

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОФСОЮЗОВ»**

Кафедра социальной психологии

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры

Протокол № 11, «01» июня 2020 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ВАЛЕОЛОГИЯ

51.03.03 – «Социально-культурная деятельность»

Профиль подготовки Менеджмент социально-культурной деятельности

Санкт-Петербург

1. Общие положения

Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине используется в целях нормирования процедуры оценивания качества подготовки и осуществляет установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям образовательной программы дисциплины. Предметом оценивания являются знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций у обучающихся. Процедуры оценивания применяются в процессе обучения на каждом этапе формирования компетенций посредством определения для отдельных составных частей дисциплины методов контроля – оценочных средств. Основным механизмом оценки качества подготовки и формой контроля учебной работы студентов являются текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация.

1.1. Цель и задачи текущего контроля студентов по дисциплине

Цель текущего контроля – систематическая проверка степени освоения программы дисциплины «Валеология» уровня достижения планируемых результатов обучения - знаний, умений, навыков, в ходе ее изучения при проведении занятий, предусмотренных учебным планом. Задачи текущего контроля:

1. обнаружение и устранение пробелов в освоении учебной дисциплины;
2. своевременное выполнение корректирующих действий по содержанию и организации процесса обучения;
3. определение индивидуального учебного рейтинга студентов;
4. подготовка к промежуточной аттестации.

В течение семестра при изучении дисциплины реализуется традиционная система поэтапного оценивания уровня освоения. За каждый вид учебных действий студенты получают оценку.

1.2. Цель и задачи промежуточной аттестации студентов по дисциплине.

Цель промежуточной аттестации – проверка степени усвоения студентами учебного материала, уровня достижения планируемых результатов обучения и сформированности компетенций на момент завершения изучения дисциплины. Промежуточная аттестация проходит в форме зачета.

Задачи промежуточной аттестации:

1. определение уровня освоения учебной дисциплины;
2. определение уровня достижения планируемых результатов обучения и сформированности компетенций;
3. соотнесение планируемых результатов обучения с планируемыми результатами освоения образовательной программы в рамках изученной дисциплины.

2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Таблица 1.

№ п\п	Контролируемые темы дисциплины	Код формируемой компетенции	Код и наименование индикатора достижения	Наименование оценочного средства
1	Валеология – современная наука о здоровье	УК-1	<p>УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.</p> <p>УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.</p>	Тестирование
2	Валеопедагогика	УК-1	<p>УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.</p> <p>УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.</p>	Ассоц. ряд
3	Сексовалеология	УК-1	<p>УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.</p> <p>УК-7.2 Выполняет индивидуально по-</p>	Резюме

			добранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	
4	Валеология материнства, отцовства и детства	УК-1	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	Ассоц. ряд
5	Валеология тела	УК-1	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	Резюме
6	Валеология психики	УК-1	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	Тестирование
7	Валеология труда	УК-1	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем фи-	Тестирование

			<p>зического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.</p> <p>УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.</p>	
8	Экспериментальная валеология	УК-1	<p>УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.</p> <p>УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.</p>	Резюме
<i>Результат достижения планируемых результатов изучения дисциплины</i>				Зачет

3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

3.1. Критерии оценивания (текущий контроль)

1. Оценка «отлично» выставляется студенту, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практического задания, в логической последовательности излагает материал; смог ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы;
2. Оценка «хорошо» выставляется, если студент показал знание учебного материала, смог ответить почти полностью на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы;
3. Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент в целом освоил материал; однако, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы;
4. Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по теме практического задания, который полностью не раскрыл содержание вопросов, не смог ответить на уточняющие и дополнительные вопросы.

3.2. Критерии оценивания (зачет)

Знания, умения, навыки и компетенции студентов оцениваются следующими оценками: «зачтено», «не зачтено».

«**Зачтено**» выставляется студенту при условии, что студент твердо знает программный материал, грамотно и последовательно его излагает, увязывает с практикой, владеет необходимыми умениями и навыками в выполнении практических заданий и решении задач.

«**Не зачтено**» выставляется студенту при условии, что студент не знает значительной части основного программного материала, в ответе допускает существенные ошибки, неправильные формулировки, не владеет необходимыми умениями и навыками в выполнении практических заданий и решении задач.

4. Типовые контрольные задания (тесты, в том числе для проверки остаточных знаний студентов, рефераты, курсовые работы, кейсы и др.) и методические материалы, процедуры оценивания знаний, умений и навыков

4.1. Структура банка тестовых вопросов

Структура банка тестовых вопросов для контроля знаний

№ п/п	Наименование темы	Количество тестовых вопросов по теме
1.	Валеология – современная наука о здоровье	1 - 25
2.	Валеопедагогика	26 - 32
3	Сексовалеология	33 - 39
4	Валеология материнства, отцовства, детства	40 - 43
5	Валеология тела	44 - 69
6	Валеология психики	70 - 87
7	Валеология труда	88 - 100
8	Экспериментальная валеология	101 - 114
n	Итого по дисциплине	114

Банк тестовых вопросов¹

¹ Разрабатываются в соответствии с Методическими рекомендациями по подготовке тестовых заданий для контроля остаточных знаний

Тема 1. Валеология – современная наука о здоровье

1. Здоровье – это

- a) поведение человека, направленное на гармонизацию физического и умственного развития;
- b) состояние физического благополучия и отсутствие болезней;
- c) состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней;
- d) состояние психического и социального благополучия.

2. Не относятся к признакам здоровья:

- a) устойчивость к действиям повреждающих факторов;
- b) функционирование в пределах нормы;
- c) наличие резервных возможностей организма;
- d) регулярная заболеваемость

3. Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия называется

- a. блаженство;
- b. нирвана;
- c. здоровье;
- d. релаксация

4. Здоровье человека на 50% зависит от

- a) наследственности;
- b) образа жизни;
- c) медицины;
- d) внешней среды

5. Какой % вашего здоровья зависит от генотипа?

- a) 50%;
- b) 30%
- c) 20%
- d) 10%

6. Выберите признак нездорового образа жизни

- a) активная жизненная позиция;
- b) несбалансированное питание;
- c) полноценный отдых;
- d) регулярная двигательная активность

7. Уровни здоровья:

- a) общественное, групповое, индивидуальное;
- b) общественное, групповое, общемировое;
- c) групповое, индивидуальное, собственное;
- d) групповое, индивидуальное, собственное

8. На сколько здоровье человека зависит от образа жизни?

- a) на 50%;
- b) на 30%;
- c) на 40%
- d) на 10%

9. Что не является одним из видов здоровья?

- a) соматическое;
- b) психическое;
- c) эмоциональное;
- d) нравственное

10. На сколько процентов здоровье человека зависит от его наследственности?

- a) 10%;
- b) 20%;
- c) 30%;
- d) 50%

11. Каким фактором в большей степени определяется здоровье человека?

- a) наследственностью;
- b) условиями внешней среды;
- c) образом жизни;
- d) системой здравоохранения

12. Что не является условием здорового образа жизни?

- a) активная жизненная позиция;
- b) полноценный отдых;
- c) пассивность;
- d) рациональное питание

13. Поведение и мышление человека, обеспечивающее ему здоровое долголетие, называется

- a) рациональная жизнь;
- b) здоровый образ жизни;
- c) эффективный образ жизни;
- d) здоровье

14. – это индивидуальные особенности поведения человека

- a) условия жизни;
- b) качество жизни;
- c) стиль жизни;
- d) уровень жизни

15. Общественное здоровье - это

- a) здоровье группы людей;
- b) личное здоровье;
- c) здоровье населения страны;
- d) здоровье людей определенной этнической группы

16. Здоровье - это

- a) отсутствие болезни;
- b) состояние радости;
- c) состояние полного душевного, физического и социального благополучия;
- d) устойчивость к дестабилизирующим факторам

17. Материальные и социальные факторы, окружающие человека - это

- a) условия жизни;
- b) качество жизни;

- c) стиль жизни;
- d) уровень жизни

18. От чего здоровье зависит на 10%?

- a) от наследственности;
- b) от органов здравоохранения;
- c) от образа жизни;
- d) от окружающей среды

19. Здоровый образ жизни - это

- a) поведение и мышление человека, обеспечивающее ему укрепление здоровья;
- b) систематические занятия спортом;
- c) способность человека управлять своими эмоциями;
- d) способность человека управлять своими двигательными действиями

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

- a) физическое здоровье;
- b) духовное здоровье;
- c) нравственное здоровье;
- d) социальное здоровье;

21. Отметьте составляющую нездорового образа жизни

- a) полноценный отдых;
- b) гиподинамия;
- c) отсутствие вредных привычек;
- d) сбалансированное питание

22. Выберите фактор нездорового образа жизни

- a) полноценный отдых;
- b) сбалансированное питание;
- c) социальная пассивность;
- d) регулярная двигательная активность

23. Уберите понятие, не являющееся признаком здоровья

- a. устойчивость к действию повреждающих факторов;
- b. принадлежность к группе людей по половому признаку;
- c. функционирование организма в пределах нормы;
- d. наличие резервных возможностей организма.

24. Количественные показатели условий жизни - это

- a) уровень жизни;
- b) качество жизни;
- c) стиль жизни;
- d) условия жизни;

25. Какого уровня здоровья не существует?

- a) групповое;
- b) среднестатистическое;
- c) общественное;
- d) личное

Тема 2. Валеопедагогика

26. Валео» - в переводе с латинского означает

- a) здоровье;
- b) привет;
- c) наука;
- d) человек

27. Основателем науки «валеология» считается

- a) И.П. Павлов;
- b) И.И. Брехман;
- c) Л.А. Попов;
- d) Н.М. Амосов.

28. Что является предметом изучения валеологии?

- a) самосохранение человека;
- b) здоровье человека;
- c) человек;
- d) жизнь клетки;

29. Валеология - это

- a) наука о недрах земли;
- b) наука о здоровье человека;
- c) наука о питании;
- d) наука о режиме дня человека

30. Цель науки валеологии?

- a) изучение животного мира;
- b) развитие интеллектуальных способностей человека;
- c) формирование, укрепление и сохранение здоровья человека;
- d) развитие профессиональных способностей человека

31. Что является объектом изучения валеологии?

- a) все живое;
- b) человек;
- c) здоровый образ жизни;
- d) вредные привычки

32. В каких годах возникла наука «валеология»?

- a) в 80-х 20 века;
- b) в 80-х 19 века;
- c) в 50-х 20 века;
- d) в 50-х 19 века;

Тема 3. Сексовалеология

33. Группа заболеваний, передающихся половым путем, включает:

- a) хламидиоз, гонорея, сифилис;
- b) трихомониаз, герпес;
- c) лямблиоз, гепатит;
- d) все ответы верны.

34. Охарактеризуйте эпидситуацию по заболеваемости СПИДом в мире в настоящее время:

- a) спорадические случаи;
- b) пандемия;
- c) эпидемия;
- d) единичные случаи.

35. Источником ВИЧ- инфекции для человека являются:

- a) дикие животные;
- b) кровососущие насекомые;
- c) ВИЧ-инфицированные и больные СПИДом;
- d) наркоманы.

36. Наиболее ранний признак СПИДа:

- a) тошнота, рвота;
- b) истощение;
- c) увеличение лимфоузлов;
- d) высыпания на коже.

37. Укажите основные пути передачи ВИЧ в организм человека:

- a) инъекционный;
- b) воздушно-капельный;
- c) половой, инъекционный, трансплацентарный;
- d) через кожные покровы.

38. Всегда ли заразен ВИЧ-инфицированный:

- a) через 3 недели – 3 месяца после заражения;
- b) весь период;
- c) от начала терминальной стадии;
- d) после окончания инкубационного периода.

39. При каких заболеваниях человека преимущественно нарушены реакции клеточного иммунитета:

- a) СПИД;
- b) отек Квинке;
- c) туберкулез;
- d) ревматизм.

Тема 4. Валеология материнства, отцовства, детства

40. Вакцина – это:

- a) препараты, из живых и убитых микроорганизмов, продуктов их жизнедеятельности, а так же из отдельных компонентов их клеток, применяемые для повышения специфической сопротивляемости;
- b) препараты крови человека или животных, содержащие антитела, используемые для лечения и профилактики различных болезней;
- c) сывороточные и секреторные белки человека или животных, обладающие активностью антител и участвующие в механизме защиты против возбудителей инфекционных болезней;
- d) белки крови человека или животных, применяемые для повышения сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям.

41. Основные причины низкой продолжительности жизни в России по сравнению с развитыми странами являются

- a) высокая рождаемость и смертность;
- b) высокая смертность и широко распространенный алкоголизм;
- c) высокая детская смертность и высокая смертность населения в трудоспособном возрасте;
- d) высокий уровень заболеваемости инфекционными заболеваниями в детском возрасте.

42. Периодом максимальных темпов роста организма и отдельных его частей, увеличения функциональных резервов, гормональной перестройки является

- a) грудной возраст;
- b) младенческий;
- c) подростковый;
- d) юношеский.

43. Гипоксия – это

- a) состояние, связанное с повышением концентрации углекислого газа в крови;
- b) состояние, развивающееся при неадекватном снижении тканей кислородом или при нарушении утилизации кислорода в них в процессе биологического окисления;
- c) состояние, связанное с дефицитом энергии в тканях;
- d) состояние, связанное с уменьшением количества гемоглобина в крови.

Тема 5. Валеология тела

44. Значение питания в жизни человека:

- a) является основой для полноценного развития и функционирования всех органов и систем;
- b) важнейший компонент здорового образа жизни;
- c) обеспечивает организм энергией, необходимой для жизнедеятельности;
- d) все ответы верны.

45. Неполюценное питание в первую очередь приводит к:

- a) прогрессирующему ожирению;
- b) недостаточному поступлению калорий из своих энергетических резервов;
- c) вялости мышц;
- d) сахарному диабету.

46. С недостатком каких веществ может быть связано ухудшение зрения?

- a) белков;
- b) жиров;
- c) углеводов;
- d) витамина А.

47. Какова суточная потребность взрослого организма в воде?

- a) 2-2,5 л;
- b) 1-2 л;
- c) 0,5-1 л;
- d) 3-4 л.

48. Основным источником кальция являются:

- a) рис;

- b) мясо и мясные изделия;
- c) рыба;
- d) молочные продукты.

49. Употребление овощей и фруктов:

- a) усиливает перистальтику кишечника;
- b) является источником минеральных солей;
- c) выводят избыток глюкозы;
- d) приводят к ожирению.

50. Как избыток жиров животного происхождения влияет на состояние организма?

- a) приводит к нарушению усвоения белка;
- b) увеличивает нагрузку на почки;
- c) развивается атеросклероз;
- d) снижается сопротивляемость к инфекциям.

51. Принцип безопасности в питании заключается в употреблении:

- a) свежих, неиспорченных продуктов;
- b) продуктов, подвергающихся высокой термической обработке;
- c) продуктов с повышенным содержанием витаминов;
- d) растительных продуктов.

52. К принципам современного питания относят:

- a) включение в рацион продуктов, содержащих высокий процент жирности;
- b) включение в рацион разнообразных продуктов питания;
- c) включение биологически активных добавок;
- d) включение в рацион консервированных продуктов.

53. В чем заключается гигиена питания?

- a) в соблюдении личной гигиены;
- b) в разделении растительной и животной пищи;
- c) в тепловой обработке продуктов питания;
- d) в рациональном режиме питания.

54. Какой элемент в организме человека обеспечивает прочность костей?

- a) калий;
- b) фосфор;
- c) железо;
- d) кальций.

55. Витамины

- a) участвуют в образовании ферментов;
- b) регулируют активность гормонов;
- c) участвуют в образовании гормонов;
- d) регулируют активность ферментов.

56. Термин «рациональное питание» означает:

- a) применение витаминов, макро и микро элементов с учетом потребностей человека;
- b) это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний;

- c) обеспечение максимального количества жирных продуктов для восполнения энергетических затрат организма человека;
- d) питание натуральной экологически чистой пищей.

57. Заболевание, которое развивается у человека при длительном отсутствии в его пище витамина «С»:

- a) диабет;
- b) цинга;
- c) рахит;
- d) куриная слепота.

58. Возбудителями дизентерии являются:

- a) сальмонеллы;
- b) стрептококки;
- c) кишечная палочка;
- d) стафилококки.

59. Сколиоз – это:

- a) уменьшение шейного, усиление поясничного изгиба позвоночника;
- b) увеличение грудного, поясничного изгиба позвоночника;
- c) боковое искривление позвоночника;
- d) увеличение шейного и поясничного изгиба позвоночника.

60. Иммунная реакция (многоэтапный процесс) включает в себя следующий (основной) процесс:

- a) освобождение гормонов надпочечников;
- b) изменение метаболизма кислорода;
- c) распознавание антигена;
- d) повышение уровня кальция в крови.

61. Иммуитет является результатом:

- a) регулярного приема необходимых лекарственных препаратов;
- b) высокого интеллекта и нравственности;
- c) приобретенной или наследственной невосприимчивости организма к возбудителям болезней;
- d) коммуникабельности.

62. Оздоровление понимают как

- a) лечение;
- b) возвращение здоровья путем активации его механизмов;
- c) избежание стрессовых ситуаций;
- d) аутотренинг.

63. Кратковременный холодный или горячий душ:

- a) обеспечивает оптимальные условия жизни;
- b) усиливает синтез белка, восстанавливает структурные основы клетки;
- c) тонизирует мышцы, повышает тонус сосудистой системы и улучшает обмен веществ;
- d) сжигает лишние запасы жиров.

64. Под закаливанием понимается:

- a) состояние полного физического, душевного и социального благополучия;

- b) адаптация организма человека к воздействию различных неблагоприятных климатических факторов вследствие применения комплекса систематизированных и целенаправленных мероприятий;
- c) поддержание температуры тела в пределах ограниченного диапазона при изменении уровня внутреннего теплообразования и температуры окружающей среды;
- d) кратковременная реакция на низкую температуру.

65. Укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности способствует:

- a) сгонка веса;
- b) закаливание организма;
- c) применение анаболических стероидов и стимуляторов;
- d) музыка и цветомузыка.

66. Снижение умственной и физической работоспособности, иммунитета, обмена веществ и энергообразования в организме человека являются признаками:

- a) здоровья;
- b) гиподинамии;
- c) бронхита;
- d) пневмонии.

67. К каким препаратам относятся настойка женьшеня, настойка аралии, настойка лимонника:

- a) адаптогены;
- b) препараты растительного происхождения;
- c) препараты, нормализующие сон;
- d) препараты, влияющие на энергетические и метаболические процессы.

68. Препараты продуктов пчеловодства:

- a) улучшают почечный кровоток, повышают регенеративные процессы;
- b) повышают устойчивость вестибулярного аппарата и зрительного анализатора;
- c) улучшают работоспособность, омолаживают кожу, усиливают иммунную систему и умственные способности;
- d) способствуют нормализации артериального давления.

69. Почему необходимо соблюдать режим питания?

- a) процесс переваривания протекает быстрее;
- b) повышается усвояемость продуктов питания;
- c) предотвращает заболевания желудочно-кишечного тракта;
- d) повышается способность обезвреживать яды.

Тема 6. Валеология психики

70. Стресс характеризуется:

- a) уменьшении массы тела;
- b) увеличением массы тела;
- c) нарушением сбалансированного обмена веществ в организме;
- d) беспокойством, усугубляющемся бессонницей.

71. Неврозы –

- a) группы заболеваний, в основе которых лежат временные, т.е. обратимые нарушения нервной системы, возникающие под влиянием психотравмирующих воздействий;

- b) аномальные варианты личности и патологический характер;
- c) состояния, которые сопровождаются нарушением правильного восприятия и осознания окружающего;
- d) в основе их лежат органические (необратимые) изменения нервной системы.

72. Основным фактором, вызывающим утомление, является:

- a) изменение подвижности в суставах;
- b) физическая или умственная нагрузка;
- c) медицинские препараты;
- d) углеводное питание.

73. Стресс – это

- a) совокупность неспецифических защитных реакций организма, вызванных каким-либо стрессовым фактором;
- b) совокупность иммунных реакций организма;
- c) совокупность нейрогуморальных реакций организма;
- d) вид адаптации.

74. К каким средствам восстановления относятся психотерапия, психогигиена, психопрофилактика:

- a) к педагогическим;
- b) к медико-биологическим;
- c) к психологическим;
- d) к нетрадиционным.

75. Отказ от запланированного и весьма желательного действия требует от человека

- a) эмоционального напряжения;
- b) волевого усилия;
- c) адекватного настроения;
- d) все ответы верны.

76. Какой вид здоровья отвечает за состояние мыслительных процессов?

- a) физическое;
- b) социальное;
- c) психическое;
- d) нравственное

77. Укажите правильный ответ «Эта зависимость характеризуется стремлением человека испытать повторно ощущение эйфории. Это зависимость....»

- a) физическая;
- b) психическая;
- c) духовная;
- d) эмоциональная

78. Что не входит в определение «психическое здоровье»?

- a) адекватность реакций на внешние воздействия;
- b) гармония между человеком и людьми;
- c) объективное отражение реальности;
- d) отсутствие вредных привычек

79. Психическое здоровье - это

- a) оптимальное состояние и функционирование всех систем человека;
- b) состояние равновесия между человеком и внешним миром, объективное отражение реальности;
- c) только нормальное функционирование ЦНС;
- d) положение человека в обществе, его активная позиция в отношениях с окружающими людьми

80. Какой из пунктов не относится к познавательным психическим процессам?

- a) память;
- b) внимание;
- c) мышление;
- d) самооценка

81. Эмоция – в переводе с латинского означает

- a) счастье;
- b) волновать, возбуждать;
- c) несчастье;
- d) настроение.

82. Эмоции выполняют следующие функции в организме

- a) отражательно-оценочная, регулирующая;
- b) аналитическая, синтетическая
- c) диалектическая, развивающая.
- d) регулирующая, коммуникативная.

83. Переключающая, подкрепляющая, компенсаторная - это

- a) ответная реакция организма на раздражение;
- b) функции сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку;
- c) регулирующие индивидуальное поведение функции эмоций;
- d) ответная реакция на стресс.

84. Положительная самооценка, психосоциальное развитие, соответствующее возрасту, эффективные способы удовлетворения потребностей, умение приспособиться, умение переживать неудачи, разумная степень независимости - это

- a) признаки взрослого человека;
- b) признаки эмоционального благополучия;
- c) признаки адекватно реагирующего на мир человека;
- d) признаки счастливого человека.

85. Укажите признаки эмоционального благополучия

- a) умение справляться со стрессом;
- b) способность работать;
- c) забота о других, способность любить;
- d) все вышеназванные.

86. Развитие индивидуальности - это

- a) условие достижения эмоционального благополучия;
- b) условие карьерного роста;
- c) необходимая черта творческих работников;
- d) стремление к самосовершенствованию.

87. При проявлении признаков усталости во время умственной работы необходимо

- a) сменить один вид умственной деятельности другим;
- b) сделать перерыв для пассивного отдыха;
- c) сделать перерыв для активного отдыха;
- d) продолжить работу.

Тема 7. Валеология труда

88. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что

- a) обеспечивает ритмичность работы организма;
- b) позволяет рационально планировать рабочий день;
- c) распределение основных дел более или менее стандартно;
- d) позволяет избегать неоправданных физических упражнений.

89. Стрессовые ситуации, смена часовых поясов, нарушение режима труда и отдыха – это причины

- a) нарушения биоритмов;
- b) нарушения принципов;
- c) нарушения качества жизни;
- d) нарушения стиля жизни

90. Рациональное расписание уроков в школе составляется

- a) с учетом динамики изменения работоспособности учащихся, трудности предметов;
- b) с учетом характеристик биологических ритмов учащихся;
- c) исходя из необходимости и пожеланий администрации школы;
- d) исходя из пожеланий родителей и учеников.

91. Профессиональная ориентация учащихся включает в себя:

- a) занятия по предметам школьного цикла;
- b) включение в учебный процесс занятий практической направленности;
- c) проведение мониторинга по выявлению наиболее приоритетных профессий в современных условиях;
- d) целенаправленная работа по определению способностей и профессиональных навыков учащихся и создание условий для их реализации в школе.

92. Признаками утомления школьников являются:

- a) рассогласование функций,
- b) снижение продуктивности труда,
- c) чувство усталости, двигательное беспокойство,
- d) все признаки верны.

93. Назовите одну из причин нарушения биоритмов

- a) стресс;
- b) генетическая предрасположенность;
- c) занятия аэробикой;
- d) общая физическая подготовка

94. Тип людей с повышенной работоспособностью в утренние часы называется

- a) жаворонки;
- b) совы;
- c) воробьи;
- d) голуби

95. Тип людей с повышенной работоспособностью в вечерние часы называется

- a) жаворонки;
- b) совы;
- c) воробьи;
- d) голуби

96. Один из факторов, ведущих к возникновению переутомления школьников, – это

- a) правильная организация труда и учебного процесса;
- b) несоответствие учебной нагрузки возрастным и индивидуальным особенностям школьника;
- c) соблюдение гигиенических требований к режиму и условиям обучения;
- d) соблюдение режима дня.

97. Биологические ритмы человека бывают 3-х видов: физический и ...

- a) эмоциональный и культурный;
- b) культурный и интеллектуальный;
- c) мнемический и визуальный;
- d) эмоциональный и интеллектуальный

98. Наиболее благоприятным месяцем в годовом биоритме является

- a) первый месяц после дня рождения;
- b) 6 месяц после дня рождения;
- c) 3 месяц после дня рождения;
- d) 10 месяц после дня рождения

99. Что не относится к фазам работоспособности?

- a) фаза вработывания;
- b) фаза устойчивой работоспособности;
- c) утомление;
- d) отдых

100. Равномерное чередование во времени двух состояний организма (активное и пассивное) - это

- a) энергозатраты;
- b) диета;
- c) биоритмы;
- d) основной обмен

Тема 8. Экспериментальная валеология

101. Какой ущерб молодому человеку наносит употребление алкоголя:

- a) появляется дисбаланс процессов возбуждения и торможения в ЦНС, уменьшается накопление гликогена в печени, нарушается обмен витаминов В, микроэлементов;

- b) бессимптомные или малосимптомные заболевания уха, горла, носа, кишечника, грибковые заболевания кожи;
- c) плоскостопие, сколиоз, остеохондроз, остеопороз;
- d) перегрев, отморожение.

102. Какой ущерб молодому человеку наносит курение:

- a) заболевания уха, горла, носа, кишечника, грибковые заболевания кожи;
- b) уменьшается объем и масса сердца, уменьшаются систематический и минутный объем крови;
- c) замедляется рост в подростковом возрасте, понижается умственная и физическая работоспособность, увеличивается склонность к заболеваниям бронхов, легких, желудка;
- d) появляется дисбаланс процессов возбуждения и торможения в ЦНС, уменьшается накопление гликогена в печени, нарушается обмен витаминов В, микроэлементов.

103. Средняя продолжительность жизни человека, употребляющего наркотики составляет:

- a) около 75 лет;
- b) около 25 лет;
- c) около 55 лет;
- d) около 90 лет.

104. Природные и синтетические химические вещества, изменяющие психическое состояние человека, называются:

- a) наркотики;
- b) токсические вещества;
- c) психоактивные вещества;
- d) одурманивающие вещества.

105. Иммуитет - это:

- a) ответная реакция организма на раздражение внешней среды при участии нервной системы;
- b) защита организма от веществ и существ, несущих признаки генетически чужеродной информации;
- c) один из видов адаптации;
- d) инфекционное заболевание.

106. Алкогольная астения - так по научному называется:

- a) снижение общительности после принятия спиртного;
- b) заторможенность после принятия спиртного;
- c) снижение работоспособности после принятия спиртного;
- d) похмелье.

107. Экология внутренней среды человека это:

- a) наука о состоянии его внутренних органов и их соподчиненности;
- b) наука о взаимодействии внутренних органов и их взаимозависимости;
- c) наука о сохранении здоровья, в условиях совокупного действия на организм внешних и внутренних факторов;
- d) наука о взаимосвязях с другими живыми организмами.

108. Так называемые “Группы риска” объединяют людей:

- a) определенных специальностей;
- b) определенного образа жизни;
- c) проживающих в экологически неблагоприятных районах;
- d) объединенных группами “Б” и “В”.

109. Алкоголизм – болезнь или распущенность?

- a) болезнь;
- b) болезнь, как результат распущенности;
- c) болезнь, как результат семейных и социальных традиций;
- d) верны все определения.

110. Стимулирует выработку гормонов счастья (эндорфинов) и сокращает избыток адреналина и других гормонов, способствующих возникновению стресса

- a) здоровье;
- b) движение;
- c) учение;
- d) все ответы верны.

111. Вещества, способствующие быстрому наращиванию мышечной массы, являются

- a) депрессантами;
- b) допингами;
- c) анаболиками;
- d) анестетиками.

112. Наиболее частые последствия употребления наркотиков для физического здоровья – это

- a) зависимость от продавца наркотиков;
- b) заболевания сердечно-сосудистой системы, гепатиты и цирроз печени;
- c) дезадаптация;
- d) все ответы верны.

113. Признаками употребления наркотиков подростком являются

- a) бледность кожи, расширенные или суженные зрачки, замедленная речь, плохая координация движений;
- b) улучшение памяти, успеваемости на уроках, эмоциональный спад;
- c) постоянная потребность в сне, быстрая речь, быстрые и ловкие движения;
- d) все ответы верны.

114. Индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной – это:

- a) здоровый образ жизни;
- b) рациональный образ жизни;
- c) спортивный образ жизни;
- d) все ответы верны.

База ответов к тестовым вопросам

№ тестового вопроса	№ правильного варианта ответа	№ тестового вопроса	№ правильного варианта ответа	№ тестового вопроса	№ правильного варианта ответа
1.	C	39	A	77	B
2.	D	40	B	78	D
3.	C	41	C	79	B
4.	B	42	C	80	D
5.	C	43	B	81	B
6.	B	44	D	82	A
7.	A	45	B	83	C
8.	A	46	D	84	B
9.	C	47	A	85	A
10.	B	48	D	86	C
11.	C	49	A	87	B
12.	C	50	C	88	A
13.	B	51	A	89	A
14.	C	52	B	90	B
15.	C	53	D	91	D
16.	C	54	D	92	D
17.	A	55	A	93	A
18.	B	56	B	94	A
19.	A	57	B	95	B
20.	A	58	C	96	B
21.	B	59	C	97	D
22.	C	60	C	98	A
23.	B	61	C	99	D
24.	A	62	B	100	C
25.	B	63	C	101	A
26.	A	64	B	102	C
27.	B	65	B	103	B
28.	B	66	B	104	C
29.	B	67	A	105	B
30.	C	68	C	106	B
31.	B	69	A	107	C
32.	A	70	C	108	D
33.	A	71	A	109	D
34.	B	72	B	110	B
35.	C	73	A	111	C
36.	C	74	C	112	B
37.	C	75	D	113	A
38.	B	76	C	114	A

ПАСПОРТ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

Общее количество разработанных тестовых заданий: 114

Количество тестовых заданий, включаемых в тест на ОЗ: 30

Ограничение времени выполнения теста (в мин.): 45 мин

Автоматическое перемешивание вопросов в тесте: да

Случайный порядок ответов в тестовом задании: да

Критерии оценки результатов тестирования (должны быть указаны в %):

- *Отлично – 91%-100%*
- *Хорошо – 71%-90%*
- *Удовлетворительно – 51%-70%*
- *Неудовлетворительно – 0%-50%*

Структура теста на остаточные знания

№ п/п	Наименование темы	Номера тестовых заданий в базе*	Количество тестовых заданий, добавляемых в тест
1	Валеология – современная наука о здоровье	1 - 25	4
2	Валеопедагогика	26 - 32	2
3	Сексовалеология	33 - 39	2
4	Валеология материнства, отцовства, детства	40 - 43	2
5	Валеология тела	44 - 69	4
6	Валеология психики	70 - 87	6
7	Валеология труда	88 - 100	5
8	Экспериментальная валеология	101 - 114	5
	Итого		30

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Перечень дискуссионных тем для круглого стола (дискуссии, полемики, диспута, дебатов)

- 1.Тема. Мотивирование как основа воспитания здоровой личности
- 2.Тема. Валеологические предпосылки создания крепкой семьи.

Процедура оценивания:

оцениваются активность, развернутость высказываний, подкрепление фактическим материалом, умение оперировать теоретическими знаниями.

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине (зачету)

1. Структура индивидуального здоровья.
2. Основополагающие принципы валеологии.

3. История становления валеологии как науки.
4. Мотивирование как основа воспитания здоровой личности.
5. Воспитание здоровой личности в семье.
6. Валеолого-педагогический анализ становления личности (на примере литературного персонажа).
7. Мотивационная сфера сексуальности человека.
8. Валеологические предпосылки создания крепкой семьи.
9. Регуляция супружеских отношений.
10. Валеологическая подготовка к рождению ребенка.
11. Рождение ребенка и уход за ним в первые годы жизни.
12. Энергопотенциал как основа соматического статуса человека.
13. Основы физической подготовки человека.
14. Укрепление иммунитета человека.
15. Валеология питания.
16. Психологическая подготовка человека.
17. Эмоции и психический статус.
18. Стресс и его преодоление.
19. Валеология экстремальной профессиональной деятельности.
20. Валеология профессиональной педагогической деятельности.
21. Гигиена труда.
22. Валеологическое образование подростков в школе.
23. Половое воспитание подростков.
24. Валеологическая подготовка молодежи к созданию семьи.
25. Валеолого-педагогическая реабилитация личности несовершеннолетних правонарушителей.
26. Психолого-педагогические способы формирования культуры здоровья у населения.
27. Понятие здорового образа жизни.
28. Способы популяризации здорового образа жизни.
29. Понятия валеологического воспитания и валеологического образования.
30. Психогигиена и психопрофилактика.