

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Структурное подразделение Институт физико-математического образования, информационных и обслуживающих технологий
Кафедра безопасности жизнедеятельности и защиты Родины



УТВЕРЖДАЮ

Врио директора Института физико-математического образования, информационных и обслуживающих технологий

 Е. А. Журавлева
« 05 » 03 2026 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине

Культура безопасности и здоровьесберегающие технологии

По направлению подготовки – 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки – Физическая культура. Основы безопасности и защиты Родины

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная

Курс – 5 (семестр А)

Разработчик
доцент Шворникова А. М.
Заведующий кафедрой
безопасности жизнедеятельности
и защиты Родины

 А. Н. Корнеева

Протокол
от « 24 » 02 2026 г. № 8

Луганск, 20 26

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины «Культура безопасности и здоровьесберегающие технологии» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины.

1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 № 125 (с изменениями и дополнениями).

1.3. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их достижения:

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения
Универсальные	
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития УК-6.2. Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста УК-6.3. Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами УК-6.4. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач

1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Тема 1. Основы культуры безопасности и здоровьесбережения	УК-6	Конспект, тест, опрос
Тема 2. Нормативно-правовая база в	УК-6	Конспект, тест, опрос

сфере охраны здоровья и безопасности		
Тема 3. Здоровьесберегающие технологии в образовательной и профессиональной среде	УК-6	Конспект, тест, опрос
Тема 4. Здоровый образ жизни: принципы и составляющие	УК-6	Конспект, презентация
Тема 5. Экологические факторы и их влияние на здоровье	УК-6	Конспект, опрос
Тема 6. Психологическая безопасность и стрессоустойчивость	УК-6	Конспект, опрос, тест
Текущая аттестация	УК-6	Тестирование
Промежуточная аттестация	УК-6	Экзамен

1.5. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Результаты сформированности
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<p>Знает: алгоритм совершенствования профессиональной компетенции, позволяющий использовать его для решения задач самообразования; содержание процесса самоорганизации и самообразования, особенности и технологий его реализации, исходя из целей профессионально направленных дисциплин;</p> <p>Умеет: выбирать методы и приемы организации своей познавательной деятельности на основе принципов образования в течение всей жизни; самостоятельно строить процесс овладения информацией для достижения целей в профессиональной деятельности; использовать приобретенные знания для осуществления самостоятельных творческих форм деятельности в профессиональной сфере;</p> <p>Владеет: культурой мышления и интеллектуального труда; способами корректировки целей и задач самообразования и саморазвития с учетом изменяющихся внутренних и внешних условий; приемами целеполагания во временной перспективе; способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки для достижения целей в профессиональной сфере.</p>

1.4. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Вид учебной работы	Количество баллов		
	ОФО	О-ЗФО	ЗФО
Конспект лекций	10		
Практические занятия	30		
Самостоятельная работа (подготовка реферата, подготовка выступления с презентацией)	20		

Экзамен	40	
Всего	100	

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90–100	A – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83–89	B – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75–82	C – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63–74	D – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50–62	E – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21–49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	0–20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

2.1. Оценочные средства текущего контроля (типовые)

Вопросы для устного опроса:

1. Дайте определение понятия «здоровье» согласно формулировке ВОЗ.
2. Перечислите основные компоненты здорового образа жизни и кратко охарактеризуйте каждый.
3. Что такое здоровьесберегающие технологии? Приведите 2–3 примера их применения в образовательной среде.
4. Какие гигиенические требования предъявляются к организации учебного пространства (освещение, вентиляция, мебель)?
5. Назовите основные факторы риска для здоровья студентов в процессе обучения.
6. Опишите алгоритм оказания первой помощи при кровотечении.
7. Из каких этапов состоит сердечно-лёгочная реанимация? Кратко охарактеризуйте каждый этап.
8. Какие меры профилактики нарушений осанки можно рекомендовать студентам и школьникам?
9. Каковы нормы физической активности для молодых людей 18–25 лет согласно рекомендациям ВОЗ?
10. Как рассчитать суточную калорийность рациона с учётом пола, возраста и уровня физической активности?
11. Перечислите основные правила закаливания организма. Какие противопоказания существуют?
12. Какие техники релаксации и стресс-менеджмента наиболее эффективны для снижения психоэмоциональной нагрузки у студентов?
13. Охарактеризуйте основные признаки профессионального выгорания у педагогов и меры его профилактики.
14. Какие меры профилактики инфекционных заболеваний особенно важны в образовательных учреждениях?
15. Как цифровые технологии влияют на здоровье человека? Назовите 3–4 негативных эффекта и способы их минимизации.
16. Какие источники радиации могут встречаться в быту? Как снизить риски радиационного воздействия?
17. Перечислите типичные причины бытового травматизма и меры их предупреждения.
18. Что включает понятие «психологическая безопасность в коллективе»? Назовите способы профилактики буллинга и кибербуллинга.
19. Каковы нормы здорового сна для взрослого человека? Какие правила гигиены сна необходимо соблюдать?
20. Опишите основные признаки теплового удара и алгоритм оказания первой помощи.
21. Какие факторы окружающей среды (шум, загрязнение воздуха, электромагнитное излучение) наиболее негативно влияют на здоровье? Кратко объясните механизм их воздействия.

22. Что такое эргономика рабочего места? Приведите 3–4 примера эргономичной организации учебной зоны.
23. Какие упражнения можно рекомендовать для профилактики синдрома «компьютерной шеи» и усталости глаз при длительной работе за компьютером?
24. Как оценить качество воздуха и воды в жилище? Какие бытовые приборы и методы помогут это сделать?
25. Составьте краткий план индивидуальной программы здоровьесбережения для студента: включите 3–4 ключевых направления и конкретные действия по каждому.

Темы для написания и защиты рефератов:

1. Здоровье как базовая ценность человека и общества: определение, компоненты, критерии оценки.
2. Эволюция представлений о здоровье и безопасности: от древности до современности.
3. Здоровый образ жизни как основа профилактики заболеваний: ключевые принципы и их реализация.
4. Гигиенические основы организации образовательного процесса: требования к учебным помещениям и расписанию.
5. Влияние учебной нагрузки на психоэмоциональное состояние студентов: анализ рисков и методы коррекции.
6. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся: комплексы упражнений и эргономические решения.
7. Роль физической культуры в системе здоровьесбережения: нормы двигательной активности для разных возрастных групп.
8. Основы рационального питания студента: расчёт БЖУ, составление сбалансированного меню.
9. Закаливание как метод укрепления иммунитета: виды, правила проведения, противопоказания.
10. Техники стресс-менеджмента для студентов: дыхательные практики, релаксация, тайм-менеджмент.
11. Профессиональное выгорание педагогов: причины, симптомы, стратегии профилактики.
12. Первая помощь при неотложных состояниях: алгоритмы действий при обмороке, тепловом ударе, отравлении.
13. Сердечно-лёгочная реанимация: современные протоколы, особенности проведения у взрослых и детей.
14. Профилактика инфекционных заболеваний в образовательных учреждениях: вакцинация, гигиена, дезинфекция.
15. Влияние цифровых технологий на здоровье: синдром компьютерного зрения, цифровая зависимость, способы минимизации рисков.
16. Экологическая безопасность жилища: оценка качества воздуха (CO_2 , летучие органические соединения) и воды.

17. Радиационная безопасность в быту: источники излучения, методы контроля, меры защиты.
18. Профилактика бытового травматизма: анализ типичных ситуаций и меры предосторожности.
19. Психологическая безопасность в коллективе: профилактика буллинга, кибербуллинга и конфликтов.
20. Здоровый сон как элемент здоровьесбережения: физиологические нормы, гигиена сна, коррекция нарушений.
21. Влияние шума и электромагнитного излучения на здоровье человека: источники, механизмы воздействия, способы защиты.
22. Эргономика учебного места: требования к мебели, освещению, расположению техники.
23. Профилактика синдрома «компьютерной шеи» и усталости глаз: упражнения, режимы работы за компьютером.
24. Здоровое питание в условиях ограниченного бюджета: принципы составления экономичного, но сбалансированного рациона.
25. Роль закаливания в укреплении иммунитета у детей школьного возраста: научно обоснованные методики.
26. Профилактика вредных привычек среди молодёжи: эффективные образовательные и социальные программы.
27. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного характера: алгоритмы действий при землетрясениях, наводнениях, пожарах.
28. Техногенные угрозы и способы защиты: риски промышленных объектов, правила поведения при авариях.
29. Культура безопасности в образовательной среде: формирование ответственного отношения к здоровью у студентов и школьников.
30. Разработка комплексной программы здоровьесбережения для вуза: цели, задачи, этапы реализации, оценка эффективности.

Перечень тем для подготовки презентаций

1. Здоровье человека: понятие, критерии и компоненты.
2. Здоровый образ жизни как основа профилактики заболеваний.
3. Здоровьесберегающие технологии в образовательной среде: классификация и примеры.
4. Гигиенические требования к организации учебного пространства.
5. Профилактика нарушений осанки у школьников и студентов.
6. Физическая активность и здоровье: нормы и рекомендации.
7. Рациональное питание студента: принципы и практические решения.
8. Закаливание: методики, правила и противопоказания.
9. Стресс у студентов: причины, симптомы, методы коррекции.
10. Профессиональное выгорание педагогов: диагностика и профилактика.
11. Первая помощь при неотложных состояниях: алгоритмы действий.
12. Сердечно-лёгочная реанимация: современные протоколы.
13. Профилактика инфекционных заболеваний в образовательных учреждениях.

14. Влияние цифровых технологий на здоровье: риски и защита.
15. Экологическая безопасность жилища.
16. Радиационная безопасность в быту.
17. Профилактика бытового травматизма.
18. Психологическая безопасность в коллективе.
19. Здоровый сон: физиология, нормы, гигиена.
20. Комплексная программа здоровьесбережения для вуза: от идеи к реализации.

Тесты для проведения текущего контроля

Задание 1. Выберите один правильный ответ.

Что входит в определение здоровья по ВОЗ?

- а) Отсутствие болезней
- б) Физическое благополучие
- в) Состояние полного физического, психического и социального благополучия
- г) Хорошая физическая форма и выносливость

Задание 2. Выберите один правильный ответ.

Какая норма двигательной активности рекомендована ВОЗ для молодых людей 18–25 лет?

- а) 30 минут умеренной активности 2 раза в неделю
- б) 60 минут интенсивной активности ежедневно
- в) 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной активности в неделю
- г) 60 минут активности 3 раза в неделю

Задание 3. Выберите все правильные ответы.

Какие из перечисленных факторов относятся к факторам риска для здоровья студентов?

- а) Гиподинами
- б) Регулярные занятия спортом
- в) Хронический стресс
- г) Несбалансированное питание
- д) Соблюдение режима сна

Задание 4. Установите соответствие.

Соотнесите виды здоровьесберегающих технологий с их примерами:

Виды технологий	Примеры
1. Медико-гигиенические	А. Физкультминутки на занятиях
2. Физкультурно-оздоровительные	Б. Контроль освещённости в аудиториях
3. Образовательные здоровьесберегающие	В. Лекции о здоровом образе жизни

Задание 5. Выберите один правильный ответ.

Какое действие выполняется первым при проведении сердечно-лёгочной реанимации?

- а) Проверка дыхания
- б) Вызов скорой помощи
- в) Компрессии грудной клетки
- г) Искусственное дыхание

Задание 6. Вставьте пропущенное слово.

Оптимальная продолжительность ночного сна для взрослого человека составляет _____ часов.

Задание 7. Выберите один правильный ответ.

Какой из перечисленных методов не относится к профилактике стресса?

- а) Дыхательные упражнения
- б) Прогрессивная мышечная релаксация
- в) Увеличение учебной нагрузки
- г) Регулярная физическая активность

Задание 8. Установите правильную последовательность.

Расположите этапы оказания первой помощи при тепловом ударе в правильном порядке:

- а) Дать прохладное питьё (если человек в сознании)
- б) Перенести пострадавшего в тень
- в) Вызвать скорую помощь
- г) Охлаждать тело (влажная ткань, обдувание)

Задание 9. Выберите все правильные ответы.

Какие меры помогают предотвратить синдром компьютерного зрения?

- а) Правильная организация рабочего места (освещение, расстояние до экрана)
- б) Регулярные перерывы по правилу 20–20–20 (каждые 20 минут смотреть 20 секунд на объект в 20 футах)
- в) Использование увлажняющих капель для глаз
- г) Увеличение яркости экрана до максимума

Задание 10. Кратко ответьте на вопрос.

Назовите три основных правила закаливания организма.

Правильные элементы ответа (достаточно трёх):

- постепенность;
- регулярность;
- учёт индивидуальных особенностей и состояния здоровья;
- комплексность процедур;
- самоконтроль самочувствия.

2.2 Оценочные средства для промежуточной аттестации (экзамен)

1. Дайте определение понятия «здоровье» согласно формулировке ВОЗ.
2. Перечислите и охарактеризуйте компоненты здоровья (физический, психический, социальный).
3. Что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ)? Назовите его основные принципы.
4. Раскройте понятие «культура безопасности» в современном обществе.

5. Какие факторы (внутренние и внешние) влияют на здоровье человека? Приведите примеры.
6. Что понимается под «здоровьесберегающими технологиями»?
7. Назовите основные цели и задачи здоровьесберегающих технологий в образовании.
8. Охарактеризуйте роль государства в формировании культуры здоровья населения.
9. Какие нормативно-правовые акты РФ регулируют вопросы охраны здоровья и безопасности?
10. Как реализуется принцип приоритета здоровья в российском образовании?
11. Какие требования СанПиН предъявляются к организации учебного пространства?
12. Как влияет учебная нагрузка на психоэмоциональное состояние студентов и школьников?
13. Перечислите школьные факторы риска для здоровья обучающихся.
14. Что такое «дидактогения»? Как она влияет на здоровье учащихся?
15. Опишите принципы создания здоровьесберегающей образовательной среды.
16. Какие виды здоровьесберегающих технологий применяются в образовательных учреждениях?
17. Приведите примеры медико-гигиенических здоровьесберегающих технологий.
18. Как физкультурно-оздоровительные технологии способствуют укреплению здоровья учащихся?
19. В чём заключается роль педагога в реализации здоровьесберегающих технологий?
20. Какие меры профилактики нарушений осанки рекомендуются в образовательном процессе?
21. Каковы нормы физической активности для разных возрастных групп по рекомендациям ВОЗ?
22. Как физическая активность влияет на когнитивные функции и успеваемость студентов?
23. Какие упражнения рекомендуются для профилактики синдрома «компьютерной шеи»?
24. Как рассчитать суточную калорийность рациона с учётом пола, возраста и уровня активности?
25. Что такое баланс БЖУ? Как его соблюдать?
26. Каковы принципы рационального питания студента?
27. Какие ошибки в питании наиболее распространены среди молодёжи?
28. Как организовать здоровое питание в условиях ограниченного бюджета?
29. В чём польза закаливания? Перечислите основные методы закаливания.
30. Какие противопоказания существуют к процедурам закаливания?
31. Что такое стресс? Какие виды стресса вы знаете?
32. Каковы симптомы хронического стресса у студентов?

33. Перечислите эффективные техники стресс-менеджмента.
34. Как дыхательные упражнения помогают снизить уровень тревожности?
35. Что такое профессиональное выгорание педагогов? Назовите его стадии.
36. Какие меры профилактики профессионального выгорания вы можете предложить?
37. Как создать психологически безопасную среду в коллективе?
38. Что такое буллинг и кибербуллинг? Каковы их последствия для здоровья?
39. Какие стратегии противодействия буллингу эффективны в образовательных учреждениях?
40. Каковы нормы здорового сна для взрослого человека?
41. Опишите алгоритм оказания первой помощи при кровотечении.
42. Какие действия выполняются при тепловом ударе?
43. Каковы признаки отравления и порядок оказания первой помощи?
44. Из каких этапов состоит сердечно-лёгочная реанимация?
45. В каких случаях применяется искусственное дыхание?
46. Как оказать первую помощь при ожоге?
47. Каковы действия при обмороке?
48. Как помочь человеку при приступе аллергии (отёк Квинке, анафилактический шок)?
49. Какие средства должны входить в аптечку первой помощи в учебном заведении?
50. Как правильно вызвать скорую помощь? Какую информацию необходимо сообщить?
51. Какие факторы окружающей среды негативно влияют на здоровье человека?
52. Как шум и электромагнитное излучение воздействуют на организм?
53. Каковы источники радиации в быту? Как снизить риски радиационного воздействия?
54. Как оценить качество воздуха и воды в жилище?
55. Какие бытовые материалы могут быть опасны для здоровья?
56. Какие правила безопасности необходимо соблюдать при работе с химическими веществами?
57. Каковы основные причины бытового травматизма?
58. Как предотвратить травмы в домашних условиях?
59. Какие меры безопасности нужно соблюдать при чрезвычайных ситуациях природного характера (наводнение, землетрясение)?
60. Как действовать при техногенной аварии (утечка газа, пожар)?
61. Как цифровые технологии влияют на здоровье? Назовите негативные эффекты.
62. Что такое синдром компьютерного зрения? Как его предотвратить?
63. Каковы правила безопасного использования гаджетов для детей и подростков?
64. Что включает понятие «цифровая гигиена»?
65. Какие программы профилактики вредных привычек эффективны среди молодёжи?

66. Как курение и алкоголь влияют на здоровье студентов?
67. Каковы методы профилактики наркомании в образовательной среде?
68. Какие социальные кампании по пропаганде ЗОЖ вы знаете? Оцените их эффективность.
69. Как сформировать у молодёжи ответственное отношение к своему здоровью?
70. Разработайте краткий план комплексной программы здоровьесбережения для вуза (цели, задачи, этапы, критерии оценки эффективности).