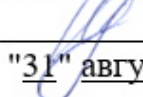



**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**ФГБОУ ВО «СГУ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

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

**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  
**Заочная**

Балашов  
2023

**Карта компетенций**

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения	Виды оценочных средств	
<p><b>ПК-1.</b> 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><b>1.1_Б.ПК-1.</b> Осуществляет преподавание учебных дисциплин по профилю (профилям) подготовки в рамках основных образовательных программ общего образования соответствующего уровня.</p>	<p><b>З_1.1_Б.ПК-1.</b> Владеет системой предметных знаний, составляющих содержание образования на соответствующем уровне общего образования (по профилю подготовки).</p>	<p>Опросы. Практические задания.</p>	
		<p><b>В_1.2_Б.ПК-1.</b> 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><b>З_3.1_Б.ПК-1.</b> 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
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.

Семестр	Шкала оценивания			
	2	3	4	5
8 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 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.

**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.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:** контроль выполнения практических заданий в течение семестра - от 0 до 6 баллов.

### 7 семестр

#### **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.
9. Профилактика вредных привычек в общеобразовательных и специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.
10. Профилактика нарушений репродуктивного здоровья у обучающихся.

#### **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 фитотерапии в домашних условиях.

5. Тактика обучения обучающихся традиционным и нетрадиционным методам оздоровления.

### **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.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:** контроль выполнения практических заданий в течение семестра - от 0 до 6 баллов.

## **8 семестр**

### **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? Попробуйте 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 10 баллов. За 3 семестра – от 0 до 22 баллов.

### **6.1.2. Реферат**

#### **Тематика рефератов**

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 10 баллов – 7 семестр, от 0 до 15 – 8 семестр добавляемых в балльно-рейтинговую оценку студента. Максимально за данный вид работы в течение 2-х семестров (6-7 семестр) студент может получить 22 балла, в 8 семестре 15 баллов.*

### **6.1.3. 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 10 баллов – 7 семестр, от 0 до 15 – 8 семестр добавляемых в балльно-рейтинговую оценку студента. Максимально за данный вид работы в течение 2-х семестров (6-7 семестр) студент может получить 22 балла, в 8 семестре 15 баллов.*

### **Оценочные средства для промежуточной аттестации по дисциплине**

#### **7 семестр**

В 7 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-эпидемическое 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.

## **8 семестр**

В 8 семестре проводится промежуточная аттестация в форме экзамена (по билетам) и защиты контрольных работ. В каждом билете содержатся 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 35 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 невротизма 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 фитотерапии 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.

### **Тематика контрольных работ**

1. Хронические неинфекционные заболевания как главная причина ранней инвалидности и смертности. Основные факторы долголетия.
2. Инфекционные болезни в современном обществе.
3. Эпидемии. Основные принципы профилактики.
4. СПИД и его профилактика.
5. Образ жизни и основные факторы риска.
6. Диетология - наука о питании больных.
7. Вопросы профилактики алиментарных заболеваний. Здоровье в ряду потребностей человека.
8. Формирование навыков ЗОЖ – как научная дисциплина. Современное содержание и задачи.
9. Мотивация здоровья и здорового образа жизни.
10. Основные составляющие здорового образа жизни (сознание, движение, труд, питание, информация, экология, культура, возраст, здоровье).
10. Биоритмы и их значение в режиме дня школьника.
11. Болезни цивилизации. Сердечнососудистые заболевания.
12. Болезни желез внутренней секреции и обмена веществ (тиреотоксикоз, эндемический зоб, бронзовая болезнь).
13. Влияние стресса на здоровье человека.
14. Влияние физических упражнений на здоровье человека.
15. Биоритмы и их значение в режиме дня школьника.

### **Методические рекомендации по выполнению**

Контрольная работа выполняется и представляется на кафедру в установленные деканатом сроки. Цель контрольной работы - сформировать умение пользоваться научной и методической литературой, самостоятельно анализировать ее, излагать изученный материал в письменном виде. Выполнение контрольной работы способствует углублению, закреплению и проверке знаний по курсу «Опасные ситуации техногенного характера и защита от них».

1. Контрольная работа представляет собой анализ 4-6 источников современной литературы (статей, научных и методических пособий, монографий и пр.) по проблемам социологии безопасности в объеме не менее 10-12 страниц. Положительно оценивается иллюстрирование теоретических положений примерами из практики. Содержание контрольной работы необходимо раскрыть в собственном изложении, оно должно быть логичным, обоснованным и убедительным.

2. Тема контрольной работы выбирается из списка контрольных работ, либо

самостоятельно с учетом интересов и возможностей студента

3. После выбора темы надо подобрать источники литературы и ознакомиться с их содержанием. При подборе литературы используются систематические каталоги библиотеки, читального зала, методического кабинета, информация Интернета, консультации преподавателей. Внесение краткого содержания источников на отдельные карточки или память компьютера ускорит в дальнейшем составление списка литературы для курсовой работы. Существует несколько способов записи: краткое изложение мысли автора, выборочное цитирование и совмещение обоих способов.

4. После ознакомления с литературой составляется план контрольной работы, включающий четыре основных раздела:

– введение с обоснованием актуальности выбранной темы и задачи теоретического исследования (1-2 с);

– основная часть содержит несколько параграфов, раскрывающих содержание контрольной работы, в соответствии с задачами (6-8 с);

– в заключении содержатся выводы, кратко обобщающие ответы на задачи (1-2 с);

– список использованных источников.

5. Весь материал по теме излагается в соответствии с планом, составленным студентом. Каждый ответ на вопрос плана должен быть отражен в виде заголовка в тексте работы.

6. В тексте обязательны ссылки на авторов изученных работ. Каждой ссылке в тексте должен соответствовать источник в списке литературы. Переложение мысли автора сопровождается указанием фамилии автора, инициалов, года издания источника.

6. При использовании в тексте контрольной работы рисунков, графиков, таблиц, заимствованных из источников литературы, в подписях к ним даются ссылки на авторов.

7. Оформление титульного листа контрольной работы

8. В конце контрольной работы помещается список литературы с нумерацией источников по фамилии автора в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания в следующей последовательности: фамилия автора, его инициалы, название публикации (статьи, книги, методического пособия и т.д.), место и год издания. Ссылки на журнальные статьи даются с указанием автора, полного названия статьи, названия журнала, года издания, номера и страниц.

#### **Требования к оформлению работы**

*Поля* – верхнее 20 мм, нижнее 20 мм, правое 30 мм, левое 15 мм.

*Шрифт* – Times New Roman, размер 14 пт.

*Межстрочный интервал* – полуторный.

*Абзацный отступ* – 1,25 мм.

*Выравнивание текста* – по ширине.

При проверке контрольной работы оценивается то, как студент понимает содержание изучаемой дисциплины, а также его способность применять теорию и концепции дисциплины, умение систематизировать и ясно излагать свои мысли. При проверке контрольной работы особое внимание будет обращено на следующее:

- полноту ответа на поставленные вопросы, показывающую степень усвоения теории по дисциплине;

- понимание материалов дисциплины, выраженное в собственном, желательно формализованном изложении;

- умение применять теоретические основы дисциплины в практических ситуациях;

- стиль оформления и изложения работы (структура, заголовки, подзаголовки, общий вид).

Контрольная работа должна быть выполнена и представлена до начала экзаменационной сессии. Зачтенная контрольная работа является допуском студента к экзамену.

Контрольная работа защищается студентом в личном собеседовании с преподавателем, проверяющим работу. Если она удовлетворяет всем требованиям, то студент получает зачет (оценка не дифференцирована). При отрицательной оценке работа возвращается для устранения недостатков.

*Максимально за данный вид работы студент может набрать от 0-15 баллов.*

*Оформление титульного листа*

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
 ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
 Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**  
 Балашовский институт (филиал)

Факультет \_\_\_\_\_  
 Кафедра \_\_\_\_\_

**Контрольная работа по дисциплине**  
**«Методика обучения безопасности жизнедеятельности»**  
 на тему: \_\_\_\_\_

Выполнил (а): Ф.И.О. студента (ки),  
 номер группы,

Проверил:  
 должность, звание, Ф.И.О.

Балашов 20 \_\_\_\_ год

Если работа выполнена на оценку «не зачтено», контрольная работа возвращается студенту с подробными замечаниями для доработки. Если контрольная работа выполнена не самостоятельно, студенту выдается новый вариант контрольной работы, отличный от первоначального. Студент допускается к сдаче экзамена при положительной оценке контрольной работы.

**Критерии оценивания**

Оцениваемые умения	Методы оценки	Критерии оценки	
		«Зачтено»	«Не зачтено»
Отношения к работе	Наблюдения руководителя, просмотр материалов	Работа выполнена в срок (в соответствии с графиком), не требует дополнительного времени на завершение	В отведенное время работа не выполнена, демонстрируется полное безразличие к работе, требуется постоянная консультация для выполнения заданий
Использование полученных ранее знаний и умений	Наблюдения руководителя, просмотр материалов	Без дополнительных пояснений используются знания, полученные при изучении дисциплин	Не используются знания из смежных дисциплин
Оформление работы	Проверка работы	Материалы оформлены аккуратно, в полном объеме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную	Работа оформлена небрежно, есть погрешности в техническом оформлении. В тексте нет ссылок на использованную литературу.

		литературу в тексте работы.	
Изложение материала работы	Проверка работы	Работа представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала. Материал по теме контрольной работы излагается в соответствии с планом, составленным студентом. Каждый ответ на вопрос плана должен отражен в виде заголовка в тексте работы. В освещении работы не содержится грубых ошибок. Студентом сделаны аргументированные выводы. Отсутствуют факты плагиата. Оригинальность работы составляет не менее 50%.	Материал, представленной контрольной работы изложен не систематически, без учета плана работы. Содержание работы не соответствует заголовкам плана. В освещении работы имеются грубые ошибки. В работе наблюдаются частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте. Студент не умеет делать аргументированные выводы. Присутствуют факты плагиата. Оригинальность работы составляет не менее 50%.
Уровень усвоения материала	Собеседование	Грамотно формулируются ответы на вопросы, используется профессиональная терминология	Демонстрируется не знание материала, допущено много ошибок, не использована профессиональная терминология, отсутствуют ссылки на источники информации
	Оценка работы	Выполнено не менее 60% предложенного задания	Содержание и оформление работы на 50% не соответствует требованиям

*За промежуточную аттестацию студент может максимально получить до 35 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.