

**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 «Ивент-менеджмент»

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 подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.</p>	Резюме

			сы 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 физического воспитания на укрепление	Тестирование

			здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	
8	Экспериментальная валеология	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
<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

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;

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

- 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.	С	39	А	77	В
2.	D	40	В	78	D
3.	С	41	С	79	В
4.	В	42	С	80	D
5.	С	43	В	81	В
6.	В	44	D	82	А
7.	А	45	В	83	С
8.	А	46	D	84	В
9.	С	47	А	85	А
10.	В	48	D	86	С
11.	С	49	А	87	В
12.	С	50	С	88	А
13.	В	51	А	89	А
14.	С	52	В	90	В
15.	С	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.