

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Кафедра «Информационные системы и технологии»**

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной программы

И.о. декана физико-математического
факультета

_____/М.Х. Мальсагов

_____/Б.С.Кульбужев

«20» мая 2024г.

«23» мая 2024г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.0.18. «Основы здорового образа жизни»

**Направление подготовки
09.03.02 Информационные системы и технологии**

**Направленность (профиль подготовки)
Информационные системы и технологии**

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная, очно-заочная

Магас, 2024г

1. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

Направление подготовки	Код компетенции	Формулировка компетенции
09.03.02	УК - 8	Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций
09.03.02	ОПК- 3	Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении.

2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

УК – 8

Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения				
	1	2	3	4	5
Знает:	Отсутствие знания факторов пагубно влияющие на свое здоровье	Фрагментарное знание факторов пагубно влияющие на свое здоровье	Неполное знание факторов пагубно влияющие на свое здоровье	В целом сформированное знание факторов пагубно влияющие на свое здоровье	Сформированное систематическое знание факторов пагубно влияющие на свое здоровье
Умеет:	Не умения использования социальных	Фрагментарное умение использован	Неполное умение использован	В целом сформированное умение	Сформированное систематическое умение использование

	и жизненных навыков, обеспечива ющих физическое и психологи ческое здоровье, активную деятельност ь	социальных и жизненных навыков, обеспечиваю щих физическое и психологи ческое здоровье, активную деятельность	бных и жизненны х навыков, обеспечив ающих физическо е и психологи ческое здоровье, активную деятельнос ть	использов ание социальны х и жизненны х навыков, обеспечив ающих физическо е и психологи ческое здоровье, активную деятельно сть	социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психологическое здоровье, активную деятельность
--	---	---	--	---	--

Вла деет:	Отсутствие владения современным и технологиям и укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособ ности, профилактик и предупрежде ния заболевании, связанных с учебной и производстве нной деятельность ю	Фрагментарно е владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособн ости, профилактики предупрежден ия заболевании, связанных с учебной и производствен ной деятельностью	Неполное владение современны ми технология ми укрепления и сохранения здоровья, поддержани я работоспосо бности, профилакти ки предупрежд ения заболевании , связанных с учебной и производств енной	В целом сформиров авшееся владение современн ыми технология ми укрепления и сохранения здоровья, поддержан ия работоспос обности, профилакти ки предупреж дения заболевани и, связанных	Сформировавшееся систематическое владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболевании, связанных с учебной и производственной деятельностью е
----------------------	--	---	--	---	--

			деятельность	с учебной и производственной деятельностью	
Шкала оценивания (соотношение с традиционными формами аттестации)	неудовлетворительно	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично

ОПК - 3

Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения				
	1	2	3	4	5
Знает:	Отсутствие знания факторов пагубно влияющие на свое здоровье	Фрагментарное знание факторов пагубно влияющие на свое здоровье	Неполное знание факторов пагубно влияющие на свое здоровье	В целом сформированное знание факторов пагубно влияющие на свое здоровье	Сформированное систематическое знание факторов пагубно влияющие на свое здоровье

Умеет:	Не умения использования социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психологическое здоровье, активную деятельность	Фрагментарное умение использования социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психологическое здоровье, активную деятельность	Неполное умение использования социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психологическое здоровье, активную деятельность	В целом сформировавшееся умение использования социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психологическое здоровье, активную деятельность	Сформировавшееся систематическое умение использования социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психологическое здоровье, активную деятельность
Владеет:	Отсутствие владения современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, предупреждения заболеваний	Фрагментарное владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, предупреждения заболеваний и производстве	Неполное владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, предупреждения заболеваний	В целом сформировавшееся владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, предупреждения заболеваний и профилактики	Сформировавшееся систематическое владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью

	и, связанных с учебной и производственной деятельностью	нной деятельностью	и, связанных с учебной и производственной деятельностью	предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	
Шкала оценивания (соотношение с традиционными формами аттестации)	неудовлетворительно	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично

3. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Коды компетенций и планируемые результаты обучения		Оценочные средства*	
			Наименование	Представление в ФОС
1	УК – 8	знать	Контрольные вопросы	5.1
	ОПК - 3	уметь	Тест	5.2
		владеть	Практические занятия	5.3

4. ОПИСАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Промежуточная аттестация по дисциплине «ОЗОЖ» включает в себя теоретические задания, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений (см. раздел 5).

Усвоенные знания и освоенные умения проверяются при помощи тестирования, умения и владения проверяются в ходе решения задач.

Объем и качество освоения обучающимися дисциплины, уровень сформированности дисциплинарных компетенций оцениваются по результатам текущих и промежуточной аттестаций количественной оценкой, выраженной в баллах, максимальная сумма баллов по дисциплине равна 100 баллам.

Сумма баллов, набранных студентом по дисциплине, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика уровня освоения дисциплины
от 81 до 100	«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
от 62 до 80	«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на среднем уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
от 41 до 61	«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их

		переносе на новые ситуации.
от 0 до 40	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже базового, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.

4. КОМПЛЕКС ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1 Контрольные вопросы для оценки результатов освоения дисциплины

Краткие методические указания

Контрольные вопросы позволяют проверить знания студента по дисциплине (используются для проведения контрольных работ, для самостоятельной оценки качества освоения учебной дисциплины).

1. Понятие «здоровье», его сущность и компоненты.
2. Факторы, определяющие здоровье человека.
3. Образ жизни и здоровье.
4. Наследственность и ее влияние на здоровье и заболеваемость.
5. Здравоохранение и здоровье.
6. Влияние культурного развития личности на отношение к здоровью
7. Загрязнение объектов окружающей среды радиоактивными веществами
8. Химические факторы
9. Механизм психологической защиты.
10. Роль сна и отдыха.
11. Депрессия, стресс, дистресс
12. Проблемы стресса
13. Профилактика стресса
14. Психическая саморегуляция.
15. Основы аутогенной тренировки.
16. Гипноз.
17. Биоэнергетика.
18. Понятие питания.
19. Рекомендации по рациональному питанию
20. Основные принципы рационального питания
21. Основные погрешности современного питания
22. Белки. Строение, свойства и функции. Обмен белков
23. Углеводы. Строение, свойства и функции. Обмен углеводов
24. Жиры. Строение, свойства и функции. Обмен жиров

- 25.История открытия витаминов
- 26.Классификация витаминов
27. Микроэлементы
- 28.Макроэлементы
- 29.Закаливание организма
- 30.Сущность и физиологические принципы закаливания
- 31.Закаливание воздухом
- 32.Закаливание водой.
- 33.Закаливание солнцем
- 34.Профилактика простудных заболеваний
- 35.Хождение босиком по сырой земле.
36. физических и дыхательных гимнастик для физического совершенствования.
- 37.Гигиена кожи
- 38.Гигиена зубов и полости рта
- 39.Гигиена одежды и обуви
- 40.Старение – медико-социальное проблема.
- 41.Три типа возрастных изменений.
- 42.Стратегия жизни долгожителя
- 43.Психофизиологические аспекты
- 44.Искривление позвоночника. Осанка.
45. Плоскостопие, профилактика.
- 46.Остеохондроз
- 47.Как правильно сидеть.
- 48.Как правильно стоять
- 49.Как правильно поднимать и перемещать тяжести.
- 50.Как правильно лежать
- 51.Причины развития остеохондроза**
- 52.Вытяжение позвоночника.
- 53.Самомассаж.
- 54.Влияние вредных привычек на здоровье человека
- 55.Проявление психической зависимости
- 56.Проявление физической зависимости
- 57.Никотиновая зависимость
- 58.Воздействие алкоголя на организм
- 59.Наркотическая зависимость

**Темы семинарских занятий
по дисциплине «Основы здорового образа жизни»**

1 Семинарское занятие. ЗОЖ – необходимое условие сохранения и укрепления здоровья.

Вопросы для обсуждения:

Тема 1. Понятие «здоровье», его сущность и компоненты.

Факторы, определяющие здоровье человека.

Образ жизни и здоровье.

Тема 2. Наследственность и ее влияние на здоровье и заболеваемость.

Здравоохранение и здоровье.

Влияние культурного развития личности на отношение к здоровью

Заполнение рабочей тетради

Анкетирование «Анкета здорового образа жизни»

Заполнение рабочей тетради

Тема 3. Экология и здоровье.

Вопросы для обсуждения:

Загрязнение объектов окружающей среды радиоактивными веществами

Химические факторы

Тема 4. Психическое здоровье. коррекция и профилактика.

Вопросы для обсуждения:

Механизм психологической защиты.

Роль сна и отдыха.

Депрессия, стресс, дистресс

Проблемы стресса

Профилактика стресса

Психическая саморегуляция.

Тема 5. Основы аутогенной тренировки.

Гипноз.

Биоэнергетика.

Заполнение рабочей тетради 2

Семинарское занятие. Питание и здоровье.

Вопросы для обсуждения:

Понятие питания.

Рекомендации по рациональному питанию

Основные принципы рационального питания

Основные погрешности современного питания

Заполнение рабочей тетради

Тема 6. Основными компонентами питания.

Вопросы для обсуждения:

Белки. Строение, свойства и функции. Обмен белков

Углеводы. Строение, свойства и функции. Обмен углеводов

Жиры. Строение, свойства и функции. Обмен жиров

Заполнение рабочей тетради

Тема 7. Витамины – ловцы радикалов.

Вопросы для обсуждения:

История открытия витаминов

Классификация витаминов

Тест «Хватает ли вам витаминов?»

Заполнение рабочей тетради

Тема 8. Основными компонентами питания.

Вопросы для обсуждения:

Микроэлементы

Макроэлементы

Заполнение рабочей тетради

Мини- проект на тему: «Жизненный сценарий моего родственника» 2

Практическое занятие: Самооценка режима питания.

Рациональный режим питания

Расчет необходимой калорийности рациона

ТЕСТ «Уровень осведомленности в вопросах питания».

Заполнение рабочей тетради

Тема 9. Физическое здоровье. Методы исследования физического здоровья человека.

Вопросы для обсуждения:

Закаливание организма

Сущность и физиологические принципы закаливания

Закаливание воздухом

Закаливание водой.

Закаливание солнцем

Профилактика простудных заболеваний

Хождение босиком по сырой земле.

Заполнение рабочей тетради

Тема 10. Методика самооздоровления.

Вопросы для обсуждения:

Виды физических и дыхательных гимнастик для физического совершенствования.

Практическая работа « Исследование состояния систем терморегуляции, кровообращения и дыхания».

Заполнение рабочей тетради

1 Практическое занятие. Рациональная организация режима дня

Карта анализа режима дня (затраты времени по дням недели)

“Компьютер враг – враг или помощник”

Заполнение рабочей тетради

Тема 11. Личная гигиена и здоровье.

Вопросы для обсуждения:

Гигиена кожи

Гигиена зубов и полости рта

Гигиена одежды и обуви

Заполнение рабочей тетради

Долголетие – Медико - социальная проблема.

Вопросы для обсуждения:

Старение – медико-социальная проблема.

Три типа возрастных изменений.

Стратегия жизни долгожителя

Психофизиологические аспекты

Практическая работа: Самостоятельное определение биологического возраста своего тела.

Заполнение рабочей тетради

Тема 12. Нарушения опорно-двигательного аппарата:

Вопросы для обсуждения:

Искривление позвоночника. Осанка.

Плоскостопие, профилактика Остеохондроз

Как правильно сидеть.

Как правильно стоять

Как правильно поднимать и перемещать тяжести.

Как правильно лежать

Причины развития остеохондроза

Вытяжение позвоночника.

Самомассаж.

Заполнение рабочей тетради

Практическое занятие. Движение и здоровье.

Антропометрические данные (Соматометрия)

Заполнение рабочей тетради

Тема 13. Вредные привычки, профилактика и коррекция:

Вопросы для обсуждения:

Влияние вредных привычек на здоровье человека

Проявление психической зависимости

Проявление физической зависимости

Никотиновая зависимость

Воздействие алкоголя на организм

Наркотическая зависимость

Заполнение рабочей тетради

Критерии оценки:

5 баллов максимально за каждое семинарское занятие при том, что:

- Знание предлагаемого к изучению содержания источников, научной литературы.

- Умение аргументированно обосновать собственное мнение.

- Активное участие в коллективных и индивидуальных формах работы на занятии.

Составитель _____ Л.И. Гагиева.

(подпись)

« ____ » _____ 20 ____ г.

Тесты

по дисциплине «Основы здорового образа жизни»

1. Здоровый образ жизни – это:

1. Занятия физической культурой
2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

2. Что такое режим дня?

1. порядок выполнения повседневных дел
2. строгое соблюдение определенных правил
3. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
4. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

3. Что такое рациональное питание?

1. питание, распределенное по времени принятия пищи
2. питание с учетом потребностей организма
3. питание набором определенных продуктов
4. питание с определенным соотношением питательных веществ

4. Что такое двигательная активность?

1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
3. Занятие физической культурой и спортом
4. Количество движений, необходимых для работы организма

5. Что такое закаливание?

1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
2. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
3. Перечень процедур для воздействия на организм холода
4. Купание в зимнее время

6. Что такое личная гигиена?

1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
3. Правила ухода за телом ,кожей, зубами
4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

7. Одним из важнейших направлений профилактики, является:

1. ЗОЖ
2. охрана окружающей среды
3. вакцинация
4. экологическая безопасность

8. ЗОЖ включает:

1. охрану окружающей среды
2. улучшение условий труда
3. доступность квалифицированной мед. помощи
4. все ответы верны

9. Принципы, способствующие сохранению и укреплению здоровья:

1. научность
2. объективность
3. массовость
4. все ответы верны

10. Устным методом пропаганды ЗОЖ является:

1. повседневное общение с окружающими
2. лекция
3. аудиозаписи
4. диалог с врачом

11. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?

1. биологические
2. окружающая среда
3. служба здоровья
4. индивидуальный образ жизни

12. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:

1. упражнения на тренажерах
2. упражнения на внимание
3. упражнения на растягивание мышц
4. упражнения с преодолением веса собственного тела

13. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?

1. с 17 до 20
2. с 6 до 12
3. с 2 до 4

14. Здоровье – это состояние полного...

1. физического благополучия
2. духовного благополучия
3. социального благополучия

5. Критерии оценки:

«2» - менее 25% правильных ответов.

«3» - от 25% до 50% правильных ответов.

«4» - от 50% до 75% правильных ответов.

«5» - от 75% и более правильных ответов.

6. Рекомендации к проведению тестов

Время проведения тестирования определяется из расчета - 3 мин. на один вопрос. Если тестирование проводится преподавателем в компьютерном классе, то правильность ответов проверяется при помощи компьютера. Если тестирование проводится в учебной аудитории без привлечения компьютерной техники, то правильность ответов проверяется преподавателем с помощью страницы «ключей». Если студенты работают с тестами самостоятельно, то проверять правильность ответов можно только после того, как выбранный тест будет заполнен до конца.

Составитель _____ Л.И. Гагиева.

(подпись)

« ____ » _____ 20 ____ г.

Методические рекомендации по выполнению контрольной работы

Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы необходимо стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Методические рекомендации к выполнению рефератов.

При подготовке к семинарским занятиям студенты должны подготовить реферат, в котором они самостоятельно рассматривают один из вопросов курса. Тема выбирается студентом самостоятельно из предложенного списка. Содержание реферата должно быть структурировано (титульный лист, содержание, введение, основная часть, заключение,

список использованных источников). В реферате должна быть полностью раскрыта тема. При написании необходимо использовать современные литературные источники. Число используемых литературных источников – не менее 10. Объем реферата – 18 – 20 страниц, выполненных в соответствии с требованиями к оформлению.

Критерии оценивания реферата.

0-3 балла – объем реферата меньше установленных норм; тема не раскрыта. 4-6 баллов – объем реферата несколько меньше установленных норм; тема раскрыта не полностью. Допущены отклонения в оформлении работы.

7-8 баллов – объем реферата несколько меньше установленных норм; тема раскрыта хорошо, но остались некоторые неосвещенные моменты.

9-10 баллов – полностью раскрыта тема, освещены современные взгляды на анализируемую проблему.

Темы рефератов.

1. Правовые основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.
2. Основные компоненты и факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека.
3. Влияние параметров микроклимата на жизнедеятельность человека.
4. Литосферные (атмосферные, гидросферные, космические) опасности и методы защиты от них.
5. Опасности физических загрязнений окружающей среды.
6. Акустическое загрязнение окружающей среды и его действие на организм человека. Методы защиты.
7. Электромагнитное загрязнение окружающей среды и его действие на организм человека. Методы защиты.
8. Химическое загрязнение атмосферы. Методы очистки промышленных выбросов. 9. Химическое загрязнение гидросферы. Методы очистки сточных вод.
10. Биологические опасности и методы защиты от них.

11. Проблемы экологической чистоты пищевых продуктов.
12. Нитраты и пестициды как одни из загрязнителей окружающей среды.
13. Эргономика. Обеспечение совместимости человека и производственной среды.
14. Психологические основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.
15. Методы стандартизации и нормирования, применяемые для обеспечения безопасности жизнедеятельности.
16. Особенности обеспечения безопасности жизнедеятельности в Саратовской области.
17. Диоксины и их влияние на организм человека.
18. Промышленные и бытовые отходы, способы их утилизации.
19. Электробезопасность.
20. Социальные опасности и методы защиты от них.
21. Системы мониторинга состояния различных природных сред, процессов и явлений в Российской Федерации.
22. Пожаро-взрывоопасные объекты.
23. Химически и радиационно -опасные объекты.
24. Оружие массового поражения, его виды и поражающие факторы.
25. Защитные сооружения.
26. Анализ современного состояния пожарной безопасности в России и основные причины пожаров.
27. Устойчивость функционирования объектов экономики в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.
28. Типы и характер террористических актов
29. Анализ природных катастроф – характер протекания и последствия.
30. Причины и последствия глобального потепления.

Письменный опрос (контрольная работа)

Методические рекомендации к выполнению письменного опроса.

Письменный опрос выполняется во время практических аудиторных занятий в письменном виде. Студенты заранее предупреждаются о проведении опроса и самостоятельно готовятся, используя для подготовки материалы лекций и рекомендованную литературу (учебники, материалы Интернет-ресурсов).

Критерии оценивания письменного опроса

В конце каждого вопроса проставляется количество баллов, которое может набрать студент в зависимости от правильности и полноты ответа. Контрольная работа сдана, если количество набранных баллов по ней превышает 50% от возможных 100%.

Темы рефератов.

1. ОЗОЖ и ее основные задачи.
2. Индивидуальное здоровье.
3. Общественное здоровье.
4. Комплексная характеристика состояния здоровья населения.
5. Основные понятия об уровне здоровья.
6. Влияние экологических факторов на состояние здоровья.
7. Влияние климатогеографических факторов на состояние здоровья.
8. Основы личной гигиены.
9. Отрицательное влияние курения.

10. Отрицательное влияние алкогольных напитков.
11. Отрицательное влияние наркотиков.
12. Основы закаливания.
13. Основы рационального питания.
14. Оптимальный двигательный режим.
15. Применение восстановительных средств.
19. Болезни цивилизации.
20. Профилактика болезней цивилизации.
21. Роль физкультурно-спортивной деятельности в формировании здорового образа жизни.

Методические указания к выполнению рефератов:

Реферат - краткое письменное изложение материала по определенной теме, выполняется с целью привития студентам навыков самостоятельного поиска и анализа информации, формирования умения подбора и изучения исторических источников, используя при этом научную, методическую и периодическую литературу.

Тема реферата выбирается по желанию студента из списка, предлагаемого преподавателем. Выбранная тема согласовывается с преподавателем. После выбора темы требуется подобрать, изучить необходимую для ее разработки информацию. Тема может быть сформулирована студентом самостоятельно.

План реферата должен включать в себя: введение, основной текст и заключение.

Во введении аргументируется актуальность выбранной темы, указываются цели и задачи исследования. В нем же можно отразить методику исследования и структуру работы.

Основная часть работы предполагает освещение материала в соответствии с планом.

Основной текст желательно разбивать на главы и параграфы.

В заключении излагаются основные выводы и рекомендации по теме исследования.

Структура реферата

Реферат должен содержать: титульный лист, оглавление и список использованной литературы. На титульном листе указываются: институт, кафедра, учебная дисциплина, тема работы, курс, группа, фамилии, имена, отчества студента и руководителя работы, название города, в котором находится учебное заведение, год написания данной работы.

Список литературы и сноски на страницах оформляются в соответствии с действующими стандартами (ГОСТ 7.1-2003).

Реферат может содержать приложения в форме схем, образцов документов и другие изображения в соответствии с темой исследования.

Все страницы работы, включая оглавление и список литературы, нумеруются по порядку с титульного листа (на нем цифра не ставится) до последней страницы без пропусков и повторений. Порядковый номер, как правило, проставляется внизу, начиная с цифры 3.

Введение, заключение, новые главы, список использованных источников и литературы должны начинаться с нового листа.

Подбор литературы производится студентом из предложенного преподавателем списка литературы.

Обзор литературы начинается с ознакомления с научно-исследовательской литературой, затрагивающих данную проблему. Взгляды наиболее видных ученых

должны быть кратко проанализированы и сопоставлены.

Текст реферата необходимо набирать на компьютере на одной стороне листа одно-сортной, белой бумаги для удобства проверки и соблюдения культуры оформления подобных документов.

Размер левого поля 30 мм, правого - 15-20 мм, верхнего – 20 мм, нижнего – 20 мм.

Шрифт – Times New Roman, размер – 14, межстрочный интервал – 1,5.

Фразы, начинающиеся с новой строки, печатаются с абзачным отступом от начала строки (1,25 см).

Реферат, выполненный небрежно, неразборчиво, без соблюдения требований по оформлению возвращается студенту без проверки с указанием причин возврата на титульном листе.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если при выполнении эссе (реферата) студент использовал не менее 5-7 источников, реферат имеет логическую структуру, оформление соответствует техническому регламенту, содержание в полной мере раскрывает тему, работа представлена своевременно.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если при выполнении реферата студент использовал не менее 4-5 источников, реферат имеет логическую структуру, имеются технические погрешности при оформлении работы, содержание в целом раскрывает тему, работа представлена своевременно.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если при выполнении реферата студент использовал менее 4-5 источников, реферат не имеет четкой логической структуры, имеются технические погрешности при оформлении работы, содержание не в полной мере раскрывает тему, работа не представлена в установленные сроки.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если при выполнении работы использован 1-2 источника, нет плана, отражающего структуру работы, содержание не соответствует теме.

Составитель _____ Л.И. Гагиева.