

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

Институт физической культуры и спорта

СОГЛАСОВАНО

заведующий кафедрой теоретических
основ физического воспитания

Беспалова Т.А.

"14"

20 21 г.



УТВЕРЖДАЮ

председатель НМК института
физической культуры и спорта

Беспалова Т.А.

"14"

20 21 г.



Фонд оценочных средств

Текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине
Здоровый образ жизни

Специальность

30.05.01 Медицинская биохимия

Квалификация (степень) выпускника

Врач-биохимик

Форма обучения

очная

Саратов, 2021

1. Карта компетенций

Контролируемые компетенции (шифр компетенции)	Планируемые результаты обучения (знает, умеет, владеет, имеет навык)
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: роль и значение здорового образа жизни; - средства физического воспитания для формирования навыков здорового образа жизни для лиц различного пола и возраста;</p>
	<p>Уметь: использовать современные технологии оздоровительно-рекреационной и реабилитационной физической культуры для формирования навыков здорового образа жизни; применять средства физического воспитания для формирования навыков здорового образа жизни для лиц различного пола и возраста;</p>
	<p>Владеть: навыками применения современных технологий оздоровительно-рекреационной и реабилитационной физической культуры для формирования навыков здорового образа жизни.</p>
<p>УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p>	<p>Знать: основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни, факторы, влияющие на здоровье человека;</p>
	<p>Уметь: осуществлять способы формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у людей различных групп населения;</p>
	<p>Владеть: навыками формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у различных групп населения.</p>
<p>ПК-3 Готов к проведению и оценке результатов лабораторных, инструментальных и иных исследований в целях распознавания состояния или установления факта наличия или отсутствия заболевания</p>	<p>Знать: способы формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у различных групп населения;</p>
	<p>Уметь: осуществлять образовательный процесс по формированию здорового образа жизни в различных возрастных группах и различных типах образовательных учреждений;</p>
	<p>Владеть: навыками использования средств физического воспитания для формирования устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями у людей разного пола и возраста.</p>

2. Показатели оценивания планируемых результатов обучения

Семестр	Шкала оценивания			
	2	3	4	5
9 семестр	<p>Не знает основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни, факторы влияющие на здоровье человека; роль и значение здорового образа жизни; средства физического воспитания для формирования навыков здорового образа жизни для лиц различного пола и возраста; способы формирования мотивационно- ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у различных групп населения; средства и методы повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья .</p>	<p>Удовлетворительно знает основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни, факторы влияющие на здоровье человека; роль и значение здорового образа жизни; средства физического воспитания для формирования навыков здорового образа жизни для лиц различного пола и возраста; способы формирования мотивационно- ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у различных групп населения; средства и методы повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья .</p>	<p>Хорошо знает основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни, факторы влияющие на здоровье человека; роль и значение здорового образа жизни; средства физического воспитания для формирования навыков здорового образа жизни для лиц различного пола и возраста; способы формирования мотивационно- ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у различных групп населения; средства и методы повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья .</p>	<p>Отлично знает основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни, факторы влияющие на здоровье человека; роль и значение здорового образа жизни; средства физического воспитания для формирования навыков здорового образа жизни для лиц различного пола и возраста; способы формирования мотивационно- ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у различных групп населения; средства и методы повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья .</p>

	<p>Не умеет использовать современные технологии оздоровительно-рекреационной и реабилитационной физической культуры для формирования навыков здорового образа жизни; применять средства физического воспитания для формирования навыков здорового образа жизни для лиц различного пола и возраста; осуществлять способы формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у людей различных групп населения; осуществлять образовательный процесс по формированию здорового образа жизни в различных возрастных группах и различных типах образовательных учреждений.</p>	<p>Удовлетворительно умеет использовать современные технологии оздоровительно-рекреационной и реабилитационной физической культуры для формирования навыков здорового образа жизни; применять средства физического воспитания для формирования навыков здорового образа жизни для лиц различного пола и возраста; осуществлять способы формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у людей различных групп населения; осуществлять образовательный процесс по формированию здорового образа жизни в различных возрастных группах и различных типах образовательных учреждений.</p>	<p>Хорошо умеет использовать современные технологии оздоровительно-рекреационной и реабилитационной физической культуры для формирования навыков здорового образа жизни; применять средства физического воспитания для формирования навыков здорового образа жизни для лиц различного пола и возраста; осуществлять способы формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у людей различных групп населения; осуществлять образовательный процесс по формированию здорового образа жизни в различных возрастных группах и различных</p>	<p>Отлично умеет использовать современные технологии оздоровительно-рекреационной и реабилитационной физической культуры для формирования навыков здорового образа жизни; применять средства физического воспитания для формирования навыков здорового образа жизни для лиц различного пола и возраста; осуществлять способы формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у людей различных групп населения; осуществлять образовательный процесс по формированию здорового образа жизни в различных возрастных группах и различных</p>
--	---	--	---	--

	<p>Не владеет навыками формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у различных групп населения; навыками применения современных технологий оздоровительно-рекреационной и реабилитационной физической культуры для формирования навыков здорового образа жизни; навыками использования средств физического воспитания для формирования устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями у людей разного пола и возраста; навыками применения средств и методов физического воспитания для повышения работоспособности,</p>	<p>Удовлетворительно владеет навыками формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у различных групп населения; навыками применения современных технологий оздоровительно-рекреационной и реабилитационной физической культуры для формирования навыков здорового образа жизни; навыками использования средств физического воспитания для формирования устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями у людей разного пола и возраста; навыками применения средств и методов физического воспитания для повышения работоспособности,</p>	<p>типах образовательных учреждений.</p> <p>Хорошо владеет навыками формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у различных групп населения; навыками применения современных технологий оздоровительно-рекреационной и реабилитационной физической культуры для формирования навыков здорового образа жизни; навыками использования средств физического воспитания для формирования устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями у людей разного пола и возраста; навыками применения средств и методов</p>	<p>типах образовательных учреждений.</p> <p>Отлично владеет навыками формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у различных групп населения; навыками применения современных технологий оздоровительно-рекреационной и реабилитационной физической культуры для формирования навыков здорового образа жизни; навыками использования средств физического воспитания для формирования устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями у людей разного пола и возраста; навыками применения средств и методов</p>
--	---	--	--	---

	укрепления и сохранения здоровья.	укрепления и сохранения здоровья.	физического воспитания для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.	физического воспитания для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.
--	-----------------------------------	-----------------------------------	---	---

3. Оценочные средства

3.1 Задания для текущего контроля

Доклад

Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно- исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а так же собственные взгляды на неё.

Критерии оценивания

Оценка «зачтено» ставится в том случае, если:

- студент представил доклад, соответствующий предъявляемым требованиям к структуре и оформлению;
- содержание доклада соответствует заявленной теме, демонстрирует способность студента к самостоятельной исследовательской работе;
- доклад содержит самостоятельные выводы студента, аргументированные с помощью данных, представленных в научной литературе.

Оценка «не зачтено» ставится в том случае, если:

- структура и оформление доклада не соответствуют предъявляемым требованиям;
- содержание доклада носит поверхностный характер;
- отсутствуют самостоятельные выводы студента по исследуемой теме.

Темы докладов

1. Стрессы и психологическая разгрузка.
2. Закаливание.
3. Питание и здоровье.
4. Иммунитет.
5. Иммунодефициты (СПИД).
6. Репродуктивное здоровье и его значение для обеспечения благополучия личности.
7. Физическая активность и здоровье.

3.2 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в виде устного зачета с оценкой. Учебным планом по специальности «Медицинская биохимия» предусмотрена одна промежуточная аттестация. Подготовка студента к прохождению промежуточной аттестации осуществляется в период лекционных и семинарских занятий, а также во внеаудиторные часы в рамках самостоятельной работы. Во время самостоятельной подготовки студент пользуется конспектами лекций, основной и дополнительной литературой по дисциплине (см. перечень литературы в рабочей программе дисциплины).

Критерии оценивания

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

Во время ответа студент должен продемонстрировать знания по основным разделам дисциплины. Полнота ответа определяется показателями оценивания планируемых результатов обучения (раздел 2).

Список вопросов к устному зачету

1. Предмет и задачи курса здоровый образ жизни. Определение основных понятий (здоровый образ жизни, здоровье, факторы здоровья, аспекты здоровья, наследственность).
2. Предмет цель и задачи курса. Проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп. Наследственная обусловленность здоровья.
3. Здоровье как социальная ценность. Изменение взглядов на индивидуальное здоровье у различных возрастных групп населения.
4. Факторы, определяющие здоровье. Место медицины в системе наук о здоровье человека.
5. И.И. Брехман – основоположник новой науки о здоровье. Индивидуальное здоровье, резервы здоровья человека.
6. Роль личности в выборе образа жизни. Рационализация жизнедеятельности.
7. Физический аспект здоровья. Идеи Лесгафта на оздоровительное значение физической культуры. Оптимальный двигательный режим.
8. Физическая активность и здоровье. Понятие оптимума и пессимума физической нагрузки.
9. Место физической культуры в формирование здорового образа жизни. Взаимосвязь двигательной и вегетативной сфер. Механизмы оздоровительного действия физических упражнений.
10. Понятие здоровья. Психологическое состояние и здоровье.

11. Нервная система человека, ее строение и функции. Головной мозг – орган психической деятельности человека.

12. Физиологические механизмы психической деятельности. Психическое здоровье.

13. Положительные и отрицательные эмоции. Влияние эмоциональной сферы на работоспособность.

14. Учение Г.Селье о стрессе и его влиянии на здоровье.

15. Психологическая разгрузка. Релаксация.

16. Психическое здоровье. Методы исследования психического развития детей и подростков.

17. Закаливание. Виды закаливания: к холоду, к жаре, к условиям гипоксии и др.

18. Методики закаливания: воздухом, водой, солнечным облучением. Нормирование закаливающих процедур.

19. Питание и здоровье. Значение питания для поддержания здоровья.

20. Сбалансированное питание. Энергетическая ценность питания.

21. Лечебное питание. Режим питания и его влияние на деятельность функциональных систем организма.

22. Понятия иммунитета как комплекса защитных приспособлений человека от болезней. Иммунитет и здоровье.

23. Иммунная система. Иммунитет, его виды.

24. Неспецифическая система защиты, ее роль. Механизмы неспецифической защиты.

24. Определение иммунитета, значение для организма. Специфическая система защиты, ее роль в организме человека.

26. СПИД. Профилактика.

27. Репродуктивное здоровье и его значение для обеспечения благополучия личности.

28. Репродуктивная система человека.

29. Контрацепция и ее виды.

30. Планирование семьи.

Автор(ы): Ларина О.В. доцент кафедры теоретических основ физического воспитания института физической культуры и спорта СГУ.

ФОС разработан в 2021 году и одобрен на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания от 14.10.2021 года, протокол №2.