

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

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. Журавлёва

2026 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины  
**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
обучающихся по дисциплине  
**Культура здоровья и безопасности**

По направлению подготовки – 44.04.04 Профессиональное обучение  
(по отраслям)

Программа магистратуры – Безопасность жизнедеятельности и охрана труда

Квалификация выпускника – магистр

Форма обучения – очная

Курс – 2 (3 семестр)

Разработчик:

к. мед. н., доцент М.А. Баранова

Заведующий кафедрой безопасности  
жизнедеятельности и защиты Родины

А.Н. Корнеева

Протокол

от «26» 12 2025 г. № 6

Луганск, 2026

# 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## 1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины «культура здоровья и безопасности» 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 магистратура по направлению подготовки 44.04.04 Профессиональное обучение (по отраслям), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 № 129 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта “Педагог профессионального обучения, среднего профессионального образования”» от 21.03.2025 № 136н.

## 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 определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки | УК-6.1. Знает: особенности принятия и реализации организационных, в том числе управленческих решений; теоретико-методологические основы саморазвития, самореализации; направления использования творческого потенциала собственной деятельности; деятельностный подход в исследовании личностного развития.<br>УК-6.2. Умеет: определять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; разрабатывать, контролировать, оценивать и исследовать компоненты профессиональной деятельности; планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач.<br>УК-6.3. Владеет: навыками определения эффективного направления действий в области профессиональной деятельности; планирования собственной профессиональной деятельности |
| ПК-5 – способен формировать у обучающихся культуру безопасности, организовывать воспитательную и                                   | ПК-5.1. Знает: потребности различных социальных групп в формировании культуры безопасности, воспитательной и  |

|   |  |
|---|--|
| просветительскую деятельность в сфере безопасности жизнедеятельности и охраны труда | просветительской деятельности;<br>ПК-5.2. Умеет: использовать различные средства, методы, приемы и технологии формирования культуры безопасности у обучающихся; организовывать воспитательную и просветительскую деятельность в сфере безопасности жизнедеятельности и охраны труда.<br>ПК-5.3. Владеет: навыками формирования культуры безопасности; организации воспитательной и просветительской деятельности в сфере безопасности и охраны труда |
|---|--|

#### 1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

| Этапы формирования компетенций  | Компетенции | Контрольно-оценочные средства / способ оценивания                       |
|---|-------------|---|
| Тема 1. Введение в научную дисциплину «Культура здоровья и безопасности». | УК-6, ПК-5  | Устный опрос. Выполнение практических заданий. Написание реферата.      |
| Тема 2. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.          | УК-6, ПК-5  | Устный опрос. Выполнение практических заданий. Написание реферата.      |
| Тема 3. Психология здоровья. Организация режима жизнедеятельности.        | УК-6, ПК-5  | Устный опрос. Выполнение практических заданий.                          |
| Тема 4. Современные тенденции в развитии здоровья населения.              | УК-6, ПК-5  | Устный опрос. Подготовка мультимедийных презентаций, доклада, реферата. |
| Промежуточная аттестация  | УК-6, ПК-5  | зачет   |

#### 1.5. Описание показателей формирования компетенций

| Код компетенции  | Результаты сформированности   |
|--|---|
| УК-6 – способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки | <b>Знает:</b> особенности принятия и реализации организационных, в том числе управленческих решений; теоретико-методологические основы саморазвития, самореализации; направления использования творческого потенциала собственной деятельности; деятельностный подход в исследовании личностного развития.<br><b>Умеет:</b> определять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; разрабатывать, контролировать, оценивать и исследовать компоненты профессиональной деятельности; планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач.<br><b>Владеет:</b> навыками определения эффективного направления действий в области профессиональной деятельности; |

|   |  |
|---|--|
|   | планирования собственной профессиональной деятельности.  |
| ПК -5 – способен формировать у обучающихся культуру безопасности, организовывать воспитательную и просветительскую деятельность в сфере безопасности жизнедеятельности и охраны труда | <p><b>Знает:</b> потребности различных социальных групп в формировании культуры безопасности, воспитательной и просветительской деятельности;</p> <p><b>Умеет:</b> использовать различные средства, методы, приемы и технологии формирования культуры безопасности у обучающихся; организовывать воспитательную и просветительскую деятельность в сфере безопасности жизнедеятельности и охраны труда.</p> <p><b>Владеет:</b> навыками формирования культуры безопасности; организации воспитательной и просветительской деятельности в сфере безопасности и охраны труда.</p> |

## 1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

### Система оценивания учебных достижений студентов очной формы обучения

| Вид учебной работы                                     | Количество баллов |   |
|--|-------------------|---|
|  | 3 семестр         |   |
| Практические занятия (устные задания) (2 бал.*14 зан.) | 28                |   |
| Конспекты лекций, практических занятий, глоссарий      | 12                |   |
| Написание и защита реферата.                           | 10                |   |
| Самостоятельная работа                                 | 10                |   |
| Зачет  | 40                |   |
| Итого:   | 100               | - |

### Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

| Четырех-балльная система оценивания экзамена | 100-балльная шкала | Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале  | Система оценивания зачета |
|--|--------------------|--|---------------------------|
| Отлично                                      | <b>90-100</b>      | А – 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                                       | <b>83-89</b>       | В – 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              | <b>75-82</b> | <b>C</b> – 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   | <b>63-74</b> | <b>D</b> – 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   | <b>50-62</b> | <b>E</b> – 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 | <b>21-49</b> | <b>FX</b> – 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 | <b>0-20</b>  | <b>F</b> – 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. Показатели здоровья населения.
2. Психическое здоровье обучающихся.
3. Физическое здоровье обучающихся.
4. Духовно-нравственное здоровье человека.
5. Факторы, влияющие на здоровье человека.
6. Основные понятия «образ жизни», «здоровый образ жизни», «культура здоровья и безопасности».
7. Социально-гигиенические факторы, влияющие на здоровье человека.
8. Экологические факторы, влияющие на здоровье человека.
9. Проблемы здоровья учащейся молодёжи.
10. Биологические ритмы и работоспособность.
11. Отражение чувств здоровьем человека. Саморегуляция настроения.
12. Болезни цивилизации.
13. Факторы повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.
14. Влияние стереотипов поведения и морально-нравственного воспитания на развитие.
15. Влияние компьютеров, мобильных телефонов на здоровье человека.
16. Рациональное питание как фактор безопасности и здоровья.
17. Влияние пищевых добавок на организм.
18. Организация и особенности школьного питания.
19. Двигательная активность – залог здоровья и безопасности человека.
20. Проблемы здорового жилища и безопасного образа жизни.

#### **Темы для подготовки реферативной работы:**

1. Правовое поле безопасности жизнедеятельности.
2. Здоровье в системе человеческих ценностей.
3. Современные и традиционные оздоровительные системы и программы.
4. Образ жизни человека и его характер.
5. Физиологические резервы организма – основа здоровья человека.
6. Иерархия потребностей как показатель психического здоровья.

7. Основные факторы повышения устойчивости организма человека к умственному перенапряжению и стрессовым состояниям.
8. Медицинский и социальный аспекты опасных увлечений подростков. Алкоголь и наркотики как социальная и национальная трагедия.
9. Экологические проблемы – важнейшие из глобальных проблем современности.
10. Антропоэкологическое напряжение.
11. Гиподинамия, гипокинезия как факторы ускоренного старения и развития различных заболеваний

## **2.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации (экзамен)**

1. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.
2. Здоровье в системе человеческих ценностей.
3. Компоненты здоровья.
4. Здоровье – как научная проблема.
5. Здоровье как социальная ценность жизни.
6. Основные факторы, определяющие здоровье.
7. Индивидуальное и общественное здоровье.
8. Физиологические основы обеспечения здоровья.
9. Показатели здоровья.
10. Современные и традиционные оздоровительные системы и программы.
11. Психология здоровья.
12. Организация режима жизнедеятельности.
13. Образ жизни человека и его характер.
14. Основные факторы здорового образа жизни.
15. Адаптационные процессы в организме и здоровье.
16. Физиологические резервы организма – основа здоровья человека.
17. Соматическое состояние и здоровье человека, методы его оценки.
18. Иерархия потребностей как показатель психического здоровья.
19. Влияние состояния тела на течение психических процессов.
20. Стресс как адаптационный синдром, механизмы его развития, виды стрессов, значение стресса в сохранении здоровья человека.
21. Гигиена умственного и физического труда.
22. Основные факторы повышения устойчивости организма человека к умственному перенапряжению и стрессовым состояниям.
23. Задачи гигиены обучения и воспитания.
24. Современные тенденции в развитии здоровья детского населения.
25. Педагогические основы валеологического образования школьников.
26. Моральные и духовные потребности и здоровье человека.
27. Семья и здоровье детей.
28. Наиболее распространенные причины приобщения подростков к алкоголю и табакокурению.
29. Медицинский и социальный аспекты опасных увлечений подростков.
30. Алкоголь и наркотики как социальная и национальная трагедия.

31. Экологические проблемы – важнейшие из глобальных проблем совместимости.

32. Антропоэкологическое напряжение.

33. Гиподинамия, гипокинезия как факторы ускоренного старения и развития различных заболеваний.

34. Подходы к здоровому образу жизни в разных странах и их влияние на здоровье населения.

35. Государственная политика в области здоровьесбережения

36. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.

37. Факторы, влияющие на здоровье.

38. Группы здоровья.

39. Образ жизни: определение, категории.

40. Образ жизни и условия жизни населения.

41. Влияние образа жизни на здоровье различных групп населения.

42. Понятие о медицинской активности, ее параметры.

43. Личная и общественная гигиена.

44. Способы становления, улучшения и восстановления физического здоровья.

45. Индивидуальные и общественные мероприятия, направленные на улучшение здоровья.

46. Закаливание. Физическая культура, фитнес, йога, массовый спорт, детский массовый спорт, профессиональный спорт.

47. Гиподинамия как фактор возникновения заболеваний.

48. Рациональное питание – основной фактор здорового образа жизни. Определение индекса массы тела.

49. Эмоциональный стресс: понятие, причины, влияние на организм, пути снятия стресса.

50. Аддиктивное поведение: понятие, основные виды.

51. Патологический гемблинг.

52. Пищевые аддикции: понятие, виды, меры профилактики.

53. Орторексия: понятие, виды, меры профилактики.

54. Интернет – аддикция: понятие, меры профилактики.

55. Вредные привычки, их профилактика.

56. Вред алкоголя, причины, приводящие к алкоголизации, профилактика и борьба со злоупотреблением алкоголь-содержащими напитками.

57. Особенности алкоголизации детей и подростков, возможные последствия.

58. Особенности течения беременности при употреблении алкоголя, осложнения.

59. Курение. Состав компонентов табачного дыма, влияние курения на системы органов.

60. Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на организм человека.

61. Влияние табакокурения во время беременности на развитие плода и

новорожденного.

62. Наркотические вещества и их отрицательное влияние на физическое и психическое здоровье.

63. Токсические вещества, их отрицательное влияние на организм.

64. Простудные и простудно-инфекционные заболевания: понятие, их воздействие на организм.

65. Пути предупреждения простудных и простудно-инфекционных заболеваний. Повышение защитных сил организма.

66. Инфекции, передающиеся половым путем: понятие, последствия, пути предотвращения.

67. Методологические основы и факторы организации рациональной жизнедеятельности.

68. Планирование и организация рациональной жизнедеятельности студента.

69. Роль учителя/преподавателя в сохранении и укреплении здоровья детей и подростков.

70. Меры профилактики пагубных привычек.