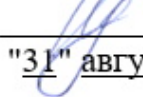



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «СГУ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

СОГЛАСОВАНО
заведующий кафедрой физической
культуры и безопасности
жизнедеятельности


Виколов А.В.
"31" августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
председатель НМК БИ СГУ


Мазалова М.А.
"31" августа 2023 г.

Фонд оценочных средств
по дисциплине

Здоровый образ жизни и его составляющие

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)

Профили подготовки
Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

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>ПК-1. Способен осуществлять педагогическую деятельность по профильным предметам (дисциплинам, модулям) в рамках основных образовательных программ общего образования, по программам дополнительного образования детей и взрослых</p>	<p>1.1_Б.ПК-1. Осуществляет преподавание учебных дисциплин по профилю (профилям) подготовки в рамках основных образовательных программ общего образования соответствующего уровня.</p>	<p>З_1.1_Б.ПК-1. Владеет системой предметных знаний, составляющих содержание образования на соответствующем уровне общего образования (по профилю подготовки).</p>	<p>Опросы. Практические задания.</p>
	<p>3.1_Б.ПК-2. Формирует у обучающихся в процессе образования универсальные учебные действия и метапредметные понятия.</p>	<p>В_1.2_Б.ПК-1. Владеет навыком решения задач / выполнения практических заданий из школьного курса; обосновывает выбор способа выполнения задания.</p>	<p>Опросы. Практические контрольные задания аналитического типа. Реферат. Ситуационные задачи</p>
		<p>З_3.1_Б.ПК-1. Владеет системой научных знаний в соответствующей предметной области.</p>	<p>Опрос. Ситуационные задачи. Практические контрольные задания аналитического типа.</p>

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	
	не зачтено	зачтено
6 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.

Семестр	Шкала оценивания			
	2	3	4	5
7 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 направлены на оценивание результатов освоения компетенции ПК-1

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.

1. ПОДГОТОВКА К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

6 семестр

Тема 1. Здоровье и факторы его определяющие.

Цель – познакомить студентов с определениями «здоровья», «болезнь», «переходное состояние», научить оценивать уровень здоровья, выявлять факторы укрепляющие и разрушающие здоровье.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие здоровья, различные его определения.
2. Отношение человека к собственному здоровью.
3. Понятие «ценность», сущность «ценностного отношения»
4. Образ жизни – главный фактор здоровья
5. Экологические условия
6. Наследственная предрасположенность
7. Уровень развития здравоохранения

Тема 2. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема.

Цель – познакомить студентов с основными составляющими здорового образа жизни и показать пути его формирования.

Вопросы для обсуждения:

- 1 Определение понятий «образ жизни», «условия жизни», «уклад жизни», «стиль жизни», «качество жизни»
2. Место образа жизни в структуре причин, обуславливающих современную патологию человека
3. Определение понятия «здоровый образ жизни».
4. Основные составляющие здорового образа жизни.

Практическая подготовка:

1. Разработать конкурсный материал по теме «Реклама здорового образа жизни».

Тема 3. Социально-психологические аспекты здорового образа жизни.

Цель – дать представление о демографической ситуации в стране, рассмотреть показатели индивидуального и социального здоровья и показать влияние взаимоотношений в семье на здоровье ребенка.

Вопросы для обсуждения:

1. Индивидуальное и социальное здоровье.
2. Демографические характеристики современного общества.
3. Этапы формирования здоровья ребенка в семье.
4. Социальная ответственность родителей за воспитание детей и за их здоровье.
5. Особенности взаимоотношения членов семьи, воспитывающих ребенка с

ограниченными возможностями здоровья.

6. Особенности воспитания ребенка родителями с ограниченными возможностями здоровья.

7. Охрана здоровья ребенка.

Тема 4. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Цель – дать представление о психологических аспектах здорового образа жизни, о влиянии стресса на здоровье, показать роль школы в формировании мотивации и установки на здоровый образ жизни у обучающихся, а также познакомить со здоровьесберегающей организацией учебно-воспитательного процесса.

Вопросы для обсуждения:

1. Психологические аспекты здорового образа жизни.
2. Учение Г. Селье о стрессе. Стадии и классификация стресса. Его профилактика и коррекция.
3. Посттравматические расстройства и их коррекция.
4. Формирование мотиваций и установок на здоровый образ жизни. Мотивация и здоровье. Особенности формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни у лиц с ограниченными возможностями здоровья.
5. Роль школы в формировании здорового образа жизни учащихся.
6. Сберегающая здоровье организация учебно-воспитательного процесса в учебное и внеучебное время.
7. Учебные нагрузки и функциональные нервно-психические расстройства учащихся. Дидактогении и неврозы.
8. Роль учителя «Основ безопасности жизнедеятельности» в первичной, вторичной и третичной профилактике заболеваний.

Практическая подготовка:

- Пройти тест на тревожность (Спилбергера-Ханина) и проанализировать полученные результаты.
- Разработайте индивидуальную программу повышения стрессоустойчивости.

Тема 5. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни.

Цель – познакомить с характеристикой соматических и инфекционных заболеваний, школьными формами патологии, санитарно-гигиеническими требованиями к организации учебно-воспитательного процесса.

Вопросы для обсуждения:

1. Характеристика соматических и инфекционных заболеваний. Факторы риска.
2. Профилактика болезней как биологическая и социальная проблема. Индивидуальная и общественная профилактика. Первичная и вторичная профилактика.
3. Школьные формы патологии (сколиоз, близорукость, неврозы) Причины их формирования. Профилактика. Особенности школьных форм патологии в специализированных (коррекционных) образовательных учреждениях.
4. Гигиена учебного процесса, внеклассной и внешкольной работы. Гигиенические аспекты компьютеризации учебного процесса.
5. Оздоровительно-профилактические работы в детских коллективах. Профилактика неинфекционных заболеваний.
6. Физическая культура и ее оздоровительное значение. Закаливание организма.
7. Рациональное питание - основа здорового образа жизни.
8. Вредные привычки – враг здоровью. Табакокурение. Употребление алкоголя.наркотиков Профилактика вредных привычек в общеобразовательных и специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.
9. Профилактика нарушений репродуктивного здоровья у обучающихся.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: контроль выполнения практических заданий в течение семестра - от 0 до 26 баллов.

7 семестр

Тема 6. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.

Цель – познакомить с традиционными и нетрадиционными методами оздоровления и отработать навыки приготовления галеновых препаратов и использования эфирных масел в домашних условиях; освоить тактику обучения оздоровительным методам обучающихся.

Вопросы для обсуждения:

1. Традиционные методы оздоровления: бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание.
2. Закаливание солнцем, воздухом, водой.
3. Нетрадиционные методы оздоровления: фито-, арома-, сокотерапия, лечение медом и продуктами пчеловодства, иппотерапия, оздоровление водой, минералами.
4. Применение арома- и фитотерпии в домашних условиях.
5. Тактика обучения обучающихся традиционным и нетрадиционным методам оздоровления.

Практическая подготовка:

1. Познакомить с растениями, оказывающими целебное действие на нервную систему.
2. Рассказать о правилах составления сборов.
3. Используя термос приготовить настой, отвар из лекарственных растений.

Тема 7. Формирование здоровья ребенка в семье.

Цель – познакомить студентов с медико-психологическим сопровождением молодых родителей и этапами формирования здоровья ребенка в семье.

Вопросы для обсуждения:

1. Медико-психологическая подготовка родителей к рождению ребенка.
2. Уход за новорожденным ребенком (кормление, пеленание, купание, выполнение гигиенических процедур).
3. Психофизическое развитие ребенка на первом году жизни. Сохранение и укрепление его здоровья.
4. Психофизическое развитие ребенка на втором году жизни. Формирование у него гигиенических знаний, умений и навыков.
6. Психофизическое развитие ребенка на третьем году жизни. Формирование у него гигиенических знаний, умений и навыков.
7. Психофизическое развитие ребенка в возрасте от 3 до 7 лет. Роль родителей в формировании здорового образа жизни ребенка.
8. Стили воспитания ребенка в семье. Влияние дисгармоничных стилей воспитания на здоровье ребенка.
9. Профилактика жестокого обращения с детьми в семье.

Практическая подготовка:

1. Разработайте занятие по теме «Медико-психологическая подготовка родителей к рождению ребенка».
2. Разработать памятку для родителей по психофизическому развитию ребенка в различные периоды жизни.

Тема 8. Психосоматические заболевания у детей

Цель – познакомить студентов с этиологией, патогенезом, клинической картиной психосоматических заболеваний у детей и мера их профилактики.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о психосоматических расстройствах. Их распространенность.
2. Эпидемиология отдельных форм психосоматических расстройств.
3. Особенности диагностики психосоматических расстройств у детей.
4. Роль современных психосоциальных факторов в генезе психосоматических расстройств и их распространенности.
5. Систематика неблагоприятных психосоциальных факторов.
6. Механизм действия эмоционального стресса и факторы, способствующие возникновению психосоматических расстройств.
7. Психосоматические симптомы и синдромы у детей раннего возраста
8. Психосоматические болезни у детей (ожирение, сахарный диабет, бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, аллергия).
9. Профилактика и лечение психосоматических расстройств у детей и подростков.

Практическая подготовка:

Профилактика близорукости. Выполните следующие задания:

а) Посмотрите одним глазом на карандаш, расположенный на расстоянии 20-30 см от глаза на фоне удаленного предмета. Четко ли виден карандаш при рассматривании удаленного предмета?

б) Переведите взгляд на удаленный предмет. Четко ли виден карандаш при рассматривании удаленного предмета? Попытайтесь сформулировать свойство глаза, называемое аккомодацией. Как вы думаете, с какой частью глаза связано это свойство?

в) Приближайте медленно к глазу таблицу с текстом до тех пор, пока буквы перестанут быть ясно видимы. Измерьте расстояние от глаза до таблицы (измерение выполняет другой студент). Чему равно расстояние наилучшего зрения для вашего глаза?

г) Быстро поморгайте, закройте глаза и посидите спокойно, медленно считая до. Повторите 4-5 раз. Объясните, что происходит с глазами при выполнении данного упражнения.

д) Крепко зажмурьте глаза (посчитайте до 3), откройте их и посмотрите вдаль (считая до 5). Что изменилось?

е) Вытяните правую руку вперед. Не поворачивая головы, следите глазами за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторите 4-5 раз. На что направлено данное упражнение?

ё) Посмотри на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенесите взор вдаль на счет 1-6. Повторите 4-5 раз.

ж) В среднем темпе сделайте 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабьте глазные мышцы, посмотрите вдаль на счет 1-6. Повторите 2-3 раза.

з) Разотрите ладони, наложите одну ладонь на другую и прикройте ими глаза. Закройте глаза, почувствуйте тепло. Посидите так 2-3 минуты, затем резко выдохните и откройте глаза. Что изменилось?

На презентацию выносятся: сделав предложенные упражнения, необходимо ответить на вопросы:

1. Какие упражнения снимают напряжение функций глаза?
2. Какие упражнения укрепляют мышцы глаза?
3. Какие упражнения улучшают кровоснабжение глазного дна?
4. Какие упражнения следует включать при проведении на уроках комплекса упражнений?

2. Составьте свой комплекс упражнений для глаз.

Тема 9. Тактика обучения студентов формированию мотивации и установки на здоровый образ жизни у обучающихся.

Цель – вооружение студентов знаниями о формировании здорового образа жизни у обучающихся.

Вопросы для обсуждения:

1. Анализ существующих подходов к формированию здорового образа жизни у детей и подростков.
2. Инновационные технологии в формировании здорового образа жизни у обучающихся.
3. Методические рекомендации по формированию здорового образа жизни у младших школьников.
4. Методические рекомендации по формированию здорового образа жизни у подростков.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: контроль выполнения практических заданий в течение семестра - от 0 до 26 баллов.

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

Критерии оценки устных ответов студентов

Оценка «отлично» ставится, если студент: 1) полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; 3) излагает материал последовательно и правильно.

Оценка «хорошо» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

2. Реферат

1. Здоровье современного человека как ценность
2. Личность безопасного типа
3. Профилактика и коррекция близорукости у школьников
4. Профилактика и коррекция неврозов
5. Характеристика внешних причин возникновения болезней: физических, химических, биологических и др. Соотношение внутренних и внешних факторов развития патологического процесса.
6. Алкоголь, курение, анаболики и другие факторы, негативно влияющие на здоровье.
7. Общая характеристика спортивного травматизма. Анализ причин и механизмов спортивных травм в различных видах спорта.
8. Заболевания и патологические состояния, являющиеся противопоказанием к занятиям спортом.

9. Реабилитация после заболеваний и травм. Возможности и сроки возобновления занятий физической культурой после перенесенных заболеваний и травм.
10. Факторы риска развития наиболее опасных заболеваний.
11. Профилактика заболеваний сердца
12. Профилактика онкологических заболеваний
13. Посттравматические стрессовые расстройства
14. Понятие "здоровье", его содержание и критерии
15. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности
16. Влияние образа жизни на здоровье
17. Влияние условий окружающей среды на здоровье
18. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье
19. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека
20. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе
21. Система знаний о здоровье
22. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
23. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности
24. Способы регуляции образа жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Методические рекомендации

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 рекомендует литературу, которая может быть использована для написания реферата.

Критерии оценивания

8-10 баллов – выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

4-7 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; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

3-6 баллов – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

0-2 балла – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Качественно выполненный реферат оценивается от 0 до 12 баллов в 6 семестре, от 0 до 12 баллов – 7 семестр. Максимально за данный вид работы в течение 2-х семестров студент может получить 24 балла.

3. Решение проблемных задач

Методические рекомендации.

Проблемная задача – это задание, которое ориентирует учащихся на решение какой-либо проблемы, связанной с содержанием учебного предмета, которое необходимо выполнить или на которое необходимо отреагировать.

Решение проблемных задач показывает степень формирования у студентов практических навыков. В зависимости от изучаемой темы преподаватель предлагает студентам для решения задачи.

Задачи – это препарированные в учебных целях различные, жизненные ситуации, требующие конкретного решения на определенной научно-практической основе.

В процессе решения задач осваиваются алгоритмы творческого мышления, без овладения которыми невозможно успешное решение практических проблем. Эти алгоритмы включают в себя:

- изучение конкретной ситуации (отношения), требующей решения;
- оценка или квалификация этой ситуации (отношения);
- принятие решения, разрешающего конкретную заданную ситуацию;
- обоснование принятого решения, его формулирование в письменном виде;
- проецирование решения на реальную действительность, прогнозирование процесса его исполнения, достижения тех целей, ради которых оно принималось.

Условия задач включают все фактические обстоятельства, необходимые для вынесения определенного решения по спорному вопросу, сформулированному в тексте задачи.

В ответе на поставленный в задаче вопрос (вопросы) необходимо дать обоснованную оценку предложенной ситуации. При решении задач недопустимо ограничиваться однозначным ответом «да» или «нет».

Качественно решенные проблемные задачи оцениваются от 0 до 12 баллов в 6 семестре, от 0 до 12 баллов – 7 семестр. Максимально за данный вид работы в течение 2-х семестров студент может получить 24 балла.

Оценочные средства для промежуточной аттестации по дисциплине

6 семестр

В 6 семестре проводится промежуточная аттестация в форме зачета. Зачет проводится в форме круглого стола на тему «Современные проблемы формирования здорового образа жизни у обучающихся и пути их решения». Каждый студент готовит к заседанию круглого стола небольшое выступление (5–7 минут) по одному из тематических направлений:

- 1) Современные проблемы формирования здорового образа жизни у обучающихся.
- 2) Особенности отношения к здоровью лиц с ограниченными возможностями жизнедеятельности.
- 3) Педагогические аспекты сохранения и укрепления здоровья студентов.
- 4) Фитнес-технологии как способ популяризации здорового образа жизни среди студентов.
- 5) Роль школы в формировании здорового образа жизни учащихся.
- 6) Учебные нагрузки и функциональные нервно-психические расстройства учащихся.
- 7) Формирование знаний о здоровье человека у младших школьников.
- 8) Санитарно-эпидемиологическое просвещение в образовательной организации.
- 9) Оздоровительно-профилактические работы в детских коллективах.
- 10) Роль физкультминуток в сохранении и укреплении здоровья обучающихся.
- 11) Организация здорового рационального питания обучающихся.
- 12) Роль учителя в профилактике школьных неврозов.
- 13) Психологические аспекты сохранения и укрепления здоровья в подростковом возрасте.
- 14) Установки старшеклассников в контексте сохранения репродуктивного здоровья.
- 15) Современная школа как пространство заботы о жизни и здоровье обучающихся и т.п.

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. Студент может получить максимально 30 баллов.

7 семестр

В 7 семестре проводится промежуточная аттестация в форме устного экзамена по билетам. В каждом билете содержится теоретический вопрос и практико-ориентированное задание. Студент должен продемонстрировать:

- теоретические знания по дисциплине;
- умение соотносить материал школьной программы и учебников по основам безопасности жизнедеятельности с требованиями образовательных стандартов общего образования и Примерной основной образовательной программы общего образования;
- владение приемами и алгоритмами анализа текстов, способность решать учебные задачи образовательной области «Безопасность жизнедеятельности».

Студент может получить максимально 30 баллов.

Вопросы к экзамену:

1. Понятие «Здоровье» и его компоненты.
2. Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье.
3. Критерии здоровья. Отношение человека к здоровью.
4. Определение понятия «Здоровый образ жизни». Основные аспекты здорового образа жизни (рациональное питание, двигательная активность, психогигиена и т.д.).
5. Формирование мотивации здорового образа жизни.
6. Влияние двигательной активности на здоровье. Гиподинамия.
7. Физическая культура для лиц с нарушением зрения.
8. Социальное здоровье. Социализация ребенка.
9. Психическое здоровье и факторы его определяющие.
10. Формирование психического здоровья у детей.
11. Нарушения психического здоровья у детей (неврозы). Их происхождение и профилактика.
12. Понятие о стрессе и дистрессе. Их роль и значение для сохранения и укрепления здоровья.
13. Нарушения осанки у детей. Причины. Профилактика.
14. Подвижные игры в профилактике простудных заболеваний у учащихся.
15. Профилактика и коррекция близорукости у школьников.
16. Профилактика и коррекция невротозов у школьников.
17. Профилактика утомления у школьников в процессе учебной деятельности.
18. Проблемы мониторинга здоровья. Общие принципы проведения мониторинга здоровья.
19. Основные этапы проведения мониторинга здоровья.
20. Сберегающая здоровье организация учебно-воспитательного процесса в учебное и внеучебное время.
21. Определение понятий «Физическое здоровье», «Соматическое здоровье». Факторы, влияющие на уровень физического здоровья человека.
22. Определение понятия «Рациональное питание». Основные принципы рационального питания.
23. Понятие «Репродуктивное здоровье» и факторы его определяющий.
24. Воспитание нравственности, культуры половых отношений у учащихся.
25. Профилактика нарушений репродуктивного здоровья у учащихся.
26. Инфекционные болезни. Их классификация. Механизмы передачи инфекции.
27. Понятие об иммунитете. Классификация иммунитета. Повышение иммунитета.
28. Роль фито- и сокотерапии в повышении иммунитета учащихся. Правила приготовления галеновых препаратов в домашних условиях.
29. Венерические болезни, их профилактика.
30. СПИД: эпидемиология, клинические проявления, профилактика.
31. Действие алкоголя на организм человека.
32. Профилактика табакокурения у учащихся.
33. Режим дня и его значение для укрепления и сохранения здоровья обучающихся.
34. Рациональная организация досуга учащихся.

Практико-ориентированные задания (демонстрационная версия)

1. Составьте план самоподготовки перед классным часом по теме «Питание и здоровье».
2. Назовите художественные произведения, которые можно использовать в работе по развитию навыков личной гигиены у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

3. Опишите формы внеклассной работы с детьми, страдающими психосоматическими расстройствами.
4. Назовите ситуации, когда формирование здорового образа жизни будет эффективным.
5. Составьте программу проведения круглого стола по теме здорового образа жизни.
6. Какие методические приемы обеспечат эффективность проведения круглого стола по вопросам формирования здорового образа жизни.
7. Составьте рекомендации для родителей по здоровому питанию ребенка.
8. Определите формы оздоровительной работы с детьми, страдающими нарушением зрения.
9. Определите формы оздоровительной работы с детьми, страдающими детскими церебральными параличами.
10. Составьте примерный план беседы с подростками по профилактике вредных привычек. Укажите, на материале каких художественных произведений ее можно провести.
11. Определите, какие формы работы будут использоваться с обучающимися, не желающими посещать уроки физической культуры.
12. Составьте методические рекомендации по проведению педагогического совета по вопросам сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Методические рекомендации.

Этот вид самостоятельной работы наиболее сложный и ответственный. Начинать подготовку к экзамену нужно заблаговременно, до начала сессии. Одно из главных правил – представлять себе общую логику предмета, что достигается проработкой планов лекций, составлении опорных конспектов, схем, таблиц. В конце семестра повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на зачет и содержащихся в данной программе. Использовать конспект лекций и литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных студентом по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Критерии оценки знаний студентов на зачете с оценкой

Оценки «отлично» заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «отлично» выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

Оценки «хорошо» заслуживает студент обнаруживший полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Как правило, оценка «хорошо» выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценки «удовлетворительно» заслуживает студент, обнаруживший знания основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством

преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

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: Медведева Н.А.