

**ЧАСТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»**

---

Кафедра Естественных дисциплин

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной  
аттестации обучающихся**

по дисциплине (модулю)  
**«Основы здорового образа жизни»**

Направление подготовки

**39.03.02**

***Социальная работа***

Профиль подготовки

***«Социальное обслуживание и стандартизация социальных услуг»***

Квалификация (степень) выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Заочная**

**Дербент 2016**

Автор /составитель ФОС по дисциплине (модулю):

Цахуева Ф.П., к.б.н., доцент кафедры Енд

Фонд оценочных средств по дисциплине *«Основы здорового образа жизни»*

утвержден на заседании кафедры Естественнонаучных дисциплин

Протокол заседания № 02 от «05» сентября 2016 г.

Зав. кафедрой  Раджабалиев Г.П.

**АННОТАЦИЯ**

*Фонд оценочных средств составлен на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 39.03.02 – Социальная работа. ФОС предназначен для контроля знаний студентов, обучающихся по профилю подготовки: «Социальное обслуживание и стандартизация социальных услуг».*

*ФОС по учебной дисциплине предназначен для промежуточной аттестации обучающихся.*

*ФОС по учебной дисциплине состоит из:*

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

***С фондом оценочных средств можно ознакомиться на сайте ЧОО ВО «Социально-педагогический институт» [www.spi-vuz.ru](http://www.spi-vuz.ru)***

**1.Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

**ОК-8:** способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№	Разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Оценочные средства
1	Введение в предмет. Основные термины и понятия. Цели и задачи при формировании установок на здоровый образ жизни	ОК-8	Устный опрос Реферат Тестовые задания
2	Соматическое здоровье: понятие, основные органы и системы человека и их функционирование, методики укрепления соматического здоровья	ОК-8	
3	Психологическое здоровье, стресс, его последствия. Стрессоустойчивость, методики её повышения. Аутотренинг	ОК-8	
4	Репродуктивное здоровье. Физиология репродуктивной системы мужчины и женщины.	ОК-8	
5	Нравственное и социальное здоровье молодежи. Потенциальные риски и угрозы социальному здоровью молодежи.	ОК-8	

	Методики противодействия социальным рискам.		
6	Образ жизни, качество жизни, здоровый образ жизни и методика формирования установок на здоровый образ жизни	ОК-8	

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

№	Аббревиатура компетенции	Поведенческий индикатор	Оценочные средства
1			
	ОК-8	<p><b>Уровень знаний</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- базовые понятия экологии и социального здоровья;</li> <li>- основные понятия в сфере профилактики социально-значимых заболеваний, вредных привычек и установок; методiku и содержание здоровьесберегающих технологий, гигиенические нормативы по основным аспектам жизнедеятельности человека-основы методики самостоятельных занятий</li> </ul>	<p>Устный опрос</p> <p>Тестовые задания</p> <p>Реферат</p>

	<p>и самоконтроль за состоянием своего организма, социально биологические основы и основы здорового образа жизни;</p> <p><b>Уровень умений</b></p> <p>-формировать и реализовывать проекты в сфере формирования установок на здоровый образ жизни и профилактику вредных привычек.</p> <p><b>Уровень навыков</b></p> <p>-понятийно-категориальным аппаратом, навыками целостного подхода и профессионально ориентированного субъекта социально-помогающей деятельности, а также самосовершенствования и самовоспитания</p>	
--	--	--

### Описание шкалы оценивания

№	Оценка	Требования к знаниям
---	--------	----------------------

1	Зачтено	Компетенции освоены
2	Не зачтено	Компетенции не освоены

**3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

### **Вопросы к устному опросу**

1. Цели и задачи при формировании установок на здоровый образ жизни.
2. Понятие «здоровье» и его эволюция.
3. Здоровье по определению ВОЗ. Компоненты здоровья.
4. Психологическое, соматическое, нравственное, социальное здоровье.
5. Основные органы и системы человеческого организма (костно-мышечная, пищеварительная, сердечно-сосудистая, кроветворения, дыхательная и эндокринная системы) и принципы их функционирования.
6. Влияние вредных привычек и неправильного образа жизни на возникновение заболеваний
7. Особенности психики человека и её функционирования в различные периоды жизнедеятельности и в различных условиях.
8. Типология личности. Темпераменты.
9. Система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.
10. Духовность человека. Вера и её роль в укреплении нравственного здоровья.
11. Роль религиозных конфессий в укреплении нравственного здоровья.

12. Гуманизм как основное направление в укреплении нравственного здоровья. Наркомания как состояние духовного вакуума.
13. Социальное здоровье.
14. Социология здоровья.
15. Проблемы здоровья в личностном аспекте.
16. Индивидуальная концепция здоровья в системе мировоззрения и медицинской культуры личности.
17. Образ жизни и его составляющие.
18. Формирование мотивации на здоровый образ жизни. Режим жизнедеятельности.
19. Составляющие программы формирования и освоения здорового образа жизни.
20. Переход к здоровому образу жизни при выполнении поставленного плана.
21. Методики повышение работоспособности.
22. Закаливание и тренировки иммунитета.
23. Отказ от вредных привычек.
24. Условия жизни. Качество жизни. Уклад жизни. Стиль жизни.
25. Умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.

### **Тематика рефератов**

1. Роль физической культуры в адаптации организма человека.
2. Фитнес - это физическая культура или коммерческий проект.
3. Йога: физическая культура или философия.
4. Зимние виды спорта как механизм адаптации.
5. Плавание и иные виды водных видов спорта.
6. Экстремальные виды спорта и их роль в адаптации организма.
7. Психологические особенности подросткового возраста.
8. Теория стресса по Г. Селье.
9. Гармония внешнего и внутреннего пространства личности.
10. Общее представление о психологической устойчивости.
11. Вера как опора психологической устойчивости.



12. Психосоматические расстройства.
13. Аутотренинг и техника его проведения.
14. Типы акцентуации личности.
15. Контрацепция или воздержание от половой жизни – как сделать выбор.
16. Заболевания, передающиеся половым путем и профилактика заражения.
17. Влияние личностных установок на принятие здорового образа жизни.
18. Стилль жизни и его влияние на заболеваемость населения.
19. Система профилактики экстремизма среди молодежи.
20. Нравственное здоровье и его основные компоненты.
21. Патриотизм и противодействие экстремистским настроениям.
22. Религиозные ограничения в системе питания (рамадан, пост)-положительные и отрицательные аспекты.
23. Кошерное питание – сущность и основные понятия.
24. Раздельное питание по П. Брегу.
25. Протеиновые диеты и протеиновое спортивное питание.
26. Система рационального питания для детей и подростков.
27. Особенности текстильных изделий для занятий спортом и физической культурой.
28. История создания обуви и гигиенические требования к ней.
29. Способы очистки воды в полевых условиях.
30. Особенности кондиционированного воздуха и требования к помещениям, оснащенным кондиционерами.

### **Примерные тестовые задания**

1. Укажите, какое из определений понятия «здоровье» нашло наибольшее употребление?
  1. Здоровье – это отсутствие болезней.
  2. Здоровье- это психологическое благополучие.
  3. Здоровье – это состояние организма, в котором отмечается соответствие структуры и функции органов и систем органов

человеческого тела, а также способность регуляторных систем поддерживать гомеостаз (постоянство внутренней среды);

4. Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

2. Укажите, какое определение соответствует понятию «соматическое здоровье».

1. Это текущее состояние органов и систем органов человеческого организма.

2. Это состояние психической сферы человека.

3. Это состояние, возникающее из-за снижения тонуса нервной системы,

4. Это состояние, возникающее вследствие неудовлетворения собственной профессии (трудом), ее содержанием и последствиями.

3. Укажите, какие компоненты определяют здоровье человека?

1. Генетические данные;

2. Условия и образ жизни;

3. Уровень развития здравоохранения и экологические условия.

4. Все, перечисленное выше.

4. Укажите, какое определение соответствует понятию «психологическое здоровье»?

1. Это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

2. Это состояние организма, в котором отмечается соответствие структуры и функции органов и систем органов человеческого тела, а также способность регуляторных систем поддерживать гомеостаз (постоянство внутренней среды);

3. Комплекс интересов человека в жизни, свобода мысли, инициатива, увлеченность своим делом, активность, самостоятельность, ответственность.

4. Отсутствие органических расстройств, заболеваний и недостаточностей, мешающих осуществлению сексуальных и детородных функций.

5. Укажите определение соответствует понятию « уровень здоровья»?

1. Это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

2. Это состояние организма, в котором отмечается соответствие структуры и функции органов и систем органов человеческого тела, а также способность регуляторных систем поддерживать гомеостаз (постоянство внутренней среды);

3. Комплекс интересов человека в жизни, свобода мысли, инициатива, увлеченность своим делом, активность, самостоятельность, ответственность

4. Обобщенный (интегративный) количественный показатель, представляющий собой координату на универсальной шкале (еще окончательно не разработанной) всевозможных оценок здоровья от 100% (идеальное здоровье) до 0 (смертельный исход).

6. Перечислите критерии, характеризующие здоровье человека:

1. физическое развитие;

2. социально-средовой анамнез;

3. уровень резистентности (сопротивляемости) организма;

4. нервно-психическое развитие;

5. наследственность;

6. функциональное состояние организма

7. все выше перечисленное

7. Укажите, какой метод позволяет оценить жизненную емкость легких?

1. динамометрия;

2. спирометрия;

3. велоэргометрия;
4. антропометрия.

8. Выберите определение, соответствующее понятию «акселерация»:

1. ускоренное физическое развитие;
2. замедленное физическое развитие;
3. нормальное физическое развитие.
4. физическое развитие, которое опережает социальное развитие

9. Дайте определение нравственному здоровью:

1. Это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.
2. Это состояние организма, в котором отмечается соответствие структуры и функции органов и систем органов человеческого тела, а также способность регуляторных систем поддерживать гомеостаз (постоянство внутренней среды);
3. Комплекс интересов человека в жизни, свобода мысли, инициатива, увлеченность своим делом, активность, самостоятельность, ответственность
4. Уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфофункциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

10. Дайте определение понятию стрессоустойчивость?

1. Это совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья
2. Комплекс интересов человека в жизни, свобода мысли, инициатива, увлеченность своим делом, активность, самостоятельность, ответственность

3. Уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфофункциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.
4. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов

### **Примерные вопросы к зачету**

1. Понятие здоровья по ВОЗ. Структура понятия здоровья.
2. Физическое здоровье: понятие, методы изучения.
3. Антропометрические методы изучения физического здоровья.
4. Физиометрические методы изучения физического здоровья.
5. Понятие акселерации и её влияние на развитие ребенка.
6. Физическая культура и её влияние на физическое здоровье.
7. Понятие психологического здоровья.
8. Теория стресса по Селье.
9. Темперамент и его влияние на общее здоровье.
10. Общее представление о психологической устойчивости.
11. Акцентуация личности и психическое здоровье.
12. Психосоматические заболевания.
13. Понятие здорового образа жизни и его содержание.
14. Понятие качества жизни и его содержание.
15. Понятие рационального питания.
16. Роль белков в питании ребенка.
17. Роль углеводов в питании.
18. Роль жиров в питании.
19. Витамины и микроэлементы в питании.
20. Вредные привычки в питании.
21. Понятие гигиены одежды.
22. Понятие гигиены обуви.
23. Особенности одежды и обуви детей.
24. Гигиена рабочего места: освещенность и эргономика.
25. Роль режима дня в формировании установок на здоровый образ жизни.

26. Уровни детерминации поведения в сфере здоровья.  
 27. Виды профилактики формирования вредных привычек. Содержание и направленность каждого вида.  
 28. Сущность теории убеждений о здоровье.  
 29. Сущность теории разумного действия.  
 30. Сущность теории изменения поведения.

**4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного данной рабочей программой

Знания, умения, навыки студента на зачете оцениваются: **«зачтено», «не зачтено».**

Оценка зачета (стандартная)	Требования к знаниям
«зачтено»  («компетенции освоены»)	Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

<p>«не зачтено» («компетенции не освоены»)</p>	<p>Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «не зачтено» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.</p>
--	--