

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра адаптивной физической культуры и физической реабилитации



УТВЕРЖДАЮ

Врио директора Института
физического воспитания и спорта
_____ А.Г. Черноштан
«28» _____ 2023 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

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

**Управление профессиональным здоровьем специалиста адаптивной
физической культуры**

По направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки – Физическая реабилитация

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – ОФО – 3 курс (5 семестр), ЗФО – 3, 4 курс (9, 10 триместр)

Разработчик:

кандидат медицинских наук, доцент, профессор
кафедры адаптивной физической культуры и
физической реабилитации

И.В. Клименко _____

старший преподаватель кафедры адаптивной
физической культуры и физической реабилитации

Ю.М. Штольц _____

Заведующий кафедрой адаптивной физической
культуры и физической реабилитации,

А.В. Ермоленко _____

«28» _____ 2023 г., протокол № 12.

Луганск, 2023

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

Процесс освоения дисциплины направлен на овладение следующими компетенциями:

Универсальные компетенций (УК):

УК- 7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК – 8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природой среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

1.2. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства/ способ оценивания
Тема 1.Современные социокультурные и профессиональные стрессогенные факторы впрофессии педагога.	УК-7; УК – 8;	Устный опрос. Проверка практических заданий и самостоятельной работы.
Тема 2. Профессиональные факторы нарушения здоровья педагога.	УК-7; УК – 8;	Устный опрос. Проверка практических заданий и самостоятельной работы.
Тема 3. Культура здоровья педагога.	УК-7; УК – 8;	Устный опрос. Проверка практических заданий и самостоятельной работы.
Тема 4. Современные требования к укреплению здоровья и формированию ценностей здоровогообраза жизни педагога и обучающегося.	УК-7; УК – 8;	Устный опрос. Проверка практических заданий и самостоятельной работы.
Тема 5. Социально-психологические и организационные условия сохранения профессионального здоровья педагога.	УК-7; УК – 8;	Устный опрос. Проверка практических заданий и самостоятельной работы.
Тема 6. Оздоровительно-физкультурные, рекреационные и педагогические технологии сохранения здоровья педагога.	УК-7; УК – 8;	Устный опрос. Проверка практических заданий и самостоятельной работы.
Итоговая аттестация	УК-7; УК – 8;	Зачет

1.3. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (наименование индикатора достижения компетенции)
Универсальные	
УК-7. Способен поддерживать должный	УК-7.1.

<p>уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение физической культуры и здорового образа жизни как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта. - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. <p>УК-7.2.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. <p>УК-7.3.</p> <p>Владеет навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. - применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.
<p>УК-8:</p> <p>Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природой среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p>	<p>УК-8.1.</p> <p>Знает оценку вероятности возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и в профессиональной деятельности и принимать меры по ее предупреждению.</p> <p>УК-8.2.</p> <p>Умеет использовать методы прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций в</p>

	<p>повседневной жизни и в профессиональной деятельности для сохранения природой среды, обеспечения устойчивого развития общества.</p> <p>УК-8.3. Владеет навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.</p>
--	--

1.4. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Вид текущей учебной работы	Количество баллов	
ОФО – 3 курс (5 семестр), ЗФО – 3,4 курс (9.10 триместры)	ОФО	ЗФО
Устные и письменные ответы на практических занятиях	40	20
Самостоятельная работа	30	50
Зачет	30	30

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	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	
Удовлетворительно	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	
Удовлетворительно	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	
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

Типовая практическая работа.

Тема: Оздоровительно-физкультурные, рекреационные и педагогические технологии сохранения здоровья педагога.

План

1. Организационно-педагогические здоровьесберегающие технологии.
2. Психолого-педагогические здоровьесберегающие технологии (коммуникативно-диалоговые, проблемно-поисковые, арт-технологии).
3. Учебно-воспитательные здоровьесберегающие технологии.
4. Социально-адаптирующие и личностно-развивающие здоровьесберегающие технологии.

Задания для самостоятельной работы:

Составить интеллектуальные карты.

1. Оздоровительно-физкультурные технологии.
2. Оздоровительно-рекреационные технологии.

Типовые темы для выступления на практических занятиях с докладом.

1. Причины профессиональных рисков педагога в инновационной деятельности.
2. Риски возникновения нарушений голосообразования, зрения, нервных расстройств, эмоционального стресса, заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3. Требования к педагогу, регламентирующие здоровьесберегающую деятельность.
4. Организационно-педагогические здоровьесберегающие технологии.

Типовые темы для презентаций:

1. Три группы профессиональных деструкций педагога: «объективные», «субъективные» и «объективно-субъективные».
2. Нарушения длительного постурального сета. Риск развития инфекционных заболеваний. Риск развития заболеваний у педагогов в зависимости от преподаваемых дисциплин.
3. Принципы педагогики здоровья.
4. Психолого-педагогические здоровьесберегающие технологии (коммуникативно-диалоговые, проблемно-поисковые, арт-технологии).
5. Учебно-воспитательные здоровьесберегающие технологии.

Типовой перечень тем для обсуждения.

1. Индивидуально-поведенческие риски педагога.
2. «Синдром профессионального выгорания».
3. Требования, регламентирующие деятельность образовательной организации по охране и укреплению здоровья обучающихся и педагогических работников.
4. Социально-адаптирующие и личностно-развивающие здоровьесберегающие технологии.
5. Оздоровительно-физкультурные технологии.
6. Оздоровительно-рекреационные технологии.

Типовой перечень дискуссионных тем (дискуссии, мини-конференции).

1. Профессиональное здоровье педагога в условиях дошкольного образования, начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования.
2. Профилактика конфликтов в кросскультурной среде.
3. Поддержка комфортного морально-психологического климата в организации.

Типовое тестовое задание

Пройдите тест. Выберите правильный вариант ответа.

1. Здоровье человека зависит на 50% от:

- А) наследственности
- Б) экологии
- В) развития медицины
- Г) образа жизни

2. Индивидуальные особенности здоровья проявляются в аспектах:

- А) генетическом

- Б) возрастном
- В) половом
- Г) во всех аспектах

3. Первые признаки инфекционного заболевания проявляются в:

- А) нарушении биоритмов
- Б) повышении температуры
- В) нарушении памяти
- Г) нарушении внимания

4. Какой % вашего здоровья зависит от генотипа?

- А) 50%;
- Б) 30%
- В) 20%
- Г) 10%

5. Что из перечисленного не является физическим качеством?

- А) сила
- Б) выносливость
- В) гибкость
- Г) общая физическая работоспособность
- Д) ловкость

6. Двигательным качеством не является:

- А) сила
- Б) выносливость
- В) гибкость
- Г) утомляемость

7. Работоспособность можно определить методом:

- А) Купера
- Б) РWC 170
- В) степ-тестом
- Г) подъемом на определенную высоту

8. Уровни здоровья:

- А) общественное, групповое, индивидуальное
- Б) общественное, групповое, общемировое
- В) групповое, индивидуальное, собственное
- Г) групповое, индивидуальное, малогрупповое

9. Общественное здоровье – это

- А) здоровье группы людей;
- Б) личное здоровье;
- В) здоровье населения страны;
- Г) здоровье людей определенной этнической группы

10. Вид здоровья, характеризующий состояние органов и систем человека и наличие резервных возможностей называется

- А) физическое здоровье;
- Б) духовное здоровье;
- В) нравственное здоровье;

Г) социальное здоровье;

11. Выберите фактор нездорового образа жизни

- А) соблюдение режима дня
- Б) сбалансированное питание
- В) социальная пассивность
- Г) регулярная двигательная активность

12. Валеология – это наука:

- А) О здоровье и здоровом образе жизни;
- Б) О реабилитации больных и инвалидов;
- В) О предупреждении инфекционных заболеваний;
- Г) О немедикаментозных методах лечения

13. Факторами риска заболеваний являются:

- А) Молодой и зрелый возраст;
- Б) Проживание в мегаполисе;
- В) Табакокурение;
- Г) Несбалансированное питание

14. Факторами устойчивости к заболеваниям являются:

- А) Медикаментозная коррекция
- Б) Оптимальная двигательная активность
- В) Психологический дискомфорт
- Г) Социальная дезадаптация

15. Современная модель здоровья человека основана на:

- А) Медицинском подходе;
- Б) Социальном подходе;
- В) Биопсихосоциальном;
- Г) Медико-педагогическом

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний:

Ключ к заданиям – 1-г; 2-г; 3-б; 4-а; 5-г; 6-г; 7-а; 8-а; 9-а
10-а; 11-в; 12-а; 13-в, г; 14-б; 10-г.

2.2. Оценочные средства для итоговой аттестации

Типовые вопросы к зачету.

1. Понятие о здоровом образе жизни (ЗОЖ).
2. Компоненты здоровья. Критерии здоровья.
3. Факторы, формирующие здоровье. Формирование ЗОЖ как социально-педагогическая и медицинская проблема.
4. Филогенез и онтогенез человека. Здоровье ребенка и пути его обеспечения.
5. Эволюция человека. Врожденные заболевания.
6. Физиологическая необходимость нагрузок. Здоровье и тренировка.
7. Утомление и отдых. Критерии утомления при физической, умственной и психической деятельности.
8. Пути повышения работоспособности и активизации восстановительных процессов.

9. Биоритмы и их роль в обеспечении здоровья. Понятие об активном отдыхе.
10. Физиологические механизмы и гигиена сна
11. Движение как средство укрепления здоровья.
12. Характеристика основных средств физического воспитания.
13. Формирование здорового образа жизни.
14. Примеры физических, функциональных, интеллектуальных и психических возможностей человека.
15. Первичная, вторичная и третичная профилактика заболеваний.
16. Стил жизни— социально-психологическая категория.
17. Профилактика негативных социальных явлений.
18. Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни человека.
19. Питание и здоровье.
20. Факторы риска заболеваний и устойчивости организма к заболеваниям.
21. Диагностика физического состояния детей дошкольного и школьного возраста
22. Здоровьесберегающие технологии в детском возрасте.
23. Средства укрепления здоровья и воспитание культуры здоровья.
24. Характеристика основных средств физического воспитания.
- 25. Диагностика состояния здоровья.**
26. Здоровье как социальная ценность. Государственные меры по охране здоровья.
27. Комплекс мероприятий по профилактике и борьбе с инфекционными и венерическими заболеваниями.
28. Виды неблагоприятных воздействий на организм факторов окружающей среды: перегревание, переохлаждение, действие повышенного и пониженного атмосферного давления, загрязнения воздуха.
29. Основные патологические процессы в организме. Понятие о воспалении, атрофии, гипертрофии, ишемии, некрозе и т.п.
30. Влияние стресса на организм.
31. Компоненты понятия «здоровый образ жизни».
32. Мотивация здоровья и здорового образа жизни.
33. Характеристика понятия «биологический возраст» и методы его оценки.
34. Характеристика современных особенностей здоровья обучающихся и педагогов.
35. Назовите наиболее значимые факторы риска для здоровья педагога.
36. Дайте определение понятию «здоровье человека».
37. Понятие «здоровье». Факторы, определяющие состояние здоровья человека.
38. Назовите признаки индивидуального здоровья человека.
39. Характеристика компонентов здоровья человека.
40. Дайте определение понятию «культура здоровья педагога».
41. Характеристика понятия «здоровый образ жизни» и его компоненты.
42. Здоровье человека и окружающая среда.
43. Здоровье и его составляющие.
44. Понятие здоровье. Факторы, формирующие здоровье.
45. Общественное здоровье и здоровьесохранение.
46. Риски возникновения нарушений голосообразования, зрения, нервных расстройств, эмоционального стресса, заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

47. Нарушения длительного постурального сета в профессиональной работе педагога.
48. Риск развития инфекционных заболеваний у педагога адаптивной физической культуры.
49. Риск развитие заболеваний у педагогов в зависимости от преподаваемых дисциплин.
50. «Синдром профессионального выгорания».
51. Сформированность знаний педагога о режиме труда и отдыха, здоровьесберегающего стиля жизни, значения двигательной активности.
52. «Синдром эмоционального выгорания».
53. Мотивация педагога на сформированность соблюдения здорового образа жизни.
54. Ответственность педагога за вредные привычки (курение).
55. Личная гигиена и гигиена труда работников образования.
56. Организационно-педагогические здоровьесберегающие технологии.
57. Психолого-педагогические здоровьесберегающие технологии.
(коммуникативно-диалоговые, проблемно-поисковые, арт-технологии).
58. Учебно-воспитательные здоровьесберегающие технологии.
59. Социально-адаптирующие и личностно-развивающие здоровьесберегающие технологии.
60. Оздоровительно-физкультурные технологии.
61. Оздоровительно-рекреационные технологии.
62. Профессиональное здоровье педагога в условиях дошкольного образования, начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования.
63. Профилактика конфликтов в кросскультурной образовательной среде.
64. Поддержка комфортного морально-психологического климата в образовательной организации.
65. Ведущие факторы риска, влияющие на здоровье педагога.
66. Причины профессиональных рисков педагога в инновационной деятельности.
67. Три группы профессиональных деструкций педагога: «объективные», «субъективные» и «объективно-субъективные».
68. Индивидуально-поведенческие риски педагога.
69. Дать классификацию здоровьесберегающих технологий.
70. Сущность педагогики здоровья. Ее цели и задачи.