЖЕЛ, силу ведущей руки.

3. Определить ЧСС и артериальное давление в состоянии покоя.

4. Провести пробу с приседаниями. Для этого определить ЧСС в состоянии покоя в положении стоя за 15 сек. Сделать 20 глубоких приседаний в течение 30 сек. Сразу после нагрузки определить ЧСС в положении стоя за 15 сек. Повторять измерение ЧСС через каждые 15 сек в течение 3 мин отдыха стоя. Определить время восстановления ЧСС.

5. Занести полученные данные в таблицу.

6. Вычислить индексы: весо-ростовой, жизненный, силовой и Робинсона по формулам

а) масса тела (г) / рост (см);

б) ЖЕЛ (мл) / масса тела (кг);

в) Сила ведущей руки (кг) / масса тела (кг) x 100;

г) ЧСС x САД / 100

7. Определить уровень здоровья в баллах (см. таблицы).

8. Сделать вывод о состоянии соматического (физического) здоровья.

Задание 2. Определение состояния здоровья по формуле Р.М. Баевского

**Цель работы:** оценить функциональное состояние системы кровообращения

**Рекомендации к выполнению практической работы**

1. Подготовить рабочую таблицу

Показатели	Полученные данные	
	Покой	Сразу после приседаний
Рост, см		
Масса тела, кг		
Частота сердечных сокращений (ЧСС), уд./мин		
Систолическое артериальное давление (САД), мм рт.ст.		
Диастолическое артериальное давление (ДАД), мм рт.ст.		
Возраст, лет		

2. Измерить рост, массу тела.

3. Определить ЧСС и артериальное давление в состоянии покоя.

4. Определить ЧСС и артериальное давление после 20 приседаний за 30 секунд.

5. Определить адаптационный потенциал (АП) системы кровообращения (до и после физической нагрузки) по формуле:

$$АП = 0,011 \cdot ЧСС + 0,014 \cdot САД + 0,008 \cdot ДАД + 0,014x \cdot \text{Возраст} + 0,009 \cdot \text{Масса} - 0,009 \cdot \text{Рост} - 0,27$$

6. Сделать вывод о характере адаптации системы кровообращения и уровне функционального состояния.

Характер адаптации	Возраст		Характеристика уровня функционального состояния
	До 21 года	Более 21 года	
Удовлетворительная	до 2,1	до 2,6	Высокие или достаточные функциональные возможности организма
Напряжение механизмов	2,11-3,2	2,6 – 3,2	Достаточные функциональные

адаптации			возможности обеспечиваются за счет функциональных резервов
Неудовлетворительная	3,21-4,3	3,21-4,3	Снижение функциональных возможностей организма
Срыв адаптации	4,31 и выше	4,31 и выше	Резкое снижение функциональных возможностей организма

### ***Вопросы для самостоятельной подготовки к занятию***

1. Что такое здоровье?
2. Что понимают под физическим (соматическим) здоровьем?
3. Что понимают под «третьим» состоянием?
4. Что такое болезнь?
5. Сколько и какие группы лиц с разным уровнем адаптационных возможностей организма выделил Р.М. Баевский?
6. Какие параметры учитывают при экспресс-оценке соматического здоровья по Апанасенко?
7. Сколько и какие уровни соматического здоровья выделяют по методике Апанасенко?

### **2. Устный опрос (собеседование)**

Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися. Проводится устный опрос студентов для подтверждения освоения материала. Устный опрос, который предполагает подготовку доклада по теме занятия, умение выделить главную мысль, самостоятельность при выполнении работы, уровень подготовки доклада и презентации, активность работы в аудитории, правильность выполнения практических заданий.

Критерии оценивания устного опроса: Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях. Критерии оценивания: 1) полнота и правильность ответа; 2) степень осознанности, понимания изученного; 3) языковое оформление ответа.

1. Оценка **«отлично»** выставляется студенту, если в ходе опроса студент ответил на все поставленные вопросы; ответы полные, развернутые; верно сформулированы все необходимые определения; приведены примеры, иллюстрирующие верность суждений.

2. Оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если в ходе опроса студент отвечает на 80% всех вопросов, при этом все другие требования, предъявляемые к ответу на «отлично» выполнены в полной мере; в ходе опроса студент отвечает на все вопросы, но одно из требований, предъявляемых к ответу на «отлично» не выполнено.

3. Оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если в ходе опроса студент отвечает верно на 60 % всех вопросов; затрудняется привести примеры; определения сформулированы не точно.

4. Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не может ответить ни на одни поставленный вопрос.

### **Занятие. Определение состояния соматического здоровья.**

- 1) Определение здоровья. Сущность соматического здоровья.
- 2) Понятие о «третьем состоянии».
- 3) Группы лиц, находящихся в «третьем состоянии».
- 4) Роль образа жизни в формировании здоровья.
- 5) Здоровье как результат адаптации организма.
- 6) Количественная оценка состояния здоровья.

**Занятие. Близорукость – школьная форма патологии.**

- 1) Школьные формы патологии органа зрения.
- 2) Причины близорукости.
- 3) Профилактика нарушений зрения у детей и подростков.
- 4) Коррекция близорукости.
- 5) Программа улучшения зрения.

**Занятие. Профилактика острых вирусных инфекций у школьников.**

- 1) Общие принципы закаливания.
- 2) Роль воздушной среды в сохранении здоровья.
- 3) Закаливание воздухом.
- 4) Солнечные ванны.
- 5) Закаливание водой.
- 6) Профилактика простудных заболеваний.
- 7) Точечный массаж А.А. Уманской.

**Занятие. Гигиена питания детей и подростков. Определение суточных энергетических трат организма.**

- 1) Понятие о рациональном питании.
- 2) Принципы рационального питания.
- 3) Виды энергетических трат организма.
- 4) Основной обмен, факторы, влияющие на него.
- 5) Методы определения величины основного обмена.
- 6) Методы определения суточного расхода энергии школьника.

**Занятие. Гигиена питания детей и подростков. Составление и оценка суточного рациона питания.**

- 1) Качественная полноценность пищевого рациона школьника.
- 2) Роль белков, жиров и углеводов в нормальной жизнедеятельности растущего организма.
- 3) Витаминная обеспеченность организма детей и подростков.
- 4) Понятие о гипервитаминозе, гиповитаминозе, авитаминозе.
- 5) Режим питания школьников.

**Занятие. Гигиеническая оценка классной комнаты.**

- 1) Гигиенические требования к учебным помещениям.
- 2) Физиолого-гигиенические требования к условиям освещенности.
- 3) Искусственное и естественное освещение школьных помещений
- 4) Микроклимат учебного помещения.
- 5) Режим проветривания.
- 6) Гигиенические требования к школьной мебели

**Занятие. Оценка психоэмоционального состояния школьников**

- 1) Психическое здоровье.
- 2) Эмоции и эмоциональный стресс.
- 3) Роль эмоций в поддержании психического здоровья.
- 4) Причины неврозов.
- 5) Классификация и проявления неврозов.
- 6) Профилактика неврозов у детей.

**Занятие. Вредные привычки. Алкоголизм. Табакокурение.**

- 1) Вредные привычки и болезненные пристрастия, их влияние на здоровье человека.

- 2) Наркотические вещества, общий механизм действия на организм.
- 3) Влияние алкоголя на организм подростков и юношей.
- 4) Профилактика подростково-юношеского алкоголизма.
- 5) Табакокурение, распространение
- 6) Состав табачного дыма
- 7) Осложнения курения.
- 8) Влияние табакокурения на здоровье подрастающего поколения, матери и будущего ребенка.
- 9) Основы антитабачного воспитания.

### 3 Доклад-презентация

Доклад-презентация, представляющий собой публичное выступление по представлению определенной учебно-практической темы, является продуктом самостоятельной работы студента.

#### Правила подготовки мультимедийных презентаций

1. Время презентации должно составлять не более 12 минут.
2. Должны быть представлены цель, задачи раскрываемой темы.
3. Презентация должна включать слайды, снимки, текстовый раздел.
4. В конце презентации должны быть ссылки на сайты, литературу, которые студенты использовали в процессе работы.

Показатели оценки	Критерии оценивания
1. Структура (количество слайдов соответствует содержанию и продолжительности выступления, например: для 7-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов, включая титульный слайд и слайд с выводами)	<p>Каждый из предложенных показателей оценивается по критерию <b>«выполнен — частично выполнен — не выполнен»</b>, что соответствует следующему распределению баллов <b>«2 балла — 1 балл — 0 баллов»</b></p> <p>Написание и оформление доклада и презентации к нему – <b>от 0 до 10 баллов</b></p> <p>Написание и оформление доклада – <b>от 0 до 5 баллов</b></p> <p>Подготовка и оформление презентации – <b>от 0 до 5 баллов</b></p>
2. Содержание (презентация содержит полную, понятную информацию по теме доклада при наличии орфографической и пунктуационной грамотности; при подготовке использована современная периодическая литература)	
3. Наглядность (иллюстрации хорошего качества, с четким изображением, текст легко читается, например: используются средства наглядности информации в виде таблиц, схем, графиков и т. д.).	
4. Дизайн и настройка (оформление слайдов соответствует теме, не препятствует восприятию содержания, для всех слайдов презентации используется один и тот же шаблон оформления)	
5. Требования к выступлению (выступающий свободно владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал, выступающий свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории, выступающий точно укладывается в рамки регламента).	

#### Темы докладов:

1. Формирование мотивации ЗОЖ у подростков.
2. Роль водорастворимых витаминов в жизнедеятельности людей разного возраста.
3. Роль жирорастворимых витаминов в жизнедеятельности людей разного возраста.
4. Роль макро- и микроэлементов в жизни человека.
5. Польза и вред диет.
6. Пищевые добавки, ГМО и здоровье человека.
7. Пивной алкоголизм у молодых людей.
8. Влияние алкоголя на здоровье детей и подростков.
9. Компьютер и здоровье школьников.
10. Школьные невроты, причины и профилактика.

#### 4 Реферат

Реферат представляет собой составленное на основе обзора (изучения и переработки теоретического или эмпирического материала) нескольких изданий (или краткого изложения книги, статьи) сочинение по проблеме, обозначенной в теме. Реферат – это письменная работа, где кратко изложено исследование какой-либо проблемы. Реферирование предназначено для освоения приемов, методов и средств работы с источниками познания учебной дисциплины. В реферате не пересказывается содержание изучаемых источников, а осуществляется их анализ, обобщение, переструктурирование, систематизация.

Реферат должен содержать анализ сведений из различных опубликованных источников. Необходимо с максимальной полнотой использовать рекомендованную литературу, правильно, без искажения смысла, понять позицию авторов и верно передать ее в своей работе. Правильный студенческий реферат всегда охватывает не менее десятка источников. В реферате должна быть актуальная литература, грамотное оформление и высокая уникальность.

Написание реферата является результатом самостоятельной работы студента и отражает его способность работать с научной литературой, владение материалом, умение выделить наиболее важные положения той или иной работы, провести анализ данных, изложенных в литературных источниках, и сделать обобщение. Выполнение этой работы важно для получения студентом положительной оценки при проведении его промежуточной аттестации.

При подготовке реферата студент учится работать с научной литературой, сопоставлять различные сведения, анализировать и обобщать изложенный материал, делать на основе этого собственные выводы. Это, а также старательность и аккуратность при оформлении реферата в будущем помогут выпускнику при написании литературного обзора дипломной работы.

Реферат должен иметь следующие структурные элементы: титульный лист, оглавление, введение, разделы основной части, в которых раскрывается выбранная тема, заключение, обобщающее ранее изложенные данные, и список использованных источников.

#### *Критерии оценивания реферата*

9-10 баллов	выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема, обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, тема раскрыта полностью, сформулированы выводы, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата.
-------------	---

7-8 баллов	основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении.
5-6 баллов	имеются существенные отступления от требований к реферированию: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении.
3-4 балла	тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы; некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют выводы.
1-2 балла	содержание реферата не соответствует заявленной в названии тематике или в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствует анализ найденного материала, текст реферата представляет собой непереработанный текст другого автора (других авторов).
0 баллов	реферат не выполнен или 100% плагиат.

### **Правила оформления рефератов**

- Изложение текста и оформление реферата выполняют в соответствии с требованиями ГОСТ 7.32 – 2001, ГОСТ 2.105 – 95 и ГОСТ 6.38 – 90. Страницы текстовой части и включенные в нее иллюстрации и таблицы должны соответствовать формату А4 по ГОСТ 9327-60.

- Реферат должен быть выполнен любым печатным способом на пишущей машинке или с использованием компьютера и принтера на одной стороне бумаги формата А4 через полтора интервала. Цвет шрифта должен быть черным, высота букв, цифр и других знаков не менее 1.8 (шрифт Times New Roman, 14 пт.).

- Текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: верхнее и нижнее — 20 мм, левое — 30 мм, правое — 10 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и составлять 1,25 см.

- Выравнивание текста по ширине.

- Разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя выделение жирным шрифтом, курсив, подчеркивание.

- Точку в конце заголовка не ставят. Если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой.

-Подчеркивать заголовки не допускается.

-Расстояние между заголовками раздела, подраздела и последующим текстом так же, как и расстояние между заголовками и предыдущим текстом, должно быть равно 15мм (2 пробела).

- Название каждой главы и параграфа в тексте работы можно писать более крупным шрифтом, жирным шрифтом, чем весь остальной текст. Каждая глава начинается с новой страницы, параграфы (подразделы) располагаются друг за другом.

- В тексте реферат рекомендуется чаще применять красную строку, выделяя

законченную мысль в самостоятельный абзац.

Все страницы обязательно должны быть пронумерованы. Нумерация листов должна быть сквозной. Номер листа проставляется арабскими цифрами. Нумерация листов начинается с третьего листа (после содержания) и заканчивается последним. На третьем листе ставится номер «3». Номер страницы на титульном листе не проставляется!

- Номера страниц проставляются в центре нижней части листа без точки. Список использованной литературы и приложения включаются в общую нумерацию листов.

- Рисунки и таблицы, расположенные на отдельных листах, включают в общую нумерацию листов и помещают по возможности следом за листами, на которых приведены ссылки на эти таблицы или иллюстрации. Таблицы и иллюстрации нумеруются последовательно арабскими цифрами сквозной нумерацией. Допускается нумеровать рисунки и таблицы в пределах раздела. В этом случае номер таблицы (рисунка) состоит из номера раздела и порядкового номера таблицы, разделенных точкой.

#### **Оформление литературы:**

Каждый источник должен содержать следующие обязательные реквизиты:

- фамилия и инициалы автора; - наименование; - место издания; - издательство; - год издания.

Все источники, включенные в библиографию, должны быть последовательно пронумерованы и расположены по мере использования в тексте.

#### ***Примерные темы рефератов***

1. История становления науки валеологии и ее современное состояние
2. Здоровье детей и его динамика в РФ.
3. Состояние здоровья и его динамика у детей, проживающих в Саратове и Саратовской области.
4. Влияние условий обучения и воспитания на состояние здоровья современных школьников.
5. Педагогические аспекты здорового образа жизни.
6. Современная школа – территория здоровья
7. Роль педагога в сохранении и укреплении здоровья школьника.
8. Потребности, мотивации и интересы здорового образа жизни
9. Образ жизни современного человека.
10. Окружающая среда и здоровье человека.
11. Загрязнение окружающей среды и эндемические заболевания.
12. Особенности питания младших школьников.
13. Особенности питания подростков.
14. Особенности питания старшеклассников.
15. Особенности закаливания детей в разных возрастных группах.
16. Пищевые добавки, ГМО и здоровье человека.
17. Физическая культура - оздоровительный и профилактический эффект.
18. Режим дня школьника.
19. Свободное время учащихся, его организация.
20. Биологические ритмы и здоровье.
21. Компьютер и здоровье школьников.
22. Меры безопасности на уроках в школе. Безопасное пользование компьютером.
23. Гигиенические требования к школьному режиму.
24. Психологические факторы здоровья.
25. Как победить дистресс.
26. Гигиена зрительного анализатора.
27. Гигиена слухового анализатора.
28. Гигиена детей младшего школьного возраста.

29. Гигиена подростков.
30. Гигиена юношей и девушек.
31. Личная гигиена подростков.
32. Личная гигиена юношей и девушек.
33. Антиникотиновое воспитание школьников.
34. Алкоголь и подростки.
35. Молодежь и наркотики.
36. Подростковая наркомания: медико-биологические и социальные проблемы.

## 5 Тематические кроссворды

Составление тематических кроссвордов является одной из форм самостоятельной работы студентов и требует от студентов не только тех же качеств, что необходимы при разгадывании кроссвордов, но и умения систематизировать информацию.

Целью данного вида самостоятельной работы является:

- расширение кругозора и закрепление знаний студентов;
- развитие навыков точного формулирования вопросов и соответствующих ответов.

Общие правила составления кроссвордов:

-загаданные слова должны быть в именительном падеже и единственном числе, кроме слов, которые не имеют единственного числа; в тематических кроссвордах, этими правилами можно пренебречь (при необходимости);

-не используются слова, пишущиеся через тире и имеющие уменьшительно-ласкательную форму;

-нельзя включать названия состоящие из 2 и более слов;

-не используются аббревиатуры и сокращения;

-буквы «е», «ё», «и», «й» неравнозначны, т.е. невозможно пересечение слов по этим буквам;

-в каждую клетку кроссворда вписывается одна буква;

-каждое слово начинается в клетке с номером, соответствующим его определению, и заканчивается черной клеткой;

-имен собственных в кроссворде может быть не более 1/3 от всех слов;

-начинать составлять кроссворд рекомендуется с самых длинных слов;

-текстовое определение к каждому слову должно быть в описательной или вопросительной форме (первый вариант более предпочтителен) и указывать слово, являющееся ответом;

-определения должны содержать достаточно информации для разгадывания слова и раскрывать его с наименее известной стороны, а также должны быть верными, лаконичными, исключающими двойное толкование.

### Критерии оценивания студента, составившего кроссворд

Показатели оценки	Баллы
Термины и определения написаны грамотно, без ошибок; в содержании кроссворда используются термины по теме; определение терминов не вызывает у обучающегося затруднений; определения терминов не повторяют дословно текст учебника или конспекта; кроссворд содержит не менее 25 слов информации; эстетически, аккуратно и точно оформлен в соответствии с правилами оформления. Содержание соответствует теме; грамотная формулировка вопросов; кроссворд выполнен без ошибок; представлен на контроль в срок	5

Содержание кроссворда соответствует заданной теме, но есть недочёты: материал подходит по смыслу, но представляет собой пространные пояснения и многословный текст; кроссворд содержит не менее 22 слов информации; не достаточно грамотная формулировка вопросов; в оформлении таблицы имеются незначительные недочеты и небольшая небрежность; эстетически оформлен; представлен на контроль в срок.	4
Работа выполнена в неполном объёме: кроссворд содержит менее 18 слов информации; содержание ячеек таблицы не соответствует заданной теме; оформлен небрежно; содержание не вполне соответствует теме; не точная формулировка вопросов; кроссворд выполнен с ошибками; не представлен на контроль в срок.	3
Несамостоятельное составление кроссворда (100% плагиат).	0

## 6 Тесты

*Методические указания.* Тесты для текущего контроля выполняются в письменном виде с ограничением времени (15-20 минут в зависимости от темы на выполнение всех заданий). На группу предлагаются несколько вариантов тестов по каждой теме.

### *Критерии оценивания.*

Уровень выполнения текущих тестовых заданий оценивается в баллах, которые затем переводятся в оценку. Баллы выставляются следующим образом: правильное выполнение задания, где надо выбрать один верный ответ – 2 балла. Безошибочно выполненное задание при условии выбора из предложенных ответов более одного правильного ответа - 2 балла, если правильные ответы выбраны не все - 1 балл. Если дан правильный ответ на вопросы «Справедливо ли следующее утверждение?», «Что означает термин...?», «Дайте определение ...» - 3 балла. Максимально возможное количество баллов принимается за 100%.

Оценка соответствует следующей шкале:

<i>Оценка</i>	<i>Процент верных ответов</i>
Отлично	Свыше 91 %
Хорошо	71 – 90 %
Удовлетворительно	51 – 70 %
Неудовлетворительно	менее 50 %

***Пример тестового задания по теме «Определение состояния соматического здоровья».***

*Выберите правильный(ые) ответ(ы):*

1. Автор экспресс-оценки соматического здоровья:
  - а) Вайнер Э.Н.; б) Апанасенко Г.Л.; в) Бутейко К.П.; г) Белов В.И.
2. Факторы, разрушающие здоровье - это:
  - а) вакцинация, закаливание, занятие спортом; б) алкоголизм, табакокурение, венерические болезни; в) токсикомания, занятие спортом, вакцинация; г) венерические болезни, закаливание, наркомания.

3. Болезнь – это:
- а) болевые ощущения; б) нарушение нормальной жизнедеятельности организма; в) патогенез; г) психическое состояние организма
4. Генетические факторы в обеспечении здоровья человека составляют:
- а) 10-15%; б) 15-20%; в) 20-25%; г) 15-25%
5. Выберите функциональные показатели индивидуального здоровья:
- а) уровень физического развития; б) функциональное состояние органов и систем в состоянии покоя; в) уровень обмена веществ в покое; г) резервные возможности организма; д) отсутствие признаков болезни; е) функциональное состояние органов и систем при нагрузке.

*Справедливы ли следующие утверждения?*

1. Текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма является характеристикой соматического здоровья.
2. Гигиена – это наука об индивидуальном здоровье.
3. У каждого человека своя индивидуальная норма здоровья.
4. Групповое здоровье характеризуют заболеваемость, рождаемость, смертность.
5. Морфологические показатели индивидуального здоровья – это отсутствие признаков болезни, уровень физического развития, соматотип.

*Дайте краткий ответ на следующие вопросы:*

1. По каким группам признаков должно оцениваться здоровье?
2. Дайте определение понятию «здоровье», предложенному экспертами ВОЗ.
3. Группы людей, находящихся в «третьем состоянии».
4. Ученик 10 класса имеет рост 185 см, массу тела – 78 кг, ЖЕЛ – 5,0 л, силу ведущей кисти 52 кг, артериальное давление в покое 120/80 мм рт.ст. Пульс в покое – 64 уд./мин, после приседаний он восстанавливается через 3 мин. Определите уровень соматического здоровья школьника по Г.Л. Апанасенко.
5. К какой группе здоровья относится ребенок, если при врачебном осмотре с участием специалистов диагностировано: плоскостопие. Физическое и психическое развитие соответствует возрасту, гармоничное. За год, предшествовавший обследованию, перенес 3 ОРВИ, парагрипп?

***Пример тестового задания по теме «Определение состояния психического здоровья».***

*Выберите правильный(ые) ответ(ы):*

1. Невроз-это:
  - а) нарушение нормальной динамики условно-рефлекторной деятельности при функциональных расстройствах работы организма;
  - б) нарушение нормальной динамики безусловно-рефлекторной деятельности при функциональных расстройствах высших отделов ЦНС;
  - в) нарушение нормальной динамики условно-рефлекторной деятельности при функциональных расстройствах работы высших отделов ЦНС;
  - г) нарушение нормальной динамики безусловно-рефлекторной деятельности при функциональных расстройствах работы организма
2. Правильная последовательность стадий развития общего адаптационного синдрома по Г. Селье:
  - а) стадия тревоги, стадия истощения, стадия резистентности; б) стадия тревоги, стадия резистентности, стадия истощения; в) стадия истощения, стадия тревоги, стадия

резистентности; г) стадия истощения, стадия резистентности, стадия тревоги; д) стадия резистентности, стадия тревоги, стадия истощения

3. Для невротических расстройств характерно:

- а) функциональный (обратимый) характер психических расстройств;
- б) сохранение больным критического отношения к своему состоянию;
- в) неспособность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы;

г) некритичность к себе и своей собственной психической деятельности и ее результатам;

4. Основное значение в адаптации организма при стрессе принадлежит:

- а) глюкокортикоидам; б) инсулину; в) тироксину; г) альдостерону; д) соматотропину

5. Выберите заболевания, причиной которых может быть стресс:

а) ОРВИ; б) гипертоническая болезнь; в) дерматиты; г) невроз; д) ангина; е) бронхиальная астма; ж) крапивница

*Справедливы ли следующие утверждения?*

1. Дистресс - вид стресса, протекающий без ущерба для организма.

2. Невроз является одной из наиболее распространенных форм нарушений психического здоровья.

3. Совокупность защитных реакций организма, представляющих собой ответ на любой раздражитель, называют общим адаптационным синдромом.

4. Основным расстройством при неврастении является тягостные ощущения во внутренних органах, невралгии.

5. При неврозах не происходит нарушение сознания и восприятия окружающего.

*Дайте краткий ответ на следующие вопросы:*

1. Дайте определение понятию «невроз».

2. Какие изменения характерны для 1 стадии общего адаптационного синдрома?

3. Дайте определение понятию «стресс».

4. Какова причина неврозов, возникающих у школьников-спортсменов при перетренированности?

5. При каких условиях возникает «срыв» высшей нервной деятельности?

### **3.2 Промежуточная аттестация**

#### ***Методические указания.***

Промежуточная аттестация по дисциплине «Основы здорового образа жизни и школьной гигиены» проводится в виде устного зачета. Учебным планом по профилю подготовки «Биология» предусмотрен один этап промежуточной аттестации по всем разделам данной дисциплины. Подготовка студента к прохождению промежуточной аттестации осуществляется в ходе лекционных и практических занятий, а также во внеаудиторные часы в рамках самостоятельной работы. Во время самостоятельной подготовки студент пользуется конспектами лекций, основной и дополнительной литературой по дисциплине (см. перечень литературы в рабочей программе дисциплины).

#### ***Критерии оценивания.***

Во время зачета студент должен дать развернутый ответ на вопросы, изложенные в билете. Преподаватель вправе задавать дополнительные вопросы по всему изучаемому курсу.

Во время ответа студент должен продемонстрировать знания общебиологических закономерностей индивидуального развития детского организма; иметь представление об основных возрастных особенностях структуры, развития и становления функций различных органов и систем организма детей и подростков, условно-рефлекторных основах процессов

обучения и воспитания, методах исследования морфофункциональных особенностей организма детей и подростков. Полнота ответа определяется показателями оценивания планируемых результатов обучения (раздел 2).

**Список вопросов к устному зачету**

<b>Вопрос</b>	<b>Компетенция в соответствии с РПД</b>
1 Предмет курса. Методы исследования. Связь с другими науками.	УК-8
2 Понятие о здоровье, болезни и «третьем состоянии».	- // -
3 Индивидуальное и общественное здоровье, их взаимосвязь. Методы исследования.	- // -
4 Основные факторы, оказывающие влияние на здоровье человека.	- // -
5 Наследственность как фактор здоровья. Наследственные качества человека – тип высшей нервной деятельности, реактивности, морфофункциональной конституции.	- // -
6 Наследственные болезни. Хромосомные болезни. Генные болезни. Наследственная предрасположенность к болезням. Диагностика и предупреждение наследственных болезней.	- // -
7 Факторы окружающей среды и характер их воздействия на человека.	- // -
8 Понятие о здоровом образе жизни. Компоненты здорового образа жизни и их характеристика.	- // -
9 Значение здорового образа жизни для жизни и здоровья современного человека.	- // -
10 Рациональное питание и его значение в системе здорового образа жизни.	- // -
11 Принципы рационального питания.	- // -
12 Биологическая, энергетическая и пищевая ценность пищевых продуктов. Потребности в питательных веществах.	- // -
13 Питание и возраст.	- // -
14 Основные проблемы питания современного человека.	- // -
15 Достаточная двигательная активность как фактор здоровья. Оптимальный двигательный режим.	- // -
16 Гипокинезия, гиперкинезия, их основные причины и последствия для здоровья.	- // -
17 Показатели состояния здоровья детского населения. Возрастная структура заболеваемости детей и подростков.	- // -
18 Показатели индивидуального здоровья.	- // -
19 Признаки, определяющие здоровье детей и подростков. Группы здоровья.	- // -
20 Изменения показателей здоровья школьников в современных условиях.	- // -
21 Влияние условий обучения и воспитания на состояние здоровья учащихся.	- // -
22 Профилактика острых вирусных заболеваний. Точечный массаж.	- // -
23 Закаливание. Роль закаливания в повышении устойчивости	- // -

организма к неблагоприятным факторам. Основные принципы и правила закаливания.	
24 Особенности закаливания водой, солнцем и воздухом.	- // -
25 Гигиенические требования к организации питания детей и подростков.	- // -
26 Особенности питания школьников разного возраста.	- // -
27 Значение соблюдения правил личной гигиены для здоровья человека.	- // -
28 Стресс: причины, его вызывающие. Понятие о стрессе и дистрессе.	- // -
29 Понятие о психическом здоровье. Методы и приемы оценки психического здоровья.	- // -
30 Эмоции и эмоциональный стресс. Эмоции и их роль в поддержании психического здоровья.	- // -
31 Причины, классификация и проявления неврозов у детей. Профилактика неврозов.	- // -
32 Режим дня как модель формирования здорового образа жизни.	- // -
33 Основные моменты режима дня школьников и их организация.	- // -
34 Гигиенические требования к микроклимату в учебных помещениях (температура, влажность, химический состав, режим вентиляции).	- // -
35 Гигиенические требования к помещениям школы, учебным классам, кабинетам, мастерским, лабораториям.	- // -
36 Физиолого-гигиенические требования к оборудованию детских образовательных учреждений (парты, столы, стулья, доски). Правила подбора мебели. Расстановка мебели в учебных помещениях. Правильная посадка за партой, рабочим столом. Необходимость соответствия ученической мебели росту и пропорциям тела.	- // -
37 Гигиена органа зрения. Профилактика нарушений зрения у детей и подростков. Программа улучшения зрения	- // -
38 Гигиена органа слуха. Профилактика нарушений слуха у детей и подростков.	- // -
39 Общие понятия о вредных привычках. Причины их распространения, профилактика и коррекция. Вредные привычки, их влияние на здоровье человека.	- // -
40 Курение, влияние табакокурения на организм. Последствия курения для здоровья матери и ребенка.	- // -
41 Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье человека, возможные последствия употребления алкоголя на здоровье детей, женщин и мужчин. Факторы, располагающие к употреблению алкоголя.	- // -
42 Наркомания, ее распространение, последствия употребления наркотиков для здоровья беременной женщины и плода. Особенности подростковой наркомании.	- // -

ФОС для проведения промежуточной аттестации одобрен на заседании кафедры физиологии человека и животных (протокол № 15 от 24 июня 2022 года)

Автор:

к.б.н. доцент

Е.Ю. Лыкова