

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. Журавлева
«17»  2025 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

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

Современные системы оздоровления

По направлению подготовки 44.04.04 Профессиональное обучение (по
отраслям)

Программа магистратуры – Безопасность жизнедеятельности и охрана
труда

Квалификация выпускника – магистр

Форма обучения – очная

Курс – 1 (1 семестр)

Разработчик:

доцент кафедры БЖД и ЗР

Бельграй Наталья Владимировна

Заведующий кафедрой БЖД и ЗР

 Корнеева А.Н.

Протокол

от «14» января 2025 г. № 6

Луганск, 2025

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины «Современные системы оздоровления» 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 магистратуры по направлению подготовки 44.04.04 Профессиональное обучение, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 129 (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
Общепрофессиональные	
ПК-2	ПК-2.1. Знает этапы становления и развития обучения безопасности жизнедеятельности; характеристику современных методических моделей, методик и технологий обучения безопасности жизнедеятельности; особенности целей и содержания, форм и методов обучения; особенности применения технологий обучения в образовательном процессе. ПК-2.2. Умеет: отбирать соответствующие формы, методы и приемы обучения безопасности жизнедеятельности; конструировать и анализировать результаты процесса использования различных методик и технологий обучения в области безопасности жизнедеятельности; проектировать формы и методы контроля качества образования, на основе электронных технологий. ПК-2.3. Владеет: методикой конструирования и проведения занятий различных типов с использованием современных методик и технологий обучения безопасности жизнедеятельности; методической диагностикой образовательного процесса по безопасности жизнедеятельности.

1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Тема 1. Здоровье и факторы, его определяющие	ПК-2	Выполнение практического задания, устный опрос

Тема 2. Физкультурно-оздоровительные технологии	ПК-2	Выполнение практического задания, устный опрос
Тема 3. Традиционные системы оздоровления	ПК-2	Выполнение практического задания, устный опрос
Тема 4. Нетрадиционные системы оздоровления. Фитотерапия. Действие лекарственных растений на организм. Ароматерапия	ПК-2	Выполнение практического задания, устный опрос
Тема 5. Сокотерапия. Способы приготовления сока. Применение соков для лечения различных заболеваний. Медотерапия	ПК-2	Выполнение практического задания, устный опрос
Тема 6. Профилактика и коррекция нарушения зрения	ПК-2	Выполнение практического задания, устный опрос
Промежуточная аттестация	ПК-2	Экзамен

1.5. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Результаты сформированности
ПК-2	<p>знает: этапы становления и развития обучения безопасности жизнедеятельности; характеристику современных методических моделей, методик и технологий обучения безопасности жизнедеятельности;</p> <p>умеет: отбирать соответствующие формы, методы и приемы обучения безопасности жизнедеятельности; конструировать и анализировать результаты процесса использования различных методик и технологий обучения в области безопасности жизнедеятельности;</p> <p>владеет: методикой конструирования и проведения занятий различных типов с использованием современных методик и технологий обучения безопасности жизнедеятельности; методической диагностикой образовательного процесса по безопасности жизнедеятельности.</p>

1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Система оценивания учебных достижений магистрантов
очной / заочной формы обучения

Вид учебной работы	Количество баллов
Выполнение и защита практических работ	36
Написание и защита реферата	4
Самостоятельная работа	10
Экзамен	50
Всего	100

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбал- льная система оценивания экзамена	100- балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100- балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90–100	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	83–89	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	75–82	С – 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	
Удовлетво- рительно	63–74	Д – 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	
Удовлетво- рительно	50–62	Е – 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	
Неудовлетво- рительно	21–49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы	Не зачтено

		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	
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. Какие формы, средства и методы использует оздоровительная физическая культура?
2. Что такое оздоровительная физическая культура?
3. Что является основной задачей оздоровительной физической культуры?
4. Как можно преодолеть низкую потребность населения в физической культуре?
5. Оцените влияние занятий оздоровительной физической культурой на здоровье человека?
6. Что такое физкультурно-оздоровительная индустрия?
7. Почему в современном мире так много стрессовых ситуаций и как им противостоять? Как Вы боретесь со стрессом?
8. Составьте список стрессоров, которые оказывают влияние на Ваш организм. Оцените их по характеру влияния на здоровье полезно / вредно.
9. Какие упражнения снимают напряжение функций глаза?
10. Какие упражнения укрепляют мышцы глаза? Какие упражнения улучшают кровоснабжение глазного дна?
11. Какие упражнения следует включать при проведении на уроках комплекса упражнений?
12. Понятие об ароматерапии. Правила ароматерапии.
13. Методы применения эфирных масел.
14. Противопоказания к применению эфирных масел.
15. Правила составления смесей ароматов.

16. Типы чая и его классификация. Чайные смеси. Ароматизированные чаи.
17. Искусство заваривания чая: вода для чая, чайная посуда.
18. Культура чаепития. Национальные традиции чаепития.
19. Лечебное воздействие чая. Народные способы лечения чаем.
20. Коррекция настроения чаем.
21. Чайные напитки, горячие и прохладительные; их рецептура.
22. Популярные марки чая.
23. Витаминные чаи. Как хранить сырье и как их готовить.
24. Что может рассказать чайная упаковка: информация о чае и его производителе.
25. Русская баня и чай.

Тематика рефератов:

1. Профилактика и коррекция близорукости.
2. Купание в проруби.
3. Бодифлекс.
4. Голодание.
5. Сбор, сушка и хранение лекарственных растений.
6. Чай – напиток и лекарство.
7. Правила составления смесей ароматов.
8. Лечебное воздействие чая. Народные способы лечения чаем.
9. Способы применения меда для лечения различных заболеваний
10. Использование вина в лечебных целях.
11. Применение благородных камней для лечения различных заболеваний.
12. Организация здоровьесберегающей деятельности в детских учреждениях.
13. Электропунктурная компьютерная диагностика функционирования состояния органов и систем организма в системе оздоровления.
14. Актуальные вопросы применения биологически активных добавок в клинической практике в оздоровительной сфере.
15. Тестирование состояния физиологических систем организма.
16. Тестирование индивидуально-биологических особенностей человека
17. Тестирование индивидуально-психологических особенностей человека.
18. Комплексное тестирование качества жизни и здоровья.
19. Шейпинг.
20. Фитнесс.
21. Аэробика.
22. Методы цвето-ароматерапии в современных системах оздоровления.

23. Имиджтерапия.

Практические занятия

Практическое занятия №1

Проблемы и перспективы реализации компетентностного подхода

Цель занятия: систематизация, закрепление и углубления знаний теоретического характера.

Методические указания

При подготовке к занятию изучить рекомендуемую литературу. В ходе занятия, быть готовым вести конструктивную дискуссию по теме.

Задание:

1. Изучите самостоятельно представленные вопросы, пользуясь списком литературы (предварительная самостоятельная подготовка).

Вопросы для подготовки:

1. Идея системности в толковании понятия здоровья.
2. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.
3. Виды здоровья и их взаимосвязи.

Литература: 5; 8; 9; 11.

Практическое занятие № 2

Физкультурно-оздоровительные технологии

Цель занятия: систематизация, закрепление и углубления знаний теоретического характера.

Методические указания

При подготовке к занятию изучить рекомендуемую литературу. В ходе занятия, ознакомившись с литературой и заданием, приступить к его выполнению.

Задание:

1. Изучите самостоятельно представленные вопросы, пользуясь списком литературы (предварительная самостоятельная подготовка).

Вопросы для подготовки

1. Понятия и критерии физического здоровья.
2. Адаптация и дезадаптация.
3. Работоспособность.
4. Психофизическая саморегуляция

Литература: 1; 3; 7; 13.

Практическое занятия №3

Психическое оздоровление

Цель занятия: систематизация, закрепление и углубления знаний теоретического характера.

Методические указания

При подготовке к занятию изучить рекомендуемую литературу. В ходе занятия, быть готовым вести конструктивную дискуссию по теме.

Задание:

1. Изучите самостоятельно представленные вопросы, пользуясь списком литературы (предварительная самостоятельная подготовка).

Вопросы для подготовки:

1. Идея системности в толковании понятия здоровья.
2. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.
3. Виды здоровья и их взаимосвязи.

Литература: 5; 8; 9; 11.

Практическое занятия №4

Традиционные системы оздоровления

Цель занятия: систематизация, закрепление и углубления знаний теоретического характера.

Методические указания

При подготовке к занятию изучить рекомендуемую литературу. В ходе

занятия, быть готовым вести конструктивную дискуссию по теме.

Задание:

1. Изучите самостоятельно представленные вопросы, пользуясь списком литературы (предварительная самостоятельная подготовка).

Вопросы для подготовки:

1. Физкультурно-оздоровительные технологии (аэробика, шейпинг, каланетика, фитнес) в современных системах оздоровления.
2. Электростимуляционная терапия.
3. Рекреационно-оздоровительные технологии (велнесс, SPA и др.).
4. Аниматерапия. Физиологические аспекты аниматерапии.

Структура и содержание аниматерапии. Организация и методика проведения аниматерапии.

Литература: 5; 8; 9; 11.

Практическое занятие №5 **Нетрадиционные системы оздоровления**

Цель занятия: систематизация, закрепление и углубления знаний теоретического характера.

Методические указания

При подготовке к занятию изучить рекомендуемую литературу. В ходе занятия, быть готовым вести конструктивную дискуссию по теме.

Задание:

1. Изучите самостоятельно представленные вопросы, пользуясь списком литературы (предварительная самостоятельная подготовка).

Вопросы для подготовки:

1. Старославянские оздоровительные практики. Физиологические аспекты. Структура и содержание. Основы и особенности практики старославянской оздоровительной системы.

Литература: 5; 8; 9; 11.

Практическое занятия №6

Фитотерапия. Действие лекарственных растений на организм

Цель занятия: систематизация, закрепление и углубления знаний теоретического характера.

Методические указания

При подготовке к занятию изучить рекомендуемую литературу. В ходе занятия, быть готовым вести конструктивную дискуссию по теме.

Задание:

1. Изучите самостоятельно представленные вопросы, пользуясь списком литературы (предварительная самостоятельная подготовка). Подготовить лекарственный настой из (цветков ромашки, мяты, коры дуба, календулы), пояснить действие данных лекарственных растений на организм.

Вопросы для подготовки:

1. История возникновения фитотерапии.
2. Принципы сбора и хранения лекарственных растений.
3. Правила приготовления лекарственных настоев.
4. Действие лекарственных растений на организм.

Литература: 5; 8; 9; 11.

Практическое занятия №7

Ароматерапия

Цель занятия: систематизация, закрепление и углубления знаний теоретического характера.

Методические указания

При подготовке к занятию изучить рекомендуемую литературу. В ходе занятия, быть готовым вести конструктивную дискуссию по теме.

Задание:

1.Изучите самостоятельно представленные вопросы, пользуясь списком литературы (предварительная самостоятельная подготовка). Подготовить аромосмеси для (понижения давления, антибактериальные, успокаивающие), пояснить принцип действия.

Вопросы для подготовки:

1. История возникновения ароматерапии.
2. Методы применения эфирных масел
3. Противопоказания к применению эфирных масел
4. Правила составления смесей ароматов.
5. Эфирные масла, оказывающие влияние на нервную систему.

Литература: 5; 8; 9; 11.

Практическое занятия №8 **Профилактика и коррекция нарушения зрения**

Цель занятия: ознакомить со строением глаза и методами исследования зрения. Дать представление о близорукости. Отработать приемы отдыха для глаз, снятия напряжения (пальминг).

Методические указания

При подготовке к занятию изучить рекомендуемую литературу. В ходе занятия, быть готовым вести конструктивную дискуссию по теме.

Задание:

1.Изучите самостоятельно представленные вопросы, пользуясь списком литературы (предварительная самостоятельная подготовка).

Вопросы для подготовки:

1. Перечислите правила бережного отношения к зрению.
2. История возникновения пальминга.

Профилактика близорукости

1. Посмотрите одним глазом на карандаш, расположенный на расстоянии 20–30 см от глаза на фоне удаленного предмета. Четко ли виден

карандаш при рассматривании удаленного предмета?

Переведите взгляд на удаленный предмет. Четко ли виден карандаш при рассматривании удаленного предмета? Попробуйте сформулировать свойство глаза, называемое аккомодацией.

2. Приближайте, медленно к глазу таблицу с текстом до тех пор, пока буквы перестанут быть ясно видимы. Измерьте расстояние от глаза до таблицы (измерение выполняет другой студент). Чему равно расстояние наилучшего зрения для вашего глаза?

3. Быстро поморгайте, закройте глаза и посидите спокойно, медленно считая до 5. Повторите 4–5 раз. Объясните, что вы чувствуете?

4. Крепко зажмурьте глаза (посчитайте до 3), откройте их и посмотрите в даль. Что изменилось?

5. Вытяните правую руку вперед. Не поворачивая головы, следите глазами за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторите 4-5 раз. На что направлено данное упражнение?

6. Посмотри на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенесите взор вдаль на счет 1-6. Повторите 4-5 раз.

7. В среднем темпе сделайте 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабьте глазные мышцы, посмотрите вдаль на счет 1-6. Повторите 2-3 раза.

8. Разотрите ладони, наложите одну ладонь на другую и прикройте ими глаза. Закройте глаза, почувствуйте тепло. Посидите так 2-3 минуты, затем резко выдохните и откройте глаза. Что изменилось?

Литература: 5; 8; 9; 11.

Практическое занятия №9

Профилактика и лечения заболеваний органов дыхания.

Цель занятия: ознакомить с принципами профилактики и лечения органов дыхания.

Методические указания

При подготовке к занятию изучить рекомендуемую литературу. В ходе занятия, быть готовым вести конструктивную дискуссию по теме.

Задание:

1. Изучите самостоятельно представленные вопросы, пользуясь списком литературы (предварительная самостоятельная подготовка).

Вопросы для подготовки:

1. Профилактика и лечения заболеваний органов дыхания.
2. Гимнастика по А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения упражнений. Показания и противопоказания.

Литература: 5; 8; 9; 11.

2.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации (экзамен)

1. Основные физкультурно-оздоровительные системы и технологии
2. Функции двигательной активности.
3. Понятие «хорошая физическая форма» её составляющие.
4. Физиологическая сущность закаливания.
5. Основные принципы закаливания.
6. Дыхательная гимнастика, ее влияние на организм. Основы правильного дыхания.
7. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.
8. Дыхание по методу К.П. Бутейко.
9. Значение дыхательных упражнений.
10. Действие лекарственных растений на организм.
11. Правила сбора лекарственных растений.
12. Приготовление галеновых препаратов в домашних условиях.
13. Применение эфирных масел при различных заболеваниях.
14. Правила приготовления ароматических смесей.
15. Противопоказания к применению эфирных масел.
16. Использование ароматерапии в домашних условиях.
17. Способы приготовления сока и правила его употребления в лечебных целях. Противопоказания к применению сокотерапии.
18. Мед и продукты пчеловодства.
19. Баня, ванна и сауна как способ оздоровления.
20. Характерные особенности бань и их отличие от саун.
21. Русская баня и сауна как средство терапии.
22. Гимнастика для глаз по методу В. Бейтса.
23. Пальминг, соляризация, упражнения для тренировки ослабленных

двигательных мышц.

24. Понятия «средства оздоровления», «системы оздоровления», «оздоровительные технологии».

25. Актуальные вопросы применения биологически активных добавок в клинической практике в оздоровительной сфере.

26. Чайные напитки, горячие и прохладительные; их рецептура.

27. Оцените влияние занятий оздоровительной физической культурой на здоровье человека.

28. Рекреационно-оздоровительные технологии (велнесс, SPA и др.).

29. Физкультурно-оздоровительные технологии (аэробика, шейпинг, каланетика, фитнес) в современных системах оздоровления.

30. Принципы тренировки психических возможностей.