

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

Утверждена
на заседании ученого совета университета

06 апреля 2026 г. протокол № 8
Приказ № 39 от 08 апреля 2026 г.

Ректор Я.А. Чиговская-Назарова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ И БЕЗОПАСНОСТИ

Уровень основной профессиональной образовательной программы	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль)	Физическая культура и Основы безопасности и защиты Родины
Форма обучения	Очная
Семестр(ы)	1

Глазов 2026

1. Цель и задачи изучения дисциплины

1.1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель: Сформировать способность разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы в соответствии с потребностями различных социальных групп.

Задачи:

- Сформировать умение оценивать факторы риска и обеспечивать безопасность личную и окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности,
- Сформировать навык применения методов защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов,
- Сформировать культуру безопасного и ответственного поведения,
- Сформировать навык профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе,

Сформировать умение оказывать первую доврачебную помощь обучающимся.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными индикаторами достижения компетенций

Код компетенции	УК-8
Формулировка компетенции	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
Индикатор достижения компетенции	ИУК 8.1 Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности ИУК 8.2 Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения

Код компетенции	ПК-7
Формулировка компетенции	Способен к Обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИПК 7.1 Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе ИПК 7.2 Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся

1.3. Воспитательная работа

Направление воспитательной работы	Типы задач	Формы работы
формирование у обучающихся осознания социальной значимости своей будущей профессии, мотивации к осуществлению профессиональной деятельности	педагогический	проведение открытых лекций и мастер-классов преподавателями и студентами, в том числе иностранными
вовлечение обучающихся в	сопровождения	участие в межнациональных

управление качеством образования		творческих проектах
----------------------------------	--	---------------------

1.4. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина "Культура здоровья и безопасности" относится к обязательной части учебного плана.

Для освоения дисциплины необходимы знания дисциплин школьного курса «Биология», «Основы безопасности жизнедеятельности».

Знания, полученные при изучении дисциплины «Культура здоровья и безопасности» могут быть использованы студентами при изучение дисциплин «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Безопасность жизнедеятельности». При прохождении педагогических практик, а также в повседневной жизни.

1.5. Особенности реализации дисциплины

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Объем дисциплины

Вид учебной работы по семестрам	Всего, зачетных единиц	Академ. часы	Из них в форме практической подготовки
Общая трудоемкость дисциплины	3	108	
СЕМЕСТР 1			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		54	
Занятия лекционного типа		18	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		34	
КСР		2	
Самостоятельная работа обучающихся		54	
Вид промежуточной аттестации: Зачет с оценкой		0	

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Разделы и темы дисциплины Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академических часах)						
		всего	ауд.	лекц.	прак.	лаб.	КСР	СРС
СЕМЕСТР 1								
1	Основные представления о здоровье человека и населения и критерии их оценки.	12	4	2	2			6
2	Факторы, определяющие здоровье	12	6	2	4			6

	человека и его безопасность							
3	Культура питания, здоровье и безопасность человека.	12	6	2	4			6
4	Социально-гигиенические и экологические факторы, влияющие на здоровье человека	12	6	2	4			6
5	Воздействие природных факторов на здоровье и безопасность человека	12	6	2	4			6
6	Воздействие физико-химических факторов на здоровье и безопасность человека	14	8	2	4		2	6
7	Вредные привычки и их профилактика	12	6	2	4			6
8	Гигиеническая культура как фактор личной безопасности	12	6	2	4			6
9	Безопасность жилища и образовательной среды	12	6	2	4			6
Всего по семестру		108	54	18	34		2	54
Вид промежуточной аттестации (зачет)								
Итого по дисциплине		108	54	18	34		2	54

3.2. Занятия лекционного типа

СЕМЕСТР 1

Лекция 1.

Тема: Теоретическое обоснование необходимости формирования культуры безопасности жизнедеятельности.

Краткая аннотация к лекции.

Основные понятия о здоровье. Медико-биологические, психологические и социальные основы здоровья человека. Подходы к изучению здоровья. Популяционное и индивидуальное здоровье. Компоненты и показатели индивидуального здоровья. Третье состояние человека по И.И. Брехману. Методы оценки здоровья человека. Показатели популяционного здоровья: рождаемость, смертность, заболеваемость, продолжительность жизни, качество жизни.

Лекция 2.

Тема: Основы формирования культуры безопасности жизнедеятельности населения.

Краткая аннотация к лекции.

Факторы, определяющие здоровье: наследственность, экология, медицина и образ жизни. Понятия «образ жизни», «здоровый образ жизни», «категории образа жизни», «безопасный образ жизни», «личная безопасность», «безопасность населения». Основные компоненты здорового образа жизни. Мотивации здорового образа жизни. Основные концепции безопасного поведения личности и общества. Факторы, влияющие на формирование безопасности: личные психофизиологические особенности, уровень здоровья; правовые, социально-экономические, природные, техногенные, санитарно-гигиенические, организационные. Краткая их характеристика.

Лекция 3.

Тема: Культура питания, здоровье и безопасность человека.

Краткая аннотация к лекции.

Теории и законы правильного питания. Рациональное питание. Теория адекватного питания А.М. Уголева. Принципы питания. Энергетика питания. Ошибки вегетарианцев: здоровье и безопасность. Сыроедение. Лекарства на тарелке. Минеральные вещества и незаменимые микроэлементы. Витаминная азбука. Культура и этикет питания. Лечебные

диеты. Разгрузочные и специальные диеты. Вес тела и конституция. Глобальные проблемы питания: мир голода – мир болезней. Причины недостаточности питания. Экология питания: обеспеченность продуктами питания способствует безопасности окружающей среды. Режим питания. Организация и особенности школьного питания. Физические, химические, биологические и организационные факторы риска пищевой безопасности.

Лекция 4.

Тема: Социально-гигиенические и экологические факторы, влияющие на здоровье человека.

Основные понятия. Влияние экологических факторов среды на здоровье человека и популяции (вода, воздух, почва, температура, солнечная радиация, влажность и др.). Экологические факторы риска для здоровья и безопасности человека и населения. Требования к питьевой воде и ее очистка. Лечебные свойства талой и магнитной воды. Воздействие электромагнитных полей на здоровье человека. Влияние компьютеров, мобильных телефонов. Влияние пищевых добавок на организм.

Лекция 5.

Тема: Воздействие природных факторов на здоровье и безопасность человека.

Краткая аннотация к лекции.

Основные понятия. Фитотерапия: исторический аспект использования лекарственных растений в жизни человека. Классификация лекарственных растений по механизму их действия на организм человека. Эфирные масла – для оздоровления человека (ароматерапия). Наиболее распространенные растения, поставляющие ароматические масла. Ядовитые растения: их роль в природе и в жизни человека. Фунготерапия. Характеристика некоторых целебных грибов. Плесень – полезная и вредная. Анималотерапия. История возникновения анималотерапии.

Лекция 6.

Тема: Воздействие физико-химических факторов на здоровье и безопасность человека.

Краткая аннотация к лекции.

Цветоздоровление. Цветодиагностика. Психоэмоциональное воздействие цвета на здоровье человека. Влияние цвета на безопасность жизнедеятельности человека. Музыкотерапия. Звуковые дыхательные упражнения. Правильное дыхание – залог здоровья человека. Вибрационно-вокальные упражнения – исцеляющие звуки. Металлотерапия и здоровье человека. Микроэлементы, полезные и опасные для здоровья человека.

Лекция 7.

Тема: Вредные привычки и их профилактика.

Краткая аннотация к лекции.

Основные понятия. Влияние курения на здоровье. Алкогольные отравления. Краткая характеристика некоторых алкогольных напитков. Культура питания. Наркомания. Причины формирования вредных привычек, основные принципы и некоторые методы и средства профилактических мероприятий.

Лекция 8.

Тема: Гигиеническая культура как фактор личной безопасности.

Краткая аннотация к лекции.

Личная гигиена как один из факторов безопасности человека. Режим дня. Гигиена умственного труда, зрения. Комплекс упражнений для профилактики зрительного

утомления. Предупреждение нарушения осанки. Гигиена тела: уход за кожей, волосами, зубами. Прививки – залог сильного иммунитета. Двигательная активность и здоровье.

Лекция 9.

Тема: Безопасность жилища и образовательной среды.

Краткая аннотация к лекции.

Проблемы здорового жилища и безопасного образа жизни. Факторы влияния на экологию жилища. Чистота воздуха – залог здоровья. Состояние воздушной среды помещения, вентиляция здания школы. Гигиенические требования к освещению и отоплению. Строительным материалам. Радиоактивность в жилище. Санитарно-гигиеническая зеленая зона вокруг образовательных организаций. Безопасная образовательная среда. Психоэмоциональный климат жилища. Лечебница на подоконнике. Комнатные растения в вашем доме.

3.3. Занятия семинарского типа

Учебным планом не предусмотрены

3.4. Практические занятия

СЕМЕСТР 1

Практическое занятие 1.

Тема: Основные представления о здоровье человека и населения и критерии их оценки.

Перечень заданий: устный опрос, защита презентации, оценка здоровья.

Практическое занятие 2.

Тема: Факторы, определяющие здоровье человека и его безопасность.

Перечень заданий: устный опрос, оценить по анкете свой образ жизни.

Практическое занятие 3.

Тема: Факторы, определяющие здоровье человека и его безопасность.

Перечень заданий: устный опрос, защита презентации.

Практическое занятие 4.

Тема: Культура питания, здоровье и безопасность человека.

Перечень заданий: Составить для себя рацион питания.

Практическое занятие 5.

Тема: Культура питания, здоровье и безопасность человека.

Перечень заданий: Защита реферата, тестирование.

Практическое занятие 6.

Тема: Социально-гигиенические и экологические факторы, влияющие на здоровье человека.

Перечень заданий: устный опрос, защита реферата.

Практическое занятие 7.

Тема: Социально-гигиенические и экологические факторы, влияющие на здоровье человека.

Перечень заданий: Составить карту экологических нарушений.

Практическое занятие 8.

Тема: Воздействие природных факторов на здоровье и безопасность человека.

Перечень заданий: защита реферата, тестирование.

Практическое занятие 9.

Тема: Воздействие природных факторов на здоровье и безопасность человека.

Перечень заданий: Составить таблицу опасных (вредных) и полезных природных факторов на территории вашего региона.

Практическое занятие 10.

Тема: Воздействие физико-химических факторов на здоровье и безопасность человека.

Перечень заданий: Устный опрос.

Практическое занятие 11.

Тема: Воздействие физико-химических факторов на здоровье и безопасность человека.

Перечень заданий: Защита реферата.

Практическое занятие 12.

Тема: Вредные привычки и их профилактика.

Перечень заданий: Защита презентации. Оценить риски развития вредных зависимостей у себя на основе тестов.

Практическое занятие 13.

Тема: Вредные привычки и их профилактика.

Перечень заданий: Разработать беседу для обучающихся 5-7 (8-9; 10-11) классов «Профилактика вредных привычек».

Практическое занятие 14.

Тема: Гигиеническая культура как фактор личной безопасности.

Перечень заданий: Устный опрос. Защита презентации.

Практическое занятие 15.

Тема: Гигиеническая культура как фактор личной безопасности.

Перечень заданий: Разработать систему и схему закаливания своего организма.

Практическое занятие 16.

Тема: Безопасность жилища и образовательной среды.

Перечень заданий: Защита презентации, тестирование.

Практическое занятие 17.

Тема: Безопасность жилища и образовательной среды.

Перечень заданий: Оценить санитарно-гигиенические условия работы дома и разработать рекомендации по их улучшению.

3.5. Лабораторные работы

Учебным планом не предусмотрены

3.6. Контроль самостоятельной работы

СЕМЕСТР 1

Контроль самостоятельной работы 1.

Тема: Воздействие физико-химических факторов на здоровье и безопасность человека.

Перечень заданий: просмотр видеофильма, выработка навыков по оказанию первой помощи при ЧС.

3.7. Самостоятельная работа студентов

- Подготовка сообщений к выступлению на практическом занятии, конференции,
- Подготовка рефератов, докладов,
- Подготовка проекта.

4. Фонд оценочных средств

ФОС включает оценочные средства текущего, промежуточного и послитогового контроля (Приложение 1).

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1. Основная литература

1. Суханов, В. М. Физическая культура. Здоровье: проблемы и профилактика : учебное пособие / В. М. Суханов, А. А. Пауков. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2022. — 52 с. — ISBN 978-5-00032-590-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/128227.html> (дата обращения: 21.03.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Чуприна, Е. В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / Е. В. Чуприна, М. Н. Закирова. — Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 216 с. — ISBN 987-5-9585-0556-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/22619.html> (дата обращения: 21.03.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5.2. Дополнительная литература

1. Бриленок, Н. Б. Педагогическое сопровождение становления здорового образа жизни у обучающихся : учебное пособие для студентов Института физической культуры и спорта / Н. Б. Бриленок. — Саратов : Издательство Саратовского университета, 2019. — 32 с. — ISBN 978-5-292-04597-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/99037.html> (дата обращения: 21.03.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Казакова, Г.Н. Медицинские основы физической культуры и безопасности жизнедеятельности : учебно-методическое пособие / Г. Н. Казакова ; Красноярский государственный педагогический университет. - Красноярск : КГПУ, 2020. - 234 с. - Библиогр.: с. 233. - URL: <https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/8651/read.php> (дата обращения: 21.03.2026) . - ISBN 978-5-00102-437-8. - Текст : электронный
3. Основы безопасности жизнедеятельности. Часть 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья / составители А. Н. Приешкина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. — 112 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/64965.html> (дата обращения: 21.03.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
4. Ястребинская, А. В. Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / А. В. Ястребинская, А. С. Едаменко, О. А. Лубенская. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2013. — 164 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/28355.html> (дата обращения: 21.03.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

6.1 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. <http://informic.narod.ru/obg.html> Основы безопасности жизнедеятельности
2. <http://0bj.ru/> Всероссийский научно-исследовательский институт по проблемам гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций
3. <http://www.ampe.ru/web/guest/russian> Институт психологических проблем безопасности
4. <http://www.goodlife.narod.ru> Все о пожарной безопасности
5. <http://www.hsea.ru> Первая медицинская помощь

6.2. Перечень необходимых профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Электронная библиотечная система «IPR SMART». Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>

Электронная библиотечная система «Юрайт». Режим доступа: <https://urait.ru>

Электронно-библиотечная система «Лань» (раздел «Сетевая электронная библиотека педагогических вузов»). Режим доступа: <https://e.lanbook.com>

Электронно-библиотечная система «Руконт». Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/search>

Межвузовская электронная библиотека. Режим доступа: <https://icdlib.nspu.ru/>

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>

Национальная электронная детская библиотека. Режим доступа: <https://arch.rgdb.ru/xmlui/>

Национальная электронная библиотека. Режим доступа: <https://rusneb.ru>

Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. Режим доступа: <https://www.prilib.ru>

Polpred.com Обзор СМИ. Режим доступа: <https://polpred.com>

7. Методические указания и учебно-методическое обеспечение для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина реализуется в соответствии с указаниями «Методические рекомендации по организации образовательного процесса при освоении дисциплины», размещенными в ЭИОС университета (eios.ggpi.org).

Методические рекомендации для работы с инвалидами и лицами с ОВЗ размещены в ЭИОС университета (eios.ggpi.org).

8. Материально-техническая база, программное обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебный корпус 3, аудитория 110.

В образовательном процессе используется свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства: экосистема Яндекс, Mail.ru и др.

Полный перечень материально-технической базы и программного обеспечения размещены в ЭИОС университета (eios.ggpi.org).

9. Рейтинг-план оценки успеваемости студентов

Дисциплина/ семестры	Объем аудиторной работы			Виды текущей аттестационной аудиторной и внеаудиторной работы	Максимальное (норматив) количество баллов	Поощрени е	Штрафы	Итоговая форма отчета (мин. балл)
	ЛК	ПЗ	КСР					
Культура здоровья и безопасности / 1 семестр	18	34	2	1. Контроль посещаемости лекций 2. Контроль посещаемости практических занятий 3. Работа на практических занятиях 4. КСР <i>Формы контрольных мероприятий</i> 1. Контрольная работа 2. Защита презентации 3. Тестирование 4. Защита реферата <i>Компенсационные мероприятия</i> 1. Реферат	18 34 5*17=85 5 3*5=15 3*5=15 1*5=5 3*5=15 5	+ 1 балл за дополнен ия; + 3 балла за подготовк у дополнит ельного дидактиче ского материала	- 3 балла за невыполн ение в установле нные сроки	Допуск к зачету с оценкой 50% - 96 б «автомат» – 90% - 173 б
ИТОГО					192 (без компенсации)			

Лист регистрации изменений и дополнений к РПД
 (фиксируются изменения и дополнения перед началом учебного года,
 при необходимости внесения изменений на следующий год –
 оформляется новый лист изменений)

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания кафедры. Подпись заведующего кафедрой	Дата, номер протокола заседания совета факультета. Подпись декана факультета
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ И БЕЗОПАСНОСТИ

1. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и послитогового контроля по дисциплине

1.1. Настоящий Фонд оценочных средств(ФОС) по дисциплине «Культура здоровья и безопасности» является неотъемлемым приложением к рабочей программе дисциплины «Культура здоровья и безопасности» (РПД). На данный ФОС распространяются все реквизиты утверждения, представленные в РПД по данной дисциплине.

1.2. Оценивание всех видов контроля(текущего, промежуточного, послитогового) осуществляется по 5-ти балльной шкале.

1.3. Результаты оценивания текущего контроля учитываются в рейтинге.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными индикаторами достижения компетенций

Код компетенции	УК-8
Формулировка компетенции	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
Индикатор достижения компетенции	ИУК 8.1 Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности ИУК 8.2 Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения

Код компетенции	ПК-7
Формулировка компетенции	Способен к Обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИПК 7.1 Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе ИПК 7.2 Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся

3. Содержание оценочных средств текущего контроля и критерии их оценивания

3.1. Текущий контроль осуществляется преподавателем дисциплины при проведении занятий в следующих формах: контрольная работа, защита презентации, тестирование, защита реферата.

3.2. Формы текущего контроля и критерии их оценивания.

Форма контроля 1 – Типовая контрольная работа.

Типовая контрольная работа 1.

Тема: Факторы, определяющие здоровье человека.

Проверяемые компетенции и индикаторы достижений компетенций: УК-8, ИУК 8.1, ИУК 8.2, ПК-7, ИПК-7.1, ИПК-7.2.

Время выполнения заданий: 30 минут

Критерии оценивания:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

Примерные вопросы:

1. Перечислите факторы, влияющие на здоровье человека.
2. Какова относительная доля каждого из 4-х основных факторов, определяющих здоровье человека.
3. Перечислите основные компоненты здорового образа жизни.

Типовая контрольная работа 2.

Тема: Социально-гигиенические и экологические факторы, влияющие на здоровье человека.

Проверяемые компетенции и индикаторы достижений компетенций: УК-8, ИУК 8.1, ИУК 8.2, ПК-7, ИПК-7.1, ИПК-7.2.

Время выполнения заданий: 30 минут

Критерии оценивания:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

Примерные вопросы:

1. Перечислите экологические факторы среды, оказывающие влияние на здоровье человека.
2. Роль питьевой воды в обеспечении жизни и здоровья.
3. Расскажите о влиянии электромагнитных излучений на системы организма.
4. Какие пищевые добавки Вы знаете?

Типовая контрольная работа 3.

Тема: Воздействие физико-химических факторов на здоровье и безопасность человека.

Проверяемые компетенции и индикаторы достижений компетенций: УК-8, ИУК 8.1, ИУК 8.2, ПК-7, ИПК-7.1, ИПК-7.2.

Время выполнения заданий: 30 минут

Критерии оценивания:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

Примерные вопросы:

1. Расскажите о влиянии света и цветов на организм.

2. Каков механизм влияния звуков и музыки на организм?
3. Микроэлементы и их физиологические эффекты.
4. Какие микроэлементы полезные и вредные для человека?

Форма контроля 2 – Типовой тест.

Типовой тест.

Тема: Основные представления о здоровье человека и населения и критерии их оценки.

Проверяемые компетенции и индикаторы достижений компетенций: УК-8, ИУК 8.1, ИУК 8.2, ПК-7, ИПК-7.1, ИПК-7.2.

Время выполнения заданий: 20 минут

Критерии оценивания:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

Выбрать один наиболее правильный ответ:

1) Индекс Кетле – это:

- А) Отношение массы тела (кг) к длине тела (см);
- Б) Отношение массы тела (кг) к длине тела (m^2);
- В) Произведение массы тела (кг) на длину тела (м);
- Г) Площадь поверхности тела (m^2).

2) Показатель, который НЕ используется для оценки физического здоровья человека:

- А) Частота сердечных сокращений;
- Б) Жизненная емкость легких;
- В) Длина конечностей;
- Г) Индекс Кетле.

3) Показатель, который НЕ используется для оценки здоровья населения:

- А) Качество жизни;
- Б) Продолжительность жизни;
- В) Устойчивость к стрессам;
- Г) Заболеваемость.

4) Какие показатели, являются основополагающими критериями общественного здоровья:

- А) показатели заболеваемости;
- Б) демографические показатели;
- В) показатели инвалидности;
- Г) все перечисленное.

5) К какой группе здоровья, относятся дети и подростки, больные хроническими заболеваниями в состоянии компенсации, с сохранением функциональных возможностей организма:

- А) первой;
- Б) второй;
- В) третьей;
- Г) четвертой;

6) Чем определяется уровень резистентности организма ребенка::

А) кратностью острых заболеваний, перенесенных ребенком в течение года жизни, предшествующему осмотру;

Б) кратность острых респираторных заболеваний, перенесенных ребенком в течение года жизни, предшествующему осмотру;

В) тяжестью острых заболеваний;

Г) длительностью и тяжестью заболеваний;

7) Комплексная оценка состояния здоровья детей и подростков основывается на изучении:

А) физического развития;

Б) нервно-психического развития;

В) демографических показателей;

Г) резистентности организма.

8) Одной из основных целей ведения здорового образа жизни является...

А) продление пенсионного возраста

Б) повышение профессиональных качеств

В) продление творческого долголетия

Г) увеличение комфортности жилья

9) Фактором риска развития сколиоза в школьной среде не является (-ются)...

А) недостаточное освещение рабочего места

Б) недружественные отношения в коллективе

В) несоответствие школьной мебели росту ребенка

Г) недостаточная двигательная активность

10) Реализация личной гигиены не проявляется в...

А) систематическом проведении уборки в комнате

Б) периодической смене и стирке белья

В) знании обеззараживающих средств

Г) постоянном содержании в чистоте своего тела

Форма контроля 3 – Типовая защита реферата.

Типовая защита реферата 1.

Тема: Культура питания и здоровье человека.

Проверяемые компетенции и индикаторы достижений компетенций: УК-8, ИУК 8.1, ИУК 8.2, ПК-7, ИПК-7.1, ИПК-7.2.

Время выполнения заданий: 30 минут

Критерии оценивания:

- «отлично» Студент легко, быстро, правильно решает задачи прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий, в том числе и в нетипичных ситуациях и/или усложненных условиях.

При решении ситуационных задач студент демонстрирует правильный, безошибочный алгоритм оказания первой помощи и действий в чрезвычайной ситуации, действует быстро и уверенно.

Знает несколько алгоритмов действия при одной и той же ситуации, их достоинства и недостатки, способен применить на практике оптимальный для данной ситуации вариант.

Действует правильно не только сам, но и способен к передаче своего практического опыта, привлечению других студентов и их организации для проведения профилактических и спасательных работ.

- «хорошо» Студент способен применять полученные теоретические знания в практической деятельности, решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения.

При решении ситуационных задач допускает незначительные ошибки или лишние действия, которые не ухудшают состояние пострадавшего и/или не усугубляют последствия чрезвычайной ситуации.

Знает несколько алгоритмов действия при одной и той же ситуации, но не всегда способен применить на практике оптимальный для данной ситуации вариант.

- «удовлетворительно» При решении ситуационных задач действует в общем и целом правильно, но медленно и неуверенно и/или воспроизводит необходимый алгоритм действий не в полном объеме. При этом его действия не ухудшают состояние пострадавшего и/или не усугубляют последствия чрезвычайной ситуации.

Знает только один алгоритм действия из нескольких возможных в данной ситуации. Знает, как действовать в первые минуты возникновения ЧС, но не знает, что предпринять, если связаться со службами МЧС невозможно.

- «неудовлетворительно» Студент не владеет теоретическим материалом. Не умеет оказывать первую помощь и действовать в условиях чрезвычайной ситуации.

В ходе решения ситуационных задач предпринимает действия, усугубляющие последствия чрезвычайных ситуаций и/или состояние пострадавшего.

Примерные темы:

- Основные принципы, теории и законы правильного питания.
- Лечебные диеты: значение и варианты.
- Особенности организации школьного питания.

Типовая защита реферата 2.

Тема: Социально-гигиенические и экологические факторы, влияющие на здоровье человека.

Проверяемые компетенции и индикаторы достижений компетенций: УК-8, ИУК 8.1, ИУК 8.2, ПК-7, ИПК-7.1, ИПК-7.2.

Время выполнения заданий: 30 минут

Критерии оценивания:

- «отлично» Студент легко, быстро, правильно решает задачи прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий, в том числе и в нетипичных ситуациях и/или усложненных условиях.

При решении ситуационных задач студент демонстрирует правильный, безошибочный алгоритм оказания первой помощи и действий в чрезвычайной ситуации, действует быстро и уверенно.

Знает несколько алгоритмов действия при одной и той же ситуации, их достоинства и недостатки, способен применить на практике оптимальный для данной ситуации вариант.

Действует правильно не только сам, но и способен к передаче своего практического опыта, привлечению других студентов и их организации для проведения профилактических и спасательных работ.

- «хорошо» Студент способен применять полученные теоретические знания в практической деятельности, решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения.

При решении ситуационных задач допускает незначительные ошибки или лишние действия, которые не ухудшают состояние пострадавшего и/или не усугубляют последствия чрезвычайной ситуации.

Знает несколько алгоритмов действия при одной и той же ситуации, но не всегда способен применить на практике оптимальный для данной ситуации вариант.

- «удовлетворительно» При решении ситуационных задач действует в общем и целом правильно, но медленно и неуверенно и/или воспроизводит необходимый алгоритм действий не в полном объеме. При этом его действия не ухудшают состояние пострадавшего и/или не усугубляют последствия чрезвычайной ситуации.

Знает только один алгоритм действия из нескольких возможных в данной ситуации. Знает, как действовать в первые минуты возникновения ЧС, но не знает, что предпринять, если связаться со службами МЧС невозможно.

- «неудовлетворительно» Студент не владеет теоретическим материалом. Не умеет оказывать первую помощь и действовать в условиях чрезвычайной ситуации.

В ходе решения ситуационных задач предпринимает действия, усугубляющие последствия чрезвычайных ситуаций и/или состояние пострадавшего.

Примерные темы:

1. Экологические проблемы различных регионов России.
2. Анализ экологических рисков для здоровья на территории вашего проживания.
3. Экология и здоровье.
4. Влияние пищевых добавок на организм.

Типовая защита реферата 3.

Тема: Воздействие природных факторов на здоровье и безопасность человека.

Проверяемые компетенции и индикаторы достижений компетенций: УК-8, ИУК 8.1, ИУК 8.2, ПК-7, ИПК-7.1, ИПК-7.2.

Время выполнения заданий: 30 минут

Критерии оценивания:

- «отлично» Студент легко, быстро, правильно решает задачи прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий, в том числе и в нетипичных ситуациях и/или усложненных условиях.

При решении ситуационных задач студент демонстрирует правильный, безошибочный алгоритм оказания первой помощи и действий в чрезвычайной ситуации, действует быстро и уверенно.

Знает несколько алгоритмов действия при одной и той же ситуации, их достоинства и недостатки, способен применить на практике оптимальный для данной ситуации вариант.

Действует правильно не только сам, но и способен к передаче своего практического опыта, привлечению других студентов и их организации для проведения профилактических и спасательных работ.

- «хорошо» Студент способен применять полученные теоретические знания в практической деятельности, решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения.

При решении ситуационных задач допускает незначительные ошибки или лишние действия, которые не ухудшают состояние пострадавшего и/или не усугубляют последствия чрезвычайной ситуации.

Знает несколько алгоритмов действия при одной и той же ситуации, но не всегда способен применить на практике оптимальный для данной ситуации вариант.

- «удовлетворительно» При решении ситуационных задач действует в общем и целом правильно, но медленно и неуверенно и/или воспроизводит необходимый алгоритм действий не в полном объеме. При этом его действия не ухудшают состояние пострадавшего и/или не усугубляют последствия чрезвычайной ситуации.

Знает только один алгоритм действия из нескольких возможных в данной ситуации. Знает, как действовать в первые минуты возникновения ЧС, но не знает, что предпринять, если связаться со службами МЧС невозможно.

- «неудовлетворительно» Студент не владеет теоретическим материалом. Не умеет оказывать первую помощь и действовать в условиях чрезвычайной ситуации.

В ходе решения ситуационных задач предпринимает действия, усугубляющие последствия чрезвычайных ситуаций и/или состояние пострадавшего.

Примерные темы:

1. Природные факторы среды на службе здоровья человека.
2. Фитотерапия: анализ использования лекарственных растений на практике.
3. Ароматерапия как метод воздействия на психоэмоциональное состояние человека.
4. Опасности природных факторов для человека.

Форма контроля 4 –Типовая защита презентации

Типовая защита презентации 1.

Тема: Вредные привычки и их профилактика.

Проверяемые компетенции и индикаторы достижений компетенций: УК-8, ИУК 8.1, ИУК 8.2, ПК-7, ИПК-7.1, ИПК-7.2.

Время выполнения заданий: 15 минут.

Критерии оценивания:

- «отлично» Студент легко, быстро, правильно решает задачи прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий, в том числе и в нетипичных ситуациях и/или усложненных условиях.

При решении ситуационных задач студент демонстрирует правильный, безошибочный алгоритм оказания первой помощи и действий в чрезвычайной ситуации, действует быстро и уверенно.

Знает несколько алгоритмов действия при одной и той же ситуации, их достоинства и недостатки, способен применить на практике оптимальный для данной ситуации вариант.

Действует правильно не только сам, но и способен к передаче своего практического опыта, привлечению других студентов и их организации для проведения профилактических и спасательных работ.

- «хорошо» Студент способен применять полученные теоретические знания в практической деятельности, решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения.

При решении ситуационных задач допускает незначительные ошибки или лишние действия, которые не ухудшают состояние пострадавшего и/или не усугубляют последствия чрезвычайной ситуации.

Знает несколько алгоритмов действия при одной и той же ситуации, но не всегда способен применить на практике оптимальный для данной ситуации вариант.

- «удовлетворительно» При решении ситуационных задач действует в общем и целом правильно, но медленно и неуверенно и/или воспроизводит необходимый алгоритм действий не в полном объеме. При этом его действия не ухудшают состояние пострадавшего и/или не усугубляют последствия чрезвычайной ситуации.

Знает только один алгоритм действия из нескольких возможных в данной ситуации. Знает, как действовать в первые минуты возникновения ЧС, но не знает, что предпринять, если связаться со службами МЧС невозможно.

- «неудовлетворительно» Студент не владеет теоретическим материалом. Не умеет оказывать первую помощь и действовать в условиях чрезвычайной ситуации.

В ходе решения ситуационных задач предпринимает действия, усугубляющие последствия чрезвычайных ситуаций и/или состояние пострадавшего.

Примерные темы:

1. -Влияние курения на организм.
2. - Алкоголь и его физиологические эффекты.
3. - Психоактивные вещества: классификация, влияние на организм.
4. - Вред и опасности наркотиков для организма.
5. - Методы и средства профилактики вредных привычек у молодежи.

Типовая защита презентации 2.

Тема: Гигиеническая культура.

Проверяемые компетенции и индикаторы достижений компетенций: УК-8, ИУК 8.1, ИУК 8.2, ПК-7, ИПК-7.1, ИПК-7.2.

Время выполнения заданий: 15 минут

Критерии оценивания:

- «отлично» Студент легко, быстро, правильно решает задачи прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий, в том числе и в нетипичных ситуациях и/или усложненных условиях.

При решении ситуационных задач студент демонстрирует правильный, безошибочный алгоритм оказания первой помощи и действий в чрезвычайной ситуации, действует быстро и уверенно.

Знает несколько алгоритмов действия при одной и той же ситуации, их достоинства и недостатки, способен применить на практике оптимальный для данной ситуации вариант.

Действует правильно не только сам, но и способен к передаче своего практического опыта, привлечению других студентов и их организации для проведения профилактических и спасательных работ.

- «хорошо» Студент способен применять полученные теоретические знания в практической деятельности, решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения.

При решении ситуационных задач допускает незначительные ошибки или лишние действия, которые не ухудшают состояние пострадавшего и/или не усугубляют последствия чрезвычайной ситуации.

Знает несколько алгоритмов действия при одной и той же ситуации, но не всегда способен применить на практике оптимальный для данной ситуации вариант.

- «удовлетворительно» При решении ситуационных задач действует в общем и целом правильно, но медленно и неуверенно и/или воспроизводит необходимый алгоритм действий не в полном объеме. При этом его действия не ухудшают состояние пострадавшего и/или не усугубляют последствия чрезвычайной ситуации.

Знает только один алгоритм действия из нескольких возможных в данной ситуации.

Знает, как действовать в первые минуты возникновения ЧС, но не знает, что предпринять, если связаться со службами МЧС невозможно.

- «неудовлетворительно» Студент не владеет теоретическим материалом. Не умеет оказывать первую помощь и действовать в условиях чрезвычайной ситуации.

В ходе решения ситуационных задач предпринимает действия, усугубляющие последствия чрезвычайных ситуаций и/или состояние пострадавшего.

Примерные темы:

1. Здоровый образ и его компоненты.
2. Гигиена учебного процесса.
3. Значение вакцинации для профилактики инфекционных заболеваний.

4. Профилактика основных заболеваний у обучающихся.

Типовая защита презентации 3.

Тема: Безопасность жилища и образовательной среды.

Проверяемые компетенции и индикаторы достижений компетенций: УК-8, ИУК 8.1, ИУК 8.2, ПК-7, ИПК-7.1, ИПК-7.2.

Время выполнения заданий: 15 минут

Критерии оценивания:

- «отлично» Студент легко, быстро, правильно решает задачи прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий, в том числе и в нетипичных ситуациях и/или усложненных условиях.

При решении ситуационных задач студент демонстрирует правильный, безошибочный алгоритм оказания первой помощи и действий в чрезвычайной ситуации, действует быстро и уверенно.

Знает несколько алгоритмов действия при одной и той же ситуации, их достоинства и недостатки, способен применить на практике оптимальный для данной ситуации вариант.

Действует правильно не только сам, но и способен к передаче своего практического опыта, привлечению других студентов и их организации для проведения профилактических и спасательных работ.

- «хорошо» Студент способен применять полученные теоретические знания в практической деятельности, решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения.

При решении ситуационных задач допускает незначительные ошибки или лишние действия, которые не ухудшают состояние пострадавшего и/или не усугубляют последствия чрезвычайной ситуации.

Знает несколько алгоритмов действия при одной и той же ситуации, но не всегда способен применить на практике оптимальный для данной ситуации вариант.

- «удовлетворительно» При решении ситуационных задач действует в общем и целом правильно, но медленно и неуверенно и/или воспроизводит необходимый алгоритм действий не в полном объеме. При этом его действия не ухудшают состояние пострадавшего и/или не усугубляют последствия чрезвычайной ситуации.

Знает только один алгоритм действия из нескольких возможных в данной ситуации.

Знает, как действовать в первые минуты возникновения ЧС, но не знает, что предпринять, если связаться со службами МЧС невозможно.

- «неудовлетворительно» Студент не владеет теоретическим материалом. Не умеет оказывать первую помощь и действовать в условиях чрезвычайной ситуации.

В ходе решения ситуационных задач предпринимает действия, усугубляющие последствия чрезвычайных ситуаций и/или состояние пострадавшего.

Примерные темы:

1. Гигиенические требования к помещению классной комнаты.
2. Гигиена жилища.
3. Компоненты безопасности образовательной организации.
4. Санитарно-гигиенические требования к школьному зданию и территории.

3.3 Методические указания по проведению процедуры текущего контроля

1. Текущий контроль проводится на протяжении всего семестра.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов текущего контроля проводятся преподавателем, ведущим дисциплину.

3. Предъявление результатов оценивания осуществляется в течение недели после проведения контрольного мероприятия.
4. Результаты текущего контроля учитываются в рейтинге по дисциплине.
5. Все материалы, полученные от обучающихся в ходе текущего контроля (контрольная работа, тест, организация дискуссии, круглого стола, доклад, реферат, отчет по лабораторной работе, отчет по педагогической практике и т.п.), должны храниться в течение текущего семестра на кафедрах.
6. Считать, что положительные результаты текущего контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций и индикаторов достижения компетенций (этапов формирования комп ~~анкетирования~~етенций).

4. Содержание оценочных средств промежуточной аттестации и критерии их оценивания

- 4.1. Промежуточная аттестация проводится в виде: зачета с оценкой (1 сем.).
- 4.2. Содержание оценочного средства. Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-8, ИУК 8.1, ИУК 8.2, ПК-7, ИПК 7.1, ИПК 7.2

Примерные вопросы и задания к зачету:

1. Понятия индивидуального и популяционного здоровья.
2. Показатели, характеризующие индивидуальное здоровье человека.
3. Методы изучения здоровья человека.
4. Показатели здоровья населения.
5. Психическое здоровье учащихся.
6. Физическое здоровье обучающихся.
7. Духовно-нравственное здоровье человека.
8. Факторы, влияющие на здоровье человека.
9. Основные понятия «Образ жизни», «здоровый образ жизни», «культура здоровья и безопасности».
10. Социально-гигиенические факторы, влияющие на здоровье человека.
11. Экологические факторы, влияющие на здоровье человека.
12. Электромагнитные поля и их влияние на здоровье человека.
13. Влияние компьютеров, мобильных телефонов на здоровье человека.
14. Теории и законы правильного питания.
15. Рациональное питание как фактор безопасности и здоровья.
16. Энергетика питания и ее ценность.
17. Роль минеральных веществ и незаменимых микроэлементов в сохранении здоровья.
18. Влияние пищевых добавок на организм.
19. Организация и особенности школьного питания.
20. Разгрузочные и специальные диеты как условия культуры здоровья и безопасности.
21. Фитотерапия: исторический аспект использования лекарственных растений и их классификация.
22. Эфирные масла: исторический аспект ароматерапии и использование их в оздоровлении человека.
23. Ядовитые растения. Их роль в природе и жизни человека.
24. Анималотерапия: история возникновения этого направления. Виды и функции анималотерапии.
25. Цветооздоровление как фактор психоэмоционального состояния человека.
26. Музыкаоздоровление. Звуковые дыхательные упражнения.
27. Правильное дыхание – залог здоровья и безопасности человека.
28. Металлотерапия: особенности этого направления в жизни человека.
29. Металлы, опасные для здоровья человека.

30. Основные понятия «привычки», «вредные привычки». Причины употребления наркотических веществ, их индивидуальная и социальная опасность.
31. Влияние табакокурения на здоровье и безопасность человека. Личная и социальная опасность.
32. Влияние алкоголя на здоровье человека. Алкогольные отравления, их причины. Культура питания.
33. Основные принципы, некоторые методы и средства профилактических мероприятий.
34. Нарушения осанки и их профилактика.
35. Гигиеническая культура. Гигиена умственного труда, зрения. Комплекс упражнений для профилактики зрительного утомления.
36. Гигиена тела: уход за кожей, волосами и зубами.
37. Двигательная активность – залог здоровья и безопасности человека.
38. Проблемы здорового жилища и безопасного образа жизни.
39. Состояние воздушной среды помещения, вентиляция классной комнаты.
40. Гигиенические требования к освещению, отоплению и строительным материалам.
41. Безопасная образовательная среда. Психосоциальный климат жилища.
42. Комнатные растения как фактор микроклимата жилища.
43. Санитарно-гигиеническая зеленая зона вокруг образовательных организаций.

4.3. Критерии оценивания

Зачет выставляется по результатам рейтинга. Если обучающийся набрал недостаточное количество баллов, то он сдает зачет.

Шкала оценивания для зачета:

Уровни освоения индикаторов достижения компетенций	Основные признаки выделения уровня	Академическая оценка	% освоения (рейтинговая оценка)
Сформирована	Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.	Зачтено	50-100
Не сформирована	При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.	Не зачтено	менее 50

4.4. Методические указания по проведению процедуры промежуточной аттестации

1. Сроки проведения процедуры оценивания: по расписанию экзаменов (зачета - на последнем занятии по предмету). Если обучающийся по результатам рейтинговой системы не набирает нужное количество баллов или желает повысить оценку, то сдает экзамен/ зачет согласно требованиям.

2. Сбор, обработка и оценивание результатов промежуточной аттестации проводится преподавателем, ведущим дисциплину.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется: по окончании ответа студента и фиксируется в зачетной книжке и экзаменационной ведомости.
4. При наличии письменных ответов обучающихся, полученных в ходе экзаменационной сессии, материалы хранятся в течение месяца после завершения сессии на кафедрах.
5. Порядок выполнения и защиты курсовой работы регламентирован «Положением о курсовой работе ФГБОУ ВО «Глазовский государственный инженерно-педагогический университет имени В.Г. Короленко».
6. Считать, что положительные результаты промежуточного контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций и индикаторов достижения компетенций (этапов формирования компетенций).

5. Содержание оценочных средств для проверки сформированности компетенций и индикаторов достижения компетенций (поститоговый контроль) и критерии их оценивания

Задания для проверки компетенции и индикаторов достижения компетенции: УК-8, ИУК 8.1, ИУК 8.2, ПК-7, ИПК 7.1, ИПК 7.2

Код компетенции	УК-8
Формулировка компетенции	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
Индикатор достижения компетенции	ИУК 8.1 Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности ИУК 8.2 Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения

Время выполнения заданий: 15 минут

Выполнение теста.

1. Целью здоровьесберегающей деятельности является:

- а) стремление к укреплению здоровья обучающихся, развитию физических качеств;
- б) укрепление психофизического здоровья обучающихся, развитие потребности в самосовершенствовании;
- в) сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие потребности в здоровом образе жизни.

2. На состояние здоровья студентов влияет группа факторов (укажите два правильных ответа):

- а) внутривузовские;
- б) медицинские;
- в) общественные;

г) учебно-организационные.

3. Здоровьесберегающая среда – это:

- а) среда, содействующая улучшению физического и функционального состояния человека;
- б) среда, способствующая нормализации психоэмоционального состояния человека;
- в) среда, содействующая физическому, духовному и социальному благополучию человека.

4. По определению ВОЗ качество жизни — это:

- а) восприятие индивидами их положения в жизни в контексте системы ценностей, зависящих от состояния здоровья;
- б) восприятие индивидами их положения в обществе в контексте культуры и системы ценностей, зависящих от образа жизни, материального достатка, состояния здоровья;
- в) восприятие индивидуумом его положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых индивидуум живет, и в связи с целями, ожиданиями, стандартами и интересами этого индивидуума.

5. Факторы влияния на экологию жилища:

-) Аэрация участка.
-) Достаточная инсоляция.
-) Требования к грунту.
-) все ответы верны

Ключ к тесту:

Номер вопроса	1	2	3	4	5
Вариант правильного ответа	в	а,г	в	в	г

Решение ситуационных задач:

Задача. Школьник 9 лет, приходя со школы после обеда дома лежал играя в игры на телефоне 2–2,5 часа, а потом ещё 2 часа слушал на полную громкость песни в наушниках, сидя за компьютером. Через две недели перед глазами стало всё расплываться и начал падать слух.

1. Почему начало портиться зрение?
2. Сколько можно работать школьнику на компьютере в день?
3. Что такое аккомодация?
4. Почему прослушивание громкой музыки вредит слуховому аппарату?

Ключ к решению ситуационной задачи:

1. Читая лежа, не соблюдается необходимое расстояние от глаз до книги: примерно 30–40 см. Если книга расположена ближе, глазные мышцы перенапрягаются, что, в свою очередь, провоцирует их усталость. Это выражается болями, сухостью глаз, также появляется ощущение пелены перед глазами. У близоруких людей это может усугубить ситуацию — спровоцировать падение остроты зрения.

2. Детям 10-12 лет следует отдохнуть от компьютера после двух часов, а 15-16 летним детям допустимо использовать ПК до 3 часов в день.
3. Аккомодация глаза — это его способность фокусироваться на предметах, которые находятся от него на разном расстоянии, с помощью изменения преломляющей силы.
4. Прослушивание громких звуков в течение длительного времени приводит к переутомлению волосковых клеток в ухе, и может привести к их гибели. Снижение слуха будет прогрессировать до тех пор, пока продолжается воздействие. Вредные эффекты могут продолжаться даже после прекращения воздействия шума. Повреждение внутреннего уха или слуховой нервной системы, как правило, носит постоянный характер.

Задания для проверки компетенции и индикатора достижения компетенции:
ПК-7, ИПК-7.1 ИПК-7.2

Код компетенции	ПК-7
Формулировка компетенции	Способен к Обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИПК 7.1 Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе ИПК 7.2 Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся

Время выполнения заданий: 45 минут

Практическое задание 1.

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

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

Ключ к практическому заданию 1:

1. Факторы риска у пациента – активное курение. У его сына – пассивное курение.
2. Ваше злоупотребление табаком может вызвать умственную отсталость, серьезные нарушения психического и физического развития ребенка.
 - Дети, живущие в накуранных помещениях, чаще и намного сильнее страдают заболеваниями органов дыхания. Ваш сын уже болен бронхиальной астмой. Вы в этом виноваты. Курение пассивное, влияние – активное.
 - У детей курящих родителей увеличивается частота бронхитов и пневмоний, повышается риск серьезных заболеваний.
 - Табачный дым, кроме того, задерживает солнечные ультрафиолетовые лучи, которые важны для ребенка 2-3 лет, влияет на его обмен веществ, разрушает витамин С, необходимый ему в период роста.
 - В семьях, где курят, у детей намного чаще наблюдаются пневмонии и ОРЗ, дети ослаблены.
 - В семьях, где нет курящих, дети практически здоровы.

- Категорически запрещается курить в комнате, где находится беременная женщина, кормящая мать или ребенок.

Практическое задание 2.

Во время прогулки по улице на вас напала собака. Ваши действия.

Ключ к практическому заданию 2:

Алгоритм действия

В случае нападения собаки следует:

- развернуться к собаке боком и громко отдать несколько команд («Фу!», «Нельзя!», «Сидеть!», «Лежать!»);

- не делая резких движений, позвать хозяина (если он находится недалеко);
- если рядом никого нет, медленно уходить от собаки, не ускоряя движение.

Нельзя кричать, махать руками, бросать палки и камни, смотреть собаке в глаза.

Если собака готовится к прыжку (приседает), надо прижать подбородок к груди и выставить вперед локти. В случае укуса необходимо обратиться в травмпункт.

Критерии оценивания:

Каждый индикатор достижения компетенции оценивается в 10 баллов:

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

Оценка зависит от процента выполнения всех заданий.

Шкала оценивания сформированности компетенций и индикаторов достижения компетенций

Уровни освоения индикаторов достижения компетенций	Основные признаки выделения уровня	Академическая оценка	% выполнения всех заданий-
Повышенный (высокий)	Включает нижестоящий уровень. Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или	Отлично	90-100

	прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.		
Базовый	Включает нижестоящий уровень. Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения	Хорошо	70-89
Удовлетворительный	Изложение в пределах задач курса теоретического и практического контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня	Неудовлетворительно	менее 50

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

Методические указания для проверки остаточных знаний

1. Сроки проведения процедуры оценивания: по графику деканата.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов поститогового контроля проводится преподавателем по распоряжению деканата.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется в течение недели после проведения контрольного мероприятия, оформляется в виде отчета и хранится в деканате в течение всего срока обучения обучающегося.