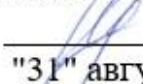


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «СГУ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

СОГЛАСОВАНО
заведующий кафедрой физической
культуры и безопасности
жизнедеятельности


Викулов А.В.
"31" августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
председатель НМК БИ СГУ


Мазалова М.А.
"31" августа 2023 г.

Фонд оценочных средств
по дисциплине

Охрана жизни и здоровья обучающихся

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)

Профили подготовки
Математики и информатики

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Балашов 2023

Карта компетенций

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения	Виды оценочных средств
<p>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.</p>	<p>1.1_Б.УК-8. Обеспечивает безопасные и комфортные условия труда на рабочем месте.</p>	<p>З_1.1_Б.УК-8. Знает правила безопасного поведения при осуществлении профессиональной деятельности; осознаёт необходимость выполнения этих правил; понимает приоритет принципа безопасности при проектировании образовательной среды.</p>	<p>Устный опрос. Реферат. Презентация. Тест Ситуационные задачи</p>
		<p>У_1.1_Б.УК-8. Умеет находить с помощью специализированных источников и использовать информацию, касающуюся правил безопасного поведения, требований к безопасности образовательной среды.</p>	<p>Устный опрос. Практическое задание. Реферат. Презентация. Тест Ситуационные задачи</p>
	<p>2.1_Б.УК-8. Выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте.</p>	<p>У_2.1_Б.УК-8. Умеет с помощью специальных методик оценивать уровень безопасности образовательной среды, соответствие образовательной практики правилам безопасности, санитарным нормам и правилам.</p>	<p>Устный опрос. Практическое задание. Реферат. Презентация. Тест Ситуационные задачи</p>
<p>ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний.</p>	<p>1.1_Б.ОПК-8. В профессиональной деятельности опирается на научные знания из области социальных, гуманитарных, естественных и точных наук.</p>	<p>У_1.2_Б.ОПК-8. Умеет проектировать безопасную и здоровьесберегающую, психологически комфортную образовательную среду на основе знания закономерностей фи-</p>	<p>Устный опрос. Практическое задание. Реферат. Презентация. Тест Ситуационные задачи</p>

		зического, психического и социального развития обучающихся, требований санитарных норм и правил, норм безопасности.	
ПК-5. Способен осуществлять воспитательную работу, а также педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения учащихся, в том числе, в условиях инклюзивного обучения.	3.1_Б.ПК-5. Формирует навыки правильного поведения в мире виртуальной реальности и социальных сетях.	З_3.1_Б.ПК-5. Знаком с правилами безопасного поведения в мире виртуальной реальности и социальных сетях; осознает важность этих правил для охраны жизни и здоровья ребенка.	. Практическое задание. Реферат. Презентация. Тест Ситуационные задачи

Показатели оценивания результатов обучения

Показатели оценивания результатов обучения ориентированы на шкалу оценивания, установленную в Балльно-рейтинговой системе, принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского.

Семестр	Шкала оценивания			
	2	3	4	5
2 семестр	Студент демонстрирует низкий уровень достижения результатов. Не более 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует удовлетворительный уровень достижения результатов. Более 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует хороший уровень достижения результатов. Не менее 71% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует высокий уровень достижения результатов. Не менее 85% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.

Оценочные средства
Задания для текущего контроля

Задания для текущего контроля по дисциплине носят комплексный характер и направлены на проверку сформированности компетенций УК-8, ОПК-8 и ПК-5.

В соответствии с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы, полученные в ходе текущего контроля, распределяются по следующим группам:

- лекции;
- практические занятия;
- самостоятельная работа;
- другие виды учебной деятельности;
- промежуточная аттестация.

ЛЕКЦИИ: от 0 до 20 баллов. Учитывается посещение лекций и участие в блиц-опросах по материалам лекций

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: контроль выполнения практических заданий в течение семестра - от 0 до 24 баллов.

Тема 2. Комплексная безопасность образовательной организации.

1. Ответить на контрольные вопросы:

- Организация охраны школьных зданий и территории.
- Плановая работа по антитеррористической защищенности образовательного учреждения.
- Плановая работа по гражданской обороне.
- Пожарная безопасность и требований электробезопасности.
- Охрана труда и техника безопасности.
- Готовность к действиям в случае возникновения ЧС (пожар, угроза теракта, авария и др.) и оказания первой медицинской помощи.

2. Практико-ориентированные задания:

- разработать рекомендации по профилактике несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;
- разработать рекомендации по профилактике правонарушений и предупреждение проникновения в школу наркотических средств и психотропных веществ;
- разработать рекомендации по профилактике детского травматизма, в том числе дорожно-транспортного, на занятиях и внеурочное время;
- разработать сценарии мероприятий по обеспечению безопасности на воде, проводимые в ООУ: зимой, весной, летом, осенью;
- разработать рекомендации, памятки, планы по пунктам, определяющим комплексную безопасность образовательной организации.

Тема 3. Современная школа как пространство заботы о жизни и здоровье обучающихся.

1. Ответить на контрольные вопросы:

- общее представление о здоровьесберегающем пространстве школы.
- создание здоровых и безопасных условий труда и учебы в образовательной организации.
- организация медицинской и социально-психологической службы в образовательной организации.

— оказание первичной медико-санитарной помощи в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья, в т.ч. для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

— взаимодействие образовательной организации при обеспечении безопасности и сохранения жизни и здоровья обучающихся с другими государственными структурами и общественными организациями.

— прохождение обучающимися в соответствии с законодательством российской федерации периодических медицинских осмотров и диспансеризации.

— организация здорового рационального питания обучающихся.

— понятие рационального питания.

— санитарно-эпидемиологические правила и нормативы, требования к организации питания обучающихся в общеобразовательной организации.

— ежедневный рацион обучающихся.

— витаминизированное питание с целью укрепления здоровья.

2. Практико-ориентированные задания:

— проанализировать организацию медицинской и социально-психологической службы в образовательной организации;

— описать план взаимодействия образовательной организации при обеспечении безопасности и сохранения жизни и здоровья обучающихся с другими государственными структурами и общественными организациями.

— разработать рекомендации по агитации и пропаганде культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности в т.ч. для инвалидов и лиц с ОВЗ.

Тема 4: Здоровьесбережение в учебно-воспитательном процессе.

1. Ответить на контрольные вопросы:

— понятие здоровьесбережения в образовательном процессе.

— факторы негативного влияния на здоровье обучающихся.

— организационно-гигиенические условия обеспечения образовательного процесса.

— физиолого-гигиеническая позиция организации учебно-воспитательного процесса в образовательной организации.

— составление и оценивание расписания уроков с физиолого-гигиенических позиций.

— гигиеническая организация и оценка урока и перемен.

— психолого-педагогическая и медицинская оценка готовности обучающихся.

— здоровьесберегающая педагогика на уроке.

— дискомфортные (дезадаптивные) состояния обучающихся.

— психологическая/психосоматическая/психофизическая эффективность педагогических приемов и методов на уроке.

— использование в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий (здоровьесберегающее обучение).

— двигательная активность обучающихся в процессе обучения, использование режима свободных динамических поз, организацию активного отдыха на переменах.

— введение здоровьесберегающих технологий и методов обучения, ассоциативный тренинг, развитие сенсорной координации, развитие слуховой зрительной памяти и образного мышления.

— физкультурно-оздоровительная работа по здоровьесбережению.

2. Практико-ориентированные задания:

— провести оценку условий обеспечения образовательного процесса, организации учебно-воспитательного процесса в образовательной организации; составление и оценивание расписания уроков с физиолого-гигиенических позиций; оценить организацию урока и перемен с физиолого-гигиенической позиции;

–определить эффективность педагогических приемов и методов на уроке;

Тема 5: Здоровье обучающихся и факторы, его определяющие.

1. Ответить на контрольные вопросы:

- методологические подходы к определению понятия «здоровье».
- критерии здоровья.
- оценка здоровья.
- здоровый образ жизни и его составляющие.
- диагностика состояния здоровья и оздоровительная работа.
- проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий организация и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся.
- применение немедикаментозных методов оздоровления; различных видов гимнастики, элементов психотерапии и др.
- консультативная работа по здоровьесбережению с привлечением педагогов и родителей.
- сохранение и укрепление психологического здоровья учащихся.
- педагогическая психогигиена.
- индивидуальные и личностные психофизические особенностей обучающихся.
- школьные болезни и их профилактика.
- психолого-педагогическая помощь обучающимся с проблемами поведения.

2. Практико-ориентированные задания:

— научиться проводить простейшие функциональные пробы и интерпретировать полученные результаты.

1.Ортостатическая проба. Утром после сна или после 5 мин. отдыха лежа измерить пульс в течении 1 мин, встать и через 1мин. спокойного стояния еще раз измерить пульс в течение 1 мин. Разница 0-12 – хорошее состояние сердечно-сосудистой системы и физической тренированности, 13-18 – удовлетворительное состояние, 19-25 – неудовлетворительное состояние (нетренированный организм или усталость), более 25 ударов – переутомление, какое-либо заболевание.

2. Функциональная проба с приседанием. Перед проведением пробы необходимо отдохнуть стоя 3-4 мин. Подсчитывается пульс за 15 сек. с пересчетом на 1 мин (исходный пульс), выполняется 20 приседаний за 40 сек. Сразу после приседаний вновь подсчитывается частота пульса в течение первых 15 сек, с пересчетом на 1 мин.

Определяется увеличение частоты пульса после приседаний по сравнению с исходными данными в процентах.

Отличное функциональное состояние сердечно-сосудистой системы – увеличение пульса не более, чем на 20%; хорошее – 21-40%; удовлетворительное – 41-65%; плохое – 66-75%, очень плохое – 76% и более.

3.Лестничный тест. В нормальном темпе подняться без остановки на 4 этаж и подсчитать пульс. Оценка: – "отлично" – < 100 уд/мин; – "хорошо" – <120 уд/мин; – "посредственно" – <140 уд/мин; "неудовлетворительно" – >140 уд/мин.

Контроль осуществляется в форме **устного опроса**

Методические рекомендации. С целью контроля и подготовки студентов к изучению новой темы вначале каждой практического занятия преподавателем проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущей темы.

Сообщение предполагает устное выступление студента в пределах от 3-х до 15-ти минут. По результатам выступления формируется дискуссия: присутствующие задают во-

просы (не менее 3 вопросов). В конце выступления возможен краткий опрос основных положений: докладчик или преподаватель задают вопросы аудитории.

При составлении сообщения студент должен использовать не менее трех источников (учебник и специализированная литература по теме).

Знакомство с оригинальными текстами (по дисциплине), изложение и анализ оригинала оценивается дополнительными баллами.

В течение семестра студент может сделать, как минимум, 2 сообщения.

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) полноту и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

Оценка «**отлично**» ставится, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные, излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Оценка «**хорошо**» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

Оценка «**удовлетворительно**» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил, не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка «**неудовлетворительно**» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА: от 0 до 20 баллов за семестр

Реферат

Тематика рефератов.

1. Основы поддержания здорового состояния позвоночника.
2. Организация, содержание, формы и средства гигиенического воспитания учащихся по вопросам рационального питания.
3. Профилактика и коррекция школьного стресса
4. Дидактики
5. Формирование мотивации и установки здорового образа жизни
6. Формирования личности ребенка в семье, отягощенной алкогольной зависимостью
7. Общие положения и основные понятия обеспечения безопасности образовательных учреждений.
8. Виды опасных ситуаций и вредных факторов в ОУ.
9. Причины происшествий, опасных ситуаций, травматизма и заболеваний в ОУ.
10. Правовое обеспечение безопасности и сохранения здоровья учащихся.

11. Комплексное планирование безопасности ОУ.
12. Пропаганда культуры здоровья и безопасности.
13. Обеспечение комплексной безопасности образовательных учреждений.
14. Организация мероприятий по противодействию терроризму в ОУ.
15. Электротравматизм в ОУ: причины, воздействие электрического тока на человека, средства защиты от поражения электротоком, первая помощь пострадавшим от электротока.
16. Противопожарная профилактика в ОУ.
18. Подготовка работников к действиям в опасных ситуациях.
19. Служебная дисциплина как элемент безопасности.

Методические рекомендации по выполнению

Реферат, как форма самостоятельной научной работы студентов, - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы. Преподаватель может рекомендовать литературу, которая может быть использована для написания реферата.

Написание реферативной работы следует начать с изложения плана темы, который обычно включает 3-4 пункта. План должен быть логично изложен, разделы плана в тексте обязательно выделяется. План обязательно должен включать в себя введение и заключение.

Во введении формулируются актуальность, цель и задачи реферата; в основной части рассматриваются теоретические проблемы темы и практика реализации в современных политических, экономических и социальных условиях; в заключении подводятся основные итоги, высказываются выводы и предложения.

Реферат завершается списком использованной литературы.

Задачи студента при написании реферата заключаются в следующем:

1. логично и по существу изложить вопросы плана;
2. четко сформировать мысли, последовательно и ясно изложить материал, правильно использовать термины и понятия;
3. показать умение применять теоретические знания на практике;
4. показать знание материала, рекомендованного по теме;
5. использовать для экономического обоснования необходимый статистический материал.

Реферат оценивается преподавателем кафедры безопасности жизнедеятельности, который оформляет допуск к сдаче зачета по изучаемому курсу.

Работа, в которой дословно переписаны текст учебника, пособия или аналогичная работа, защищенная ранее другим студентом, не оценивается, а тема заменяется на новую.

Необходимо соблюдать сроки и правила оформления реферата. План работы составляется на основе программы курса. Работа должна быть подписана и датирована, страницы пронумерованы; в конце работы дается список используемой литературы.

Объем реферата должен быть не менее 12-18 стр. формата А 4 (Шрифт -Time New Roman, размер шрифта 14, полуторный интервал), включая титульный лист.

Реферат должен быть проверен в системе антиплагиат и иметь оригинальность не менее 25%. Отчет распечатывается и прикладывается к работе.

Критерии оценивания

Оценка «**отлично**» выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснованна, в работе присутствуют ссылки на мнения известных учёных в данной области.

Студент работе выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснованна, в работе присутствуют ссылки на мнения известных учёных в данной области.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если студент выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется, если студент не выполнил задание, или выполнил его формально, ответил на заданный вопрос, при этом не ссылаясь на мнения учёных, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

Качественно выполненный реферат оценивается от 0 до 10 баллов.

Презентация

Примерные темы:

1. Профилактика алкоголизма среди подростков
2. Признаки употребления наркотических веществ. ПМП при передозировке.
3. Первая помощь при возникновении ложного крупа, приступа бронхиальной астмы
4. Виды опасных ситуаций и вредных факторов в ОУ.
5. Причины происшествий, опасных ситуаций, травматизма и заболеваний в ОУ.
6. Законодательство РФ о безопасности в ОУ.
7. Правовое обеспечение безопасности учащихся.
8. Виды ответственности работников ОУ, обучающихся и их родителей.
9. Комплексное планирование безопасности ОУ.
10. Пропаганда культуры безопасности.
11. Средства наглядной агитации.
12. Обеспечение комплексной безопасности образовательных учреждений.
13. Организация охраны ОУ.
14. Содержание документации по организации охраны ОУ.
15. Технические средства безопасности», их классификация.
16. Правовые основы, цели и принципы борьбы с терроризмом.
17. Характеристика террористических и социально-криминальных угроз.
18. Рекомендации по предупреждению террористических актов.
19. Действия при угрозе террористических актов.
20. Меры защиты при осуществлении террористических актов.
21. Телефонное хулиганство (терроризм).
22. Меры безопасности при эксплуатации инженерных сетей и сооружений.
23. Электротравматизм в ОУ: причины, воздействие электрического тока на человека, средства защиты от поражения электротоком, первая помощь пострадавшим от электротока.
24. Молниезащита.
25. Правовые и организационные основы обеспечения пожарной безопасности.
26. Механизм возникновения и развития пожаров, неотложные действия при пожаре, тушение и средства тушения пожаров.
27. Противопожарная профилактика в ОУ.
28. Перевозка школьников автомобильным транспортом.
29. Перевозка школьников железнодорожным транспортом.
30. Требования к работникам, подбор кадров.

31. Подготовка работников к действиям в опасных ситуациях.

32. Служебная дисциплина как элемент безопасности.

Методические рекомендации.

Презентация (от английского «presentation» - представление) – это набор цветных картинок-слайдов на определенную тему, который хранится в файле специального формата (например, с расширением «.pptx» или «.ppt» (старая версия)). На каждом слайде можно поместить произвольную текстовую и графическую информацию. Презентация должна содержать следующую структуру: название (тема исследования), данные автора, название образовательного учреждения, название мероприятия, на котором выступает автор; дату создания (на первом слайде); цель и задачи работы; содержание; ход и результаты исследования; выводы и рекомендации; список использованных ресурсов, в том числе веб-сайты (на предпоследнем слайде); последний слайд – благодарность тем, кто помогал в работе над презентацией, докладом, или благодарность слушателям за внимание.

Критерии оценивания

Оценка «**отлично**» ставится, если студентом сформирована проблема, проанализированы ее причины. Проанализированы результаты с позицией на будущее. Поставлены задачи. Четко и поэтапно раскрыты задачи по изучению исследуемой темы. Иллюстрации соответствуют содержанию, дополняют информацию о теме исследования. Выводы логичны, интересны, обоснованы, соответствуют целям и задачам. Работа целостна и логична, оригинальна. Оформление логично, эстетично, не противоречит содержанию презентации.

Оценка «**хорошо**» ставится, если в работе отсутствует система описания основной деятельности. Отсутствует система в описании темы исследования. Повторяется информация о теме. Выводы в основном соответствуют цели и задачам. Логика изложения нарушена. Стиль отвлекает от содержания, презентации.

Оценка «**удовлетворительно**» ставится, если в решении проблемы отсутствуют сведения об исследуемой теме. В задачах представлены разрозненные сведения о деятельности. Мало иллюстраций. Выводы отсутствуют или не связаны с целью и задачами сам результат работы. В работе отсутствуют собственные мысли. Нет единого стиля в оформлении.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется, если не решена проблема исследования, нет иллюстрационного материала, полностью заимствована, нет стиля исполнения.

Качественно выполненная презентация оценивается от 0 до 5 баллов.

Подготовка к решению и составлению ситуационных задач

Образец ситуационных задач

1. Ситуационная задача. В учебном заведении замечен посторонний человек, который ведет себя подозрительно. У него в руках объемный пакет, в котором угадывается коробка. Вопрос: что надо делать студенту, если он заметил такого человека?

2. Ситуационная задача. Учащиеся захвачены террористами. Террористы угрожают заложникам расстрелом, говорят о том, что если они попытаются каким-либо образом связаться с внешним миром или не будут выполнять требования террористов, то их свяжут или закуют в наручники, лишат пищи, воды и сна и т.д. Задача: отработать навыки правильного поведения при захвате в качестве заложников.

Методические рекомендации.

Ситуационные задачи, как форма самостоятельной научной работы студентов, – это задачи, позволяющие осваивать интеллектуальные операции последовательно в процессе работы с информацией: ознакомление – понимание – применение – анализ – синтез –

оценка. Проектирование ситуационных задач – это повседневное творчество любого педагога. Однако при этом необходимо соблюдать ряд правил. Задача должна быть интересна, вызывать яркую эмоциональную реакцию, удивление. При этом лучше всего использовать наглядность: тематические картинки, фотографии, рисунки, дидактические игры, модели, муляжи. Ситуационные задачи могут быть разных типов. Они могут быть созданы на основе программного содержания по разделам. Возможно создание задач, требующих экспериментирования и прикладных действий от человека. Задачи могут возникнуть из реальной жизни, из условий происходящего с человеком на улице.

Критерии оценивания.

Оценка «**отлично**» - студент ясно изложил условие задачи, решение обосновал точно, правильно составил алгоритм действия в ЧС, без ошибок продемонстрировал оказание первой помощи пострадавшему;

Оценка «**хорошо**» - студент ясно изложил условие задачи, но в обосновании решения имеются сомнения, есть неточности в алгоритме действия в ЧС и в демонстрации оказания первой помощи пострадавшему;

Оценка «**удовлетворительно**» - студент изложил условие задачи, но решение обосновал, в общем, составляет алгоритм действия в ЧС только при помощи преподавателя, в процессе демонстрации оказания первой помощи пострадавшему допускает ошибки;

Оценка «**неудовлетворительно**» - студент не уяснил условие задачи, решение не обосновал, не понимает как составляется алгоритм действия и не знает правил оказания первой помощи.

Максимально за данный вид работы студент может получить 5 балла.

ДРУГИЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: от 0 до 8 баллов – тестирование по пройденному материалу.

Тест по материалу дисциплины (демоверсия)

1. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как:

а) способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации;

б) сохранение и развитие психических, физических и биологических способностей человека, его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни;

в) состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

2. Главным фактором, определяющим здоровье, является ...

а) экология;

б) наследственность;

в) образ жизни;

г) уровень развития здравоохранения.

3. Главной составляющей здорового образа жизни является:

а) рациональное питание;

б) двигательный режим;

в) закаливание организма;

г) личная и общественная гигиена.

4. Вторичная профилактика заболеваний – это:

- а) комплекс мероприятий, направленных на предупреждение возникновения заболеваний
- б) комплекс мероприятий, направленных на предупреждение прогрессирования имеющегося заболевания
- в) система политических, социальных, экономических, законодательных, воспитательных, санитарно-технических, санитарно-гигиенических, противоэпидемических и медицинских мероприятий, планомерно проводимых государственными институтами и общественными организациями с целью обеспечения всестороннего развития физических и духовных сил граждан, устранения факторов, вредно действующих на здоровье населения

5. Признаки, не характерные для правильной осанки:

- а) развернутые плечи, ровная спина;
- б) приподнятая грудь;
- в) запрокинутая или опущенная голова;
- г) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.

6. Лордоз – это ...

- а) искривление позвоночника влево.
- б) искривление позвоночника назад.
- в) искривление позвоночника вправо.
- г) искривление позвоночника вперед.

7. Неправильная осанка приводит ко многим отклонениям в состоянии здоровья человека, кроме...

- а) уменьшению объема легких (до 30 и более %);
- б) повышению утомляемости, снижению концентрации внимания, объема памяти;
- в) снижению притока крови и кислорода к мозгу и сенсорным окончаниям;
- г) появлению боли в спине, ногах; д) повышению температуры тела.

8. Условием укрепления здоровья, совершенствования силовых и волевых качеств является:

- а) закаливание организма;
- б) участие в соревнованиях;
- в) ежедневная утренняя гимнастика;
- г) выполнение физических упражнений.

9. Главной причиной нарушения осанки является ...

- а) слабость мышц;
- б) стрессы;
- в) недостаток витамина Д;
- г) недостаток кальция и фосфора.

10. Главным средством устранения нарушений осанки является:

- а) массаж;
- б) силовые упражнения;
- в) правильное питание;
- г) закаливание.

11. Что понимается под закаливанием?

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) укрепление здоровья;
- г) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

12. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный:

- а) на развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

13. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

14. Осанкой называется:

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- в) привычная поза человека в вертикальном положении;
- г) силуэт человека.

15. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) позволяет избегать неоправданных физических напряжений

16. К принципам рационального питания относятся все, кроме:

- а) энергетический;
- б) сбалансированность питания;
- в) систематичность

17. Дистресс оказывает на организм...

- а) позитивное влияние;
- б) негативное влияние;
- в) укрепляет нервную систему.

18. Для организации и ведения здорового образа жизни рекомендуется учитывать:

- а) экологические условия жизни;
- б) социальный статус;
- в) жилищные условия;
- г) индивидуальный конституционный тип

19. Ведение здорового образа жизни начинается с...

- а) создания благоприятных экологических условий;
- б) самоанализа и самоконтроля;
- в) организации досуга;
- г) обеспечения материального благополучия

20. К школьным формам патологии относятся:

- а) острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ)
- б) неврозы
- в) кишечные инфекции

21. Ганс Селье выделял следующие стадии в развитии стресса...

- а) стадия тревоги
- б) стадия развития
- в) стадия истощения

22. Назовите основные двигательные качества?

- а) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
- б) гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
- в) состояние мышц, выражающее их готовность к выполнению движений

23. Что такое режим дня?

- а) порядок выполнения повседневных дел
- б) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон
- в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

24. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?

- а) белки, жиры, углеводы, минеральные соли
- б) вода, белки, жиры и углеводы
- в) белки, жиры, углеводы

25. Каково соотношение основных питательных веществ?

- а) белки – 1 часть, жиры – 1 часть, углеводы – 1 часть
- б) белки – 1 часть, жиры – 2 части, углеводы – 4 части
- в) белки – 1 часть, жиры – 1 часть, углеводы – 4 части

26. Что такое двигательная активность?

- а) количество движений, необходимых для работы организма
- б) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
- в) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие

27. В какое время суток работоспособность человека в соответствии с суточными биоритмами наиболее низкая?

- а) с 17 до 21 часа
- б) с 21 до 1 часа
- в) с 1 до 5 часов

28. К физическим стрессорам относятся все, кроме ...

- а) воздействие холода
- б) воздействие яда
- в) воздействие негативной информации

Методические рекомендации по подготовке

На выполнение теста отводится ограниченное время. Оно может варьироваться в зависимости от уровня тестируемых, сложности и объема теста. Как правило, время выполнения тестового задания определяется из расчета 30-45 секунд на один вопрос.

Критерии оценки выполненных студентами тестов определяются преподавателем самостоятельно. Рекомендуются следующие критерии оценки:

- 85% – 100% правильных ответов – «отлично»;
- 66% – 84% правильных ответов – «хорошо»;
- 50% – 65% правильных ответов – «удовлетворительно»;
- менее 50% правильных ответов – «неудовлетворительно».

При подведении итогов по выполненной работе рекомендуется проанализировать допущенные ошибки, прокомментировать имеющиеся в тестах неправильные ответы.

Оценочные средства для промежуточной аттестации по дисциплине

Задание для промежуточной аттестации по дисциплине носит комплексный характер и направлено на проверку сформированности компетенций УК-8, ОПК-8 и ПК-5

Зачет проводится в форме круглого стола на тему «Охрана жизни и здоровья обучающихся в образовательной организации: современное состояние и перспективы развития».

Каждый студент готовит к заседанию круглого стола небольшое выступление (5–7 минут) по одному из тематических направлений:

- 1) Виды опасных ситуаций и вредных факторов образовательной организации.
- 2) Причины происшествий, опасных ситуаций, травматизма и заболеваний в образовательной организации.
- 3) Система безопасности образовательной организации и ее элементы.
- 4) Законодательные и нормативно-правовые акты в области обеспечения безопасности и сохранения и укрепления здоровья обучающихся.
- 5) Здоровье и факторы, его определяющие.
- 6) Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы, их вызывающие.
- 7) Здоровьесбережение в учебно-воспитательном процессе.
- 8) Диагностика состояния здоровья и оздоровительная работа.
- 9) Организация здорового рационального питания обучающихся.
- 10) Комплексная безопасность образовательной организации.
- 11) Современная школа как пространство заботы о жизни и здоровье обучающихся.

Задачи студента:

- охарактеризовать выбранный объект, дать слушателям представление о нем;
- соотнести проблематику дисциплины с актуальными вопросами современной жизни, проблемами воспитания, образования, с проблемами физической культуры и спорта;
- сформулировать собственную оценку анализируемого произведения, предложить пути использования данного материала в практической деятельности педагога;
- продемонстрировать умение участвовать в дискуссии, аргументированно излагать свое мнение, задавать вопросы и отвечать на них, пользоваться средствами наглядности при выступлении.

За промежуточную аттестацию студент может максимально получить до 30 баллов.

ФОС для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации одобрен на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности (протокол № 1 от 31 августа 2023 года).

Автор (ы)

Кашицына Л.В.