

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

**Институт физической культуры и спорта**

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

заведующий кафедрой теоретических  
основ физического воспитания

Беспалова Т.А.

"14"  2021 г.

председатель НМК института  
физической культуры и спорта

Беспалова Т.А.

"14"  2021 г.

**Фонд оценочных средств**

Текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине  
**Здоровый образ жизни**

Специальность

**30.05.02 Медицинская биофизика**

Квалификация (степень) выпускника

**Врач-биофизик**

Форма обучения

**очная**

Саратов, 2021

## 1. Карта компетенций

Контролируемые компетенции (шифр компетенции)	Планируемые результаты обучения (знает, умеет, владеет, имеет навык)
<p><b>УК-6.</b> Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни</p>	<p><b>Знать:</b> 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><b>Уметь:</b> 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><b>Владеть:</b> 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, укрепления и сохранения здоровья.</p>
<p><b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и</p>	<p><b>Знать:</b> 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>профессиональной деятельности</p>	<p><b>Уметь:</b> 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><b>Владеть:</b> 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, укрепления и сохранения здоровья.</p>
<p><b>УК-8.</b> 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><b>Знать:</b> 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><b>Уметь:</b> 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><b>Владеть:</b> навыками формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у различных групп населения; навыками</p>

	<p>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, укрепления и сохранения здоровья.</p>
--	---

## **2. Показатели оценивания планируемых результатов обучения**

Семестр	Шкала оценивания	
	Зачтено	Не зачтено
8 семестр	<p>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>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</p>	<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>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</p>

	<p>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>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, укрепления и сохранения здоровья.</p>	<p>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>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, укрепления и сохранения здоровья.</p>
--	--	---

### **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. Учебным планом по специальности «Медицинская биофизика» 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 формировании 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.