

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Узунов Федор Владимирович

Должность: Ректор

Дата подписания: 20.05.2026 17:18:21

Уникальный программный ключ: fd935d10451b860e912264c0378f8448452bfd5603f94388008e29877a6bcbf5

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

**«УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ»**

**Факультет экономики, управления и юриспруденции**

**Кафедра социально-гуманитарных дисциплин**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической работе

Г.П. Узунова

«02» февраля 2026 г.



## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Валеология и основы безопасности жизнедеятельности в начальной школе**

Направление подготовки

**44.03.01 Педагогическое образование**

Профиль подготовки

**Начальное образование**

Квалификация

**Бакалавр**

Для всех  
форм обучения

**Симферополь 2026**

## 1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Средства оценивания в ходе текущего контроля:

- устные опросы в ходе семинарских занятий;
- рефераты;
- тестирование;
- задания, выполняемые в ходе семинарского занятия или рекомендуемые для самостоятельной работы.

<b>Компетенция 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	
<b>УК-8.1.</b> Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.	<b>УК-8.2.</b> Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.
<b>Компетенция ПК-1</b> – Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	
<b>ПК-1.1.</b> Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).	<b>ПК-1.2.</b> Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.
1.1 № 1–30	1.2 № 1–20
1.3 № 1–30	1.4 № 1–30

### 1.1 Вопросы к текущему контролю

- 1 Валеология как наука: предмет, цели, задачи. Связь с педагогикой и медициной.
- 2 Основные понятия валеологии: здоровье, здоровый образ жизни, факторы риска.
- 3 Классификация факторов, влияющих на здоровье человека (биологические, социально-экономические, экологические, образ жизни).
- 4 Факторы риска для здоровья младших школьников.
- 5 Гигиенические требования к условиям обучения в начальной школе.
- 6 Понятие физического здоровья, его критерии.
- 7 Психическое здоровье: признаки, факторы риска.
- 8 Социальное здоровье: адаптация, социализация, взаимоотношения.
- 9 «Школьные факторы риска» и профилактика школьной дезадаптации.
- 10 Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Компоненты ЗОЖ.

- 11 Режим дня младшего школьника: требования, значение.
- 12 Рациональное питание детей младшего школьного возраста.
- 13 Оптимальная двигательная активность и её роль в сохранении здоровья.
- 14 Закаливание: принципы, виды, методика проведения.
- 15 Формирование представлений о ЗОЖ у младших школьников: методы и приёмы.
- 16 Роль семьи в формировании здорового образа жизни ребёнка.
- 17 Формы физкультурно-оздоровительной работы в начальной школе.
- 18 Методика проведения физкультминуток и динамических пауз.
- 19 Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.
- 20 Профилактика инфекционных заболеваний в школе (гигиена, вакцинация, режим проветривания).
- 21 Профилактика нарушений зрения у младших школьников: гимнастика для глаз, гигиенические требования.
- 22 Профилактика нервно-психических расстройств: создание комфортной психологической среды.
- 23 Правила безопасного поведения в быту (электроприборы, газ, острые предметы, лекарства).
- 24 Правила безопасного поведения на улице (с незнакомыми людьми, безопасный маршрут, поведение в толпе).
- 25 Правила безопасного поведения в природе (лес, водоёмы, встреча с дикими животными).
- 26 Правила дорожного движения для пешеходов: сигналы светофора, дорожные знаки, переход улицы.
- 27 Правила пожарной безопасности: причины пожаров, действия при пожаре, первичные средства пожаротушения.
- 28 Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера: виды, правила поведения.
- 29 Действия по сигналу «Внимание всем!». Эвакуация. Средства индивидуальной защиты.
- 30 Методика формирования культуры безопасности у младших школьников: принципы, методы, интеграция в учебные предметы.

## **1.2 Темы рефератов**

1. История развития валеологии как науки.
2. Влияние экологических факторов на здоровье младших школьников.
3. Профилактика школьной дезадаптации: психолого-педагогические аспекты.
4. Режим дня как основа здорового образа жизни школьника.
5. Рациональное питание детей: принципы и практические рекомендации.
6. Роль подвижных игр в физическом развитии младших школьников.
7. Закаливание детей в школе и дома: методика, формы, контроль.
8. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников.
9. Взаимодействие школы и семьи в воспитании здорового ребёнка.
10. Профилактика нарушений осанки у детей на уроках и во внеурочной деятельности.
11. Профилактика близорукости у младших школьников: гигиенические рекомендации.
12. Психологический климат в классе как фактор сохранения психического здоровья.
13. Оказание первой помощи при несчастных случаях в школе.
14. Правила безопасного поведения на дорогах: методика работы с младшими школьниками.

15. Пожарная безопасность в школе: план эвакуации, тренировки.
16. Опасные ситуации в быту: обучение детей правильным действиям.
17. Безопасное поведение в интернете: угрозы и защита.
18. Действия младших школьников при угрозе террористического акта.
19. Организация и проведение Дня здоровья в начальной школе.
20. Соревнование «Безопасное колесо» как форма формирования культуры безопасности.

### 1.3 Тестовые задания

1. Валеология – это наука:

- а) о здоровье; (*Правильный ответ: а*)
- б) о болезнях;
- в) о физической культуре.

2. Какой фактор в наибольшей степени влияет на здоровье человека?

- а) наследственность;
- б) образ жизни; (*Правильный ответ: б*)
- в) экология.

3. Психическое здоровье – это:

- а) отсутствие физических дефектов;
- б) состояние благополучия, позволяющее справляться со стрессами; (*Правильный ответ: б*)
- в) наличие хронических заболеваний.

4. Оптимальная продолжительность ночного сна для младшего школьника:

- а) 6-7 часов;
- б) 8-9 часов;
- в) 10-11 часов. (*Правильный ответ: в*)

5. Какой приём закаливания считается наиболее эффективным?

- а) обтирание;
- б) контрастный душ; (*Правильный ответ: б*)
- в) хождение босиком по траве.

6. Как часто рекомендуется проводить физкультминутки на уроке?

- а) один раз в день;
- б) через 15-20 минут после начала урока; (*Правильный ответ: б*)
- в) только на перемене.

7. Причина нарушения осанки у школьников чаще всего:

- а) неправильная поза за партой; (*Правильный ответ: а*)
- б) недостаток кальция;
- в) плохая наследственность.

8. Что делать при пожаре в школе?

- а) бежать к выходу, толкаясь;
- б) спокойно, без паники идти к эвакуационному выходу; (*Правильный ответ: б*)
- в) спрятаться под парту.

9. Какой знак обозначает пешеходный переход?

- а) треугольник с красной каймой;
- б) квадрат синего цвета с белым треугольником;
- в) синий прямоугольник с белым треугольником (знак «Пешеходный переход»). (*Правильный ответ: в*)

10. При сигнале «Внимание всем!» необходимо:

- а) включить телевизор/радио и слушать информацию; (*Правильный ответ: а*)
- б) бежать на улицу;
- в) звонить родителям.

**11.** Вставьте пропущенное слово:

Способность организма противостоять инфекционным заболеваниям называется \_\_\_\_\_ . (Правильный ответ: иммунитет)

**12.** Вставьте пропущенное слово:

Упражнения для профилактики нарушений зрения называют \_\_\_\_\_ для глаз. (Правильный ответ: гимнастикой)

**13.** Вставьте пропущенное слово:

Чередование различных видов деятельности в течение дня – это \_\_\_\_\_ дня. (Правильный ответ: режим)

**14.** Вставьте пропущенное слово:

Кратковременная физическая нагрузка во время урока для снятия утомления – это \_\_\_\_\_ . (Правильный ответ: физкультминутка)

**15.** Вставьте пропущенное слово:

Средство индивидуальной защиты органов дыхания – это \_\_\_\_\_ . (Правильный ответ: респиратор или противогаз)

**16.** Подберите каждому понятию его определение:

1. Здоровье
  2. Здоровый образ жизни
  3. Фактор риска
  4. Валеология
- А) Обстоятельство, повышающее вероятность возникновения болезни.  
Б) Наука о здоровье, способах его сохранения и укрепления.  
В) Состояние полного физического, психического и социального благополучия.  
Г) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

\*(Правильный ответ: 1-В, 2-Г, 3-А, 4-Б)\*

**17.** Подберите каждому компоненту ЗОЖ его характеристику:

1. Режим дня
  2. Рациональное питание
  3. Двигательная активность
  4. Закаливание
- А) Употребление пищи в определённые часы, сбалансированной по составу.  
Б) Тренировка защитных сил организма с помощью природных факторов.  
В) Чередование труда и отдыха, сна и бодрствования.  
Г) Ежедневная мышечная работа, достаточная для нормального функционирования организма.

\*(Правильный ответ: 1-В, 2-А, 3-Г, 4-Б)\*

**18.** Подберите каждой опасной ситуации правильное действие:

1. Утечка газа
  2. Загорелся телевизор
  3. Незнакомец звонит в дверь
  4. Порезал палец
- А) Не открывать, вызвать родителей.  
Б) Перекрыть кран, открыть окна, не включать свет.  
В) Промыть, обработать антисептиком, наложить повязку.  
Г) Обесточить, накрыть плотной тканью, вызвать пожарных.

\*(Правильный ответ: 1-Б, 2-Г, 3-А, 4-В)\*

**19.** Подберите каждому дорожному знаку его назначение:

1. «Дети»
2. «Пешеходный переход» (предупреждающий)
3. «Автобусная остановка»

4. «Подземный переход»
- А) Информировывает о месте остановки общественного транспорта.
  - Б) Предупреждает водителя о возможном появлении детей.
  - В) Указывает место для безопасного перехода под землёй.
  - Г) Предупреждает о приближении к пешеходному переходу.

*\*(Правильный ответ: 1-Б, 2-Г, 3-А, 4-В)\**

**20.** Подберите каждому виду ЧС его пример:

- 1. Природная ЧС
  - 2. Техногенная ЧС
  - 3. Биолого-социальная ЧС
  - 4. Военный конфликт
- А) Авария на химическом заводе
  - Б) Эпидемия гриппа
  - В) Землетрясение
  - Г) Террористический акт

*\*(Правильный ответ: 1-В, 2-А, 3-Б, 4-Г)\**

**21.** Расположите компоненты режима дня в правильной последовательности (утро–вечер):

- 1. Обед
- 2. Подъём и зарядка
- 3. Выполнение домашнего задания
- 4. Прогулка
- 5. Сон

*(Правильный ответ: 2,1,3,4,5 – с учётом того, что домашнее задание после обеда)*

**22.** Расположите этапы оказания первой помощи при порезе:

- 1. Наложение повязки
- 2. Обработка раны антисептиком
- 3. Остановка кровотечения (прижатие)
- 4. Обращение к врачу при необходимости

*(Правильный ответ: 3,2,1,4)*

**23.** Расположите действия при пожаре в школе в правильной последовательности:

- 1. Выйти из здания по плану эвакуации
- 2. Услышать сигнал пожарной тревоги
- 3. Сообщить учителю о задымлении
- 4. Собраться на месте сбора

*(Правильный ответ: 3,2,1,4)*

**24.** Расположите факторы, влияющие на здоровье, по степени их вклада (от наибольшего к наименьшему):

- 1. Образ жизни
- 2. Экология
- 3. Наследственность
- 4. Здравоохранение

*(Правильный ответ: 1,3,2,4 – по данным ВОЗ)*

**25.** Расположите возрастные периоды младшего школьника по возрастанию:

- 1. 3 класс
- 2. 1 класс
- 3. 4 класс
- 4. 2 класс

*(Правильный ответ: 2,4,1,3)*

**26.** Расположите этапы проведения закаливания (от простого к сложному):

- 1. Контрастный душ
- 2. Воздушные ванны
- 3. Обтирание влажным полотенцем

4. Купание в открытом водоёме  
(Правильный ответ: 2,3,1,4)
- 27.** Расположите действия при обнаружении подозрительного предмета в школе:
1. Сообщить учителю или администрации
  2. Отойти на безопасное расстояние
  3. Не трогать предмет
  4. Эвакуироваться по указанию взрослых  
(Правильный ответ: 3,1,2,4)
- 28.** Расположите приёмы психологической разгрузки на уроке (от быстрых к более длительным):
1. Глубокое дыхание
  2. Физкультминутка
  3. Релаксация под музыку (2 минуты)
  4. Игровая пауза  
(Правильный ответ: 1,2,3,4)
- 29.** Расположите виды учебной деятельности по степени утомляемости (от наиболее утомительной к менее):
1. Чтение с доски
  2. Письмо
  3. Слушание объяснения учителя
  4. Решение устных задач  
(Правильный ответ: 2,1,4,3 – условно)
- 30.** Расположите меры профилактики инфекционных заболеваний в порядке выполнения в течение учебного дня:
1. Проветривание класса
  2. Мытьё рук перед едой
  3. Утренний фильтр (осмотр детей)
  4. Влажная уборка после уроков  
(Правильный ответ: 3,1,2,4)

#### 1.4 Задания

**Задание 1.** Дайте определение валеологии. Перечислите не менее трёх задач валеологии в системе начального образования.

**Задание 2.** Назовите четыре группы факторов, влияющих на здоровье человека. Какой фактор, по данным ВОЗ, является ведущим? Обоснуйте.

**Задание 3.** Охарактеризуйте понятия «физическое здоровье», «психическое здоровье», «социальное здоровье». Приведите по одному примеру нарушения каждого вида здоровья у младшего школьника.

**Задание 4.** Что такое «школьные факторы риска»? Назовите не менее трёх таких факторов и предложите способы их минимизации.

**Задание 5.** Составьте примерный режим дня для ученика 2 класса (с 8:00 до 21:00). Укажите основные виды деятельности и их продолжительность.

**Задание 6.** Перечислите основные принципы рационального питания младших школьников. Составьте примерное меню на один день.

**Задание 7.** Разработайте комплекс из 5 упражнений для утренней зарядки для учащихся 1 класса. Опишите технику выполнения.

**Задание 8.** Назовите три формы закаливания, доступные в школе. Опишите методику проведения одной из них.

**Задание 9.** Составьте памятку для родителей «Как сформировать у ребёнка привычку к здоровому образу жизни» (7-10 пунктов).

**Задание 10.** Разработайте фрагмент урока окружающего мира во 2 классе по теме «Если хочешь быть здоров» (вступительная беседа, 3-4 вопроса, практическое задание).

**Задание 11.** Составьте картотеку физкультминуток для уроков чтения, письма и математики (по 2 примера на каждый предмет).

**Задание 12.** Опишите комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки (5-6 упражнений). Укажите, как часто их следует выполнять.

**Задание 13.** Назовите основные правила гигиены зрения. Составьте комплекс гимнастики для глаз (5 упражнений).

**Задание 14.** Перечислите правила безопасного поведения при грозе, в лесу, на водоёме. Составьте краткую памятку для детей.

**Задание 15.** Разработайте безопасный маршрут «Дом – школа – дом» для ученика 2 класса (укажите улицы, переходы, опасные места).

**Задание 16.** Какие правила дорожного движения должны знать первоклассники? Составьте 5 основных правил в виде вопросов для викторины.

**Задание 17.** Опишите алгоритм действий при пожаре в квартире. Что можно делать, а что категорически нельзя?

**Задание 18.** Назовите признаки отравления угарным газом. Каковы первые действия?

**Задание 19.** Что такое чрезвычайная ситуация (ЧС)? Приведите по 2 примера ЧС природного и техногенного характера.

**Задание 20.** Опишите порядок действий по сигналу «Внимание всем!» в школе (что делает учитель, что делают дети).

**Задание 21.** Как оказать первую помощь при порезе, ушибе, носовом кровотечении? Опишите алгоритмы.

**Задание 22.** Разработайте сценарий внеклассного мероприятия для 3 класса «Азбука безопасности» (конкурсы, загадки, практические задания).

**Задание 23.** Какие средства индивидуальной защиты органов дыхания вы знаете? В каких ситуациях они применяются?

**Задание 24.** Подготовьте беседу для родительского собрания на тему «Безопасность ребёнка в интернете» (основные угрозы и рекомендации).

**Задание 25.** Предложите 3 темы для проектной деятельности по формированию культуры здоровья в 4 классе. Опишите один проект.

**Задание 26.** Назовите не менее трёх способов интеграции тематики ОБЖ в содержание учебных предметов начальной школы (кроме «Окружающего мира»).

**Задание 27.** Составьте кроссворд по теме «Правила дорожного движения» для 3 класса (8-10 слов).

**Задание 28.** Какие меры профилактики COVID-19 и других инфекций должны соблюдаться в школе? Перечислите 5-7 мер.

**Задание 29.** Разработайте план проведения Дня здоровья в начальной школе (мероприятия по классам, общешкольная линейка, конкурсы).

**Задание 30.** Напишите эссе на тему «Роль учителя начальных классов в сохранении и укреплении здоровья учеников» (объём 1-2 страницы).

## 2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Вид контроля	Наименование работы	Наименование оценочных средств	Шкала оценивания
Текущий контроль	Вопросы для обсуждения на занятиях; Устные опросы по ранее изученному материалу; Письменные работы: рефераты, тестовые задания; Практические задания; Рефераты и доклады по темам (вопросам), вынесенным на самостоятельную работу.	Оценка выступлений на практическом (семинарском) занятии, проверка заданий, устный опрос, оценивание докладов, рефератов	отлично  хорошо  удовлетворительно  неудовлетворительно

### Критерии оценивания устных ответов обучающихся

Шкала оценивания	Характеристика оценивания
отлично	оценивается ответ, который показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа.
хорошо	оценивается ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.
удовлетворительно	оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа.
неудовлетворительно	оценивается ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа.

### Критерии оценивания работы обучающихся на семинарских занятиях

Шкала оценивания	Показатели	Критерии
------------------	------------	----------

Шкала оценивания	Показатели	Критерии
Отлично	1. Полнота выполнения практического и тестового задания (полнота ответа); 2. Своевременность выполнения задания; 3. Последовательность и рациональность выполнения практического задания (логичность и четкость ответа);	Задание решено самостоятельно. При этом составлен правильный алгоритм решения задания, в логических рассуждениях, в выборе формул и решении нет ошибок, получен верный ответ, задание решено рациональным способом. Дан правильный и исчерпывающий ответ на поставленные теоретические и тестовые вопросы, в которых обучающийся показал всестороннее системное знание программного материала, усвоение основной и дополнительной литературы, четкое владение понятийным аппаратом.
Хорошо	4. Правильность ответов на вопросы; 5. Самостоятельность решения (владение дополнительным материалом); 6. Знание нормативно-законодательной базы и терминологии курса	Задание решено с помощью преподавателя. При этом составлен правильный алгоритм решения задания, в логическом рассуждении и решении нет существенных ошибок; правильно сделан выбор формул для решения; есть объяснение решения, но задание решено нерациональным способом или допущено не более двух несущественных ошибок, получен верный ответ. На поставленные теоретические и тестовые вопросы, при которых обучающийся показал достаточный уровень знаний основного программного материала: освоение информации лекционного курса и учебных пособий, овладение понятийным аппаратом, методикой исследований при попытке анализа различных ситуаций.
Удовлетворительно		Задание решено с подсказками преподавателя. Задание решено в общем виде. Обучающийся показал средний уровень знаний основного программного материала, но не мог убедительно аргументировать свой ответ, ошибся в использовании понятийного аппарата, показал недостаточные знания литературных источников.
Неудовлетворительно		Задание не решено. Обучающийся продемонстрировал значительные пробелы в знаниях основного программного материала, не аргументировал свой ответ, показал неудовлетворительные знания понятийного аппарата и специальной литературы.

### Критерии оценивания рефератов

Средство контроля	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Реферат	Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.	отлично

	Реферат раскрывает поднятую проблематику в полном объеме. Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. В реферате имеются неточности и предметная область выступления раскрыта не в полной мере.	хорошо
	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. В реферате не в полной степени раскрыт понятийный аппарат, имеются существенные неточности в процессе формирования выводов.	удовлетворительно
	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Тема реферата не раскрыта или выполнена не по существу ранее поставленного вопроса. Реферат не сдан / доклад не сделан.	неудовлетворительно

### Критерии оценивания тестов

Средство контроля	Критерии оценивания – процент положительных ответов	Шкала оценивания
Тестирование	90-100 %	отлично
	70-89 %	хорошо
	40-69 %	удовлетворительно
	< 39 %	неудовлетворительно

### 3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Средства оценивания в ходе промежуточной аттестации:

- вопросы к зачету;
- практические задания к зачету.

Компетенция УК-8	Компетенция ПК-1
УК-8.1, УК-8.2	ПК-1.1, ПК-1.2
3.1 № 1–30	3.2 № 1–30

#### 3.1 Вопросы к зачету

1. Валеология: предмет, цели, задачи. Значение для педагога.
2. Классификация факторов, влияющих на здоровье человека.
3. Понятие физического, психического и социального здоровья. Их единство.
4. «Школьные факторы риска» и профилактика школьной дезадаптации.
5. Понятие здорового образа жизни. Компоненты ЗОЖ.

6. Режим дня младшего школьника: требования, методика формирования.
7. Рациональное питание детей: принципы, организация в школе.
8. Роль двигательной активности в сохранении здоровья. Формы двигательной активности.
9. Закаливание: принципы, виды, методика проведения.
10. Формирование мотивации к ЗОЖ у младших школьников. Роль семьи.
11. Формы физкультурно-оздоровительной работы в начальной школе.
12. Методика проведения физкультминуток и динамических пауз.
13. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у младших школьников.
14. Профилактика нарушений зрения: гимнастика для глаз, гигиенические требования.
15. Профилактика инфекционных заболеваний в школе.
16. Профилактика нервно-психических расстройств: создание комфортной среды.
17. Правила безопасного поведения в быту (электроприборы, газ, лекарства).
18. Правила безопасного поведения на улице (незнакомцы, безопасный маршрут, толпа).
19. Правила безопасного поведения в природе (лес, водоёмы, животные).
20. Правила дорожного движения для пешеходов (светофор, знаки, переход).
21. Правила пожарной безопасности: причины пожаров, действия при пожаре.
22. Чрезвычайные ситуации природного характера: виды, правила поведения.
23. Чрезвычайные ситуации техногенного характера: виды, действия населения.
24. Действия по сигналу «Внимание всем!». Эвакуация. Средства индивидуальной защиты.
25. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, носовом кровотечении.
26. Оказание первой помощи при отравлениях, ожогах, обморожениях.
27. Методика формирования культуры безопасности у младших школьников.
28. Интеграция ОБЖ в содержание учебных предметов начальной школы.
29. Организация внеурочной деятельности по безопасности (игры, конкурсы, соревнования).
30. Взаимодействие школы и семьи в вопросах безопасности детей.

### 3.2. Практические задания к зачету

1. **Задание «Факторы здоровья».** Назовите 4 группы факторов, влияющих на здоровье. Приведите по одному примеру положительного и отрицательного влияния каждого фактора на здоровье младшего школьника.
2. **Задание «Режим дня».** Составьте примерный режим дня для ученика 3 класса (с 7:00 до 21:00). Обоснуйте продолжительность сна и время для выполнения домашних заданий.
3. **Задание «Комплекс упражнений».** Разработайте комплекс физкультминутки для урока математики (5 упражнений, направленных на снятие утомления с кистей рук и спины).
4. **Задание «Памятка по осанке».** Составьте памятку для ученика 2 класса «Как сохранить правильную осанку» (5-7 правил).
5. **Задание «Безопасный маршрут».** Нарисуйте схему безопасного пути «Дом – школа» для вымышленного адреса. Укажите опасные места и переходы.
6. **Задание «Пожарная безопасность».** Опишите алгоритм действий ученика, если в школе начался пожар (эвакуация). Что нельзя делать?
7. **Задание «Первая помощь».** Опишите последовательность действий при носовом кровотечении у ребёнка. Какие ошибки часто допускают?

8. **Задание «ЧС природного характера».** Назовите 3 вида ЧС природного характера, характерных для вашего региона. Опишите правила поведения при одной из них.

9. **Задание «Интеграция ОБЖ».** Предложите, как можно интегрировать тему «Правила дорожного движения» в урок математики (2-3 задания).

10. **Задание «Внеклассное мероприятие».** Разработайте сценарий конкурса «Безопасное колесо» для 3 класса (этапы, задания, критерии).

11. **Задание «Ситуационная задача».** Ребёнок на перемене упал и рассек бровь. Идёт кровь. Ваши действия как учителя.

12. **Задание «Закаливание».** Опишите методику проведения контрастного обливания ног для детей 2 класса. Какие противопоказания?

13. **Задание «Профилактика близорукости».** Перечислите гигиенические требования к рабочему месту ученика. Составьте комплекс гимнастики для глаз (3-4 упражнения).

14. **Задание «Питание».** Составьте примерное меню школьного завтрака и обеда для младшего школьника. Почему важно не пропускать завтрак?

15. **Задание «Психическое здоровье».** Назовите признаки школьного стресса у первоклассника. Какие методы снятия напряжения вы предложите?

16. **Задание «Опасные ситуации в быту».** Перечислите 5 правил безопасного обращения с электроприборами. Что делать, если задымился утюг?

17. **Задание «Дорожные знаки».** Нарисуйте 3 дорожных знака, которые должен знать пешеход. Объясните их значение.

18. **Задание «Эвакуация».** Опишите порядок эвакуации класса из здания школы при пожаре (роль учителя, действия детей, место сбора).

19. **Задание «Средства защиты».** Какие средства индивидуальной защиты органов дыхания могут быть использованы детьми? В каких случаях?

20. **Задание «Родительское собрание».** Подготовьте выступление на тему «Безопасность ребёнка в интернете»: 3 основные угрозы и 3 рекомендации.

21. **Задание «Проектная деятельность».** Предложите тему и краткий план проекта для 4 класса «Мы за здоровый образ жизни».

22. **Задание «Фрагмент урока».** Разработайте фрагмент урока окружающего мира во 2 классе по теме «Правила безопасного поведения на дороге» (вступительная беседа, 3 задания).

23. **Задание «Игра по ОБЖ».** Придумайте подвижную игру для 1 класса, закрепляющую правила перехода улицы (цель, ход, правила).

24. **Задание «Викторина».** Составьте 5 вопросов для викторины «Знатоки безопасности» для 3 класса (с ответами).

25. **Задание «Первая помощь при ожоге».** Опишите алгоритм оказания первой помощи при термическом ожоге. Что категорически нельзя делать?

26. **Задание «Терроризм».** Что делать, если ребёнок нашёл подозрительный предмет (коробку, пакет) на территории школы?

27. **Задание «Здоровьесберегающие технологии».** Назовите 3 здоровьесберегающие технологии, которые можно использовать на уроке. Кратко охарактеризуйте каждую.

28. **Задание «Вредные привычки».** Как провести беседу с младшими школьниками о вреде курения? Приведите 2-3 аргумента.

29. **Задание «День здоровья».** Разработайте план Дня здоровья для начальной школы (мероприятия по классам, общешкольное событие).

30. **Задание «Кейс-метод».** Предложите решение ситуации: «На перемене дети бегают по коридору, один упал и ударился головой. Рядом нет медика. Ваши действия».

#### 4. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

##### Шкала оценивания уровня сформированности компетенций – зачет (бинарная система)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Обучающийся демонстрирует достаточный уровень теоретических знаний и практических умений в области валеологии и безопасности жизнедеятельности. Ответ на теоретический вопрос в основном правильный, содержит необходимые определения, факты, примеры. Практическое задание выполнено верно или с незначительными недочётами, которые студент может исправить самостоятельно. Обучающийся ориентируется в методах формирования культуры здоровья и безопасного поведения у младших школьников.
не зачтено	Обучающийся демонстрирует отсутствие или фрагментарность знаний основных понятий валеологии, факторов здоровья, правил безопасности. Не может применить знания для решения ситуационных задач. Практическое задание не выполнено или выполнено с грубыми ошибками. Отсутствует понимание методических аспектов работы с младшими школьниками.

**Текущий контроль и промежуточная аттестация** осуществляются в соответствии с «Положением о текущей и промежуточной аттестации обучающихся в Автономной некоммерческой организации «Образовательная организация высшего образования» «Университет экономики и управления».

Вид промежуточной аттестации – зачет.

Форма проведения промежуточной аттестации – письменный зачет.