



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования

«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса» в г. Находке

Кафедра гуманитарных и искусствоведческих дисциплин

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

Валеология

Направление подготовки

43.03.01 Сервис

Профиль подготовки

Социокультурный сервис

Форма обучения – очная

Находка 2016

ФОС составлен: Бабич Е.В. старший преподаватель кафедры гуманитарных и искусствоведческих дисциплин

ФОС рассмотрен и принят на заседании кафедры гуманитарных и социально-правовых дисциплин

Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-правовых дисциплин, от 13.06.2014 г. протокол № 10

Редакция 2015 года, рассмотрена и утверждена на заседании кафедры гуманитарных и искусствоведческих дисциплин от 24.06.2015 года, протокол № 9.

Редакция 2016 года, рассмотрена и утверждена на заседании кафедры гуманитарных и искусствоведческих дисциплин от «07» июня 2016 года, протокол № 10.

Заведующий кафедрой



Шумейко М.В.

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Валеология»

Направление подготовки

43.03.01 Сервис

Профиль подготовки

Социокультурный сервис

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

1.1 Перечень компетенций

Код компетенций	Формулировка компетенции
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний
ПК-12	готовностью к осуществлению контроля качества процесса сервиса, параметров технологических процессов, используемых ресурсов

1.2 Этапы формирования компетенций в процессе освоения программы

№ п/п	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины	Этапы формирования компетенций (номер семестра)	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Библиотечно-информационная компетентность	*	*	*
2	Введение в валеологию	5	ОК-7 ПК-12	Тестовые задания Тематика эссе Темы индивидуальных творческих заданий Темы рефератов
3	Валеологический анализ здоровья и здорового образа жизни	5	ОК-7 ПК-12	Тестовые задания Тематика эссе Темы индивидуальных творческих заданий Темы рефератов
4	Индивидуальные особенности человека	5	ОК-7 ПК-12	Тестовые задания Тематика эссе Темы индивидуальных творческих заданий Темы рефератов
5	Двигательная активность и здоровье	5	ОК-7 ПК-12	Тестовые задания Тематика эссе Темы индивидуальных творческих

				заданий Темы рефератов
6	Психологические основы здоровья	5	ОК-7 ПК-12	Тестовые задания Тематика эссе Темы индивидуальных творческих заданий Темы рефератов
7	Основы рационального питания	5	ОК-7 ПК-12	Тестовые задания Тематика эссе Темы индивидуальных творческих заданий Темы рефератов
8	Оздоровление организма и методы лечения	5	ОК-7 ПК-12	Тестовые задания Тематика эссе Темы индивидуальных творческих заданий Темы рефератов
9	Рациональная организация жизнедеятельности	5	ОК-7 ПК-12	Тестовые задания Тематика эссе Темы индивидуальных творческих заданий Темы рефератов

1.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкалы оценивания

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Шкалы оценивания		Критерии оценивания
		Традиционная	Баллы	
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Отлично	Зачтено	теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные рабочей программой дисциплины задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному
	систему маркетинга, особенности продвижения услуг			
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.			
	- проводить исследования рынка; - прогнозировать спрос и предложения на услуги, планировать издержки и финансовые результаты деятельности предприятия сервиса			
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального			

	здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности				
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Хорошо	Зачтено	76-90	теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные рабочей программой задания дисциплины выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками
	систему маркетинга, особенности продвижения услуг				
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.				
	- проводить исследования рынка; - прогнозировать спрос и предложения на услуги, планировать издержки и финансовые результаты деятельности предприятия сервиса				
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности				
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Удовлетворительно	Зачтено	61-75	теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных рабочей программой
	систему маркетинга, особенности продвижения услуг				
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.				

	- проводить исследования рынка; - прогнозировать спрос и предложения на услуги, планировать издержки и финансовые результаты деятельности предприятия сервиса				дисциплины учебных задания выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности				
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Неудовлетворительно	Незачтено	0-40	теоретическое содержание дисциплины не освоено полностью; необходимые практические навыки работы не сформированы, все предусмотренные рабочей программой дисциплины задания выполнены с грубыми ошибками либо совсем не выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному
	систему маркетинга, особенности продвижения услуг				
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.				
	- проводить исследования рынка; - прогнозировать спрос и предложения на услуги, планировать издержки и финансовые результаты деятельности предприятия сервиса				
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности				

2 Текущий контроль

Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) студентов. В условиях рейтинговой системы контроля результаты текущего оценивания студента используются как показатель его текущего рейтинга. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной инициативе преподавателя. Данный вид контроля стимулирует у студентов стремление к систематической самостоятельной работе по изучению дисциплины.

3 Описание оценочных средств по видам заданий текущего контроля

3.1 Рекомендации по оцениванию устных ответов студентов

С целью контроля и подготовки студентов к изучению новой темы вначале каждой практической занятия преподавателем проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущей темы.

Критерии оценки:

- правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);
- полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);
- сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);
- логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);
- использование дополнительного материала (обязательное условие);
- рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется растянутость выполнения задания, устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей студентов).

Оценка «5» - 18 - 20 баллов - ставится, если студент:

- 1) полно и аргументировано отвечает по содержанию вопроса;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры;
- 3) излагает материал последовательно и правильно, с соблюдением исторической и хронологической последовательности;

Оценка «4» - 15 - 17 баллов - ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «3» - 14 - 10 баллов - ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;

2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка «2» - 1 - 9 баллов - ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

3.2 Рекомендации по оцениванию результатов тестирования студентов

В завершении изучения каждой темы дисциплины «Валеология» проводится тестирование. Его можно провести как на компьютере, так и на бланке.

Критерии оценивания. Уровень выполнения текущих тестовых заданий оценивается в баллах, которые затем переводятся в оценку. Баллы выставляются следующим образом:

- правильное выполнение задания, где надо выбрать один верный ответ – 1 балл;

- правильное выполнение задания, где требуется найти соответствие или вставить верные термины – по 1 баллу за каждый верный ответ и 2 балла за безошибочно выполненное задание;
- правильное выполнение задания, где необходимо установить последовательность событий – 3 балла.

Оценка соответствует следующей шкале:

Оценка (стандартная)	Баллы	% правильных ответов
отлично	20	76-100
хорошо	15	51--75
удовлетворительно	10	25-50
неудовлетворительно	5	менее 25

3.3 Рекомендации по оцениванию результатов индивидуальных заданий

Максимальное количество баллов	Правильность (ошибочность) решения
20	Полные верные ответы. В логичном рассуждении при ответах нет ошибок, задание полностью выполнено. Получены правильные ответы, ясно прописанные во всех строках заданий и таблиц
15	Верные ответы, но имеются небольшие неточности, в целом не влияющие на последовательность событий, такие как небольшие пропуски, не связанные с основным содержанием изложения. Задание оформлено не вполне аккуратно, но это не мешает пониманию Вопроса
10	Ответы в целом верные. В работе присутствуют несущественная хронологическая или историческая ошибки, механическая ошибка или описка, несколько искажившие логическую последовательность ответа
5	В рассуждении допущены более трех ошибок в логическом рассуждении, последовательности событий и установлении дат. При объяснении исторических событий и явлений указаны не все существенные факты
0	Ответы неверные или отсутствуют

3.4 Рекомендации по оцениванию рефератов

Написание реферата предполагает глубокое изучение обозначенной темы. Критерии оценки:

Оценка «отлично»– 10 баллов - выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» –9 - 5 баллов - основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно»–4 - 1 баллов - имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены

фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» – 0 баллов - тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

4 Фонд оценочных средств для текущего контроля

СПИСОК ТЕМ РЕФЕРАТОВ

1. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни.
2. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового поколения.
3. Здоровый образ жизни. Система закаливания – важное условие для воспитания здорового ребенка.
4. Стиль жизни – социально–психологическая категория.
5. Уклад жизни. Мировые исследования в области кардиологии. Отечественная медицина в эпоху рынка.
6. Питание человека. Основы потребления пищи.
7. Современное питание в детском возрасте.
8. Социально–экологическая категория образа жизни. Рациональное питание взрослых и детей.
9. Рациональное питание как один из критериев здорового образа жизни человека.
10. Уровень жизни. Питание и здоровье дошкольников.
11. Питание и здоровье.
12. Рациональное питание – как способ сохранения здоровья.
13. Вегетарианство.
14. Здоровье интимные отношения и способы их построения.
15. Наркомания как социальное зло.
16. Курение – как социальное зло в наше время.
17. Жить без алкоголя!
18. Алкоголь – волна, грозящая захлестнуть весь мир.
19. Алкоголизм. Пагубное воздействие на организм.
20. Нездоровый образ жизни – алкоголизация.
21. Проблемы женского алкоголизма.
22. Вред аборта как социальная проблема.
23. Вредные привычки – угроза здоровью.
24. Социально–психологическая категория. Вредные привычки.
25. О вреде курения.
26. Алкоголизм – болезнь или привычка.
27. Женщина с рюмкой. Женщина ли?
28. Стиль жизни. Курить ли?
29. Табак – враг здоровья.
30. Синтетические наркотические средства: героин и кокаин.
31. Вред наркотических веществ. Молодежь, наркотики – что дальше?
32. Наркотики. «Святая» роль коммунистической наркомафии.
33. Как бросить курить?
34. Курение. Влияние табака на организм.
35. Вред алкоголизма.
36. Вредные привычки. Стиль жизни.
37. Основные виды наркотических средств и особенности их при- менения молодежи.
38. Курить и быть здоровым. Фитнес-тренинг.
39. Аборт как неблагоприятный фактор, влияющий на здоровый образ жизни.
40. Как избежать беременности.
41. Оральная контрацепция – как профилактика здоровья.

42. Женщина становится матерью.
43. Что необходимо знать мне, тебе и ей о венерических заболеваниях.
44. Условия нормального развития и здоровья ребенка в семье в первые годы жизни.
45. СПИД – социальная болезнь XX века.
46. О системе закаливания П.К. Иванова.
47. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья у детей в возрасте от 0 до 12 лет.
48. Влияние физических упражнений на здоровье человека.
49. Ваши волосы и ваше здоровье.
50. Улучшение зрения по системе Брэгга.
51. Воздух, вода, движение – универсальные средства закаливания организма, как основа здорового образа жизни.
52. Таинственная функция – восстановление собственного равновесия.
53. Победа над старением. Продление человеческой жизни.
54. «Работа» с позвоночником – путь к оздоровлению всего организма.
55. Ритмическая гимнастика – одно из средств здорового образа жизни.
56. Биоритмы и их значение в режиме дня школьника.
57. Психофизиологическое удовлетворение в семье.
58. Здоровые интимные отношения. Способы их построения.
59. Курение, потомство и мы.
60. Влияние стресса на здоровье человека.
61. Психология интимных отношений. Медико-социальные аспекты.
62. Рак против женщины, а что против рака?
63. Основной вопрос медицины – здоровый образ жизни.
64. Факторы, влияющие на здоровье человека. 65. Здоровый и нездоровый образ жизни (на примере 2-х семей).
66. Здоровье горожанина (на примере г. Москвы).
67. Болезни цивилизации Сердечно-сосудистые заболевания.
68. Атеросклероз артерий – наступление на здоровье.
69. Факторы развития болезней сердечно-сосудистой системы как образ жизни современника.
70. Женщина и климакс.

ТИПОВЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1. Наука об индивидуальном здоровье, методах его поддержания и укрепления называется:
 - а) гигиена;
 - б) валеология;
 - в) медицина;
 - г) генетика.
2. Предметом изучения валеологии является:
 - а) общественное здоровье;
 - б) индивидуальное здоровье;
 - в) методы поддержания и укрепления здоровья;
 - г) профилактические медицинские мероприятия.
3. Методами валеологии являются:
 - а) разработка и осуществление профилактических медицинских мероприятий;
 - б) различные способы компенсации и инактивации патогенного воздействия элементов окружающей среды;
 - в) первичная и вторичная профилактика заболеваний и травматизма;
 - г) все перечисленное.

4. Дополните определение: Здоровье – это состояние полного физического, _____ и _____, а не просто _____ и _____.

5. Назовите компонент здоровья, который определяет текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития:

- а) нравственное здоровье;
- б) психическое здоровье;
- в) физическое здоровье;
- г) соматическое здоровье.

6. Часть здоровья, зависящая от внешнесредовых условий:

- а) 50 %;
- б) 40 %;
- в) 30 %;
- г) 20 %.

7. Вещества, способные вызвать изменения генов, называются:

- а) мутагенами;
- б) мутацией;
- в) мутантами;
- г) мутагенезом.

8. Образ жизни человека включает в себя категории:

- а) стиль жизни;
- б) качество жизни;
- в) уровень жизни;
- г) все перечисленное.

9. Наука о специфических реакциях организма на внедрение чуждых организму веществ и структур называется:

- а) генетикой;
- б) микробиологией;
- в) иммунологией;
- г) валеологией.

10. Иммуитет – это:

- а) неспецифическая невосприимчивость организма к той или иной инфекции;
- б) специфическая невосприимчивость организма к той или иной инфекции;
- в) неспецифическая восприимчивость организма к той или иной инфекции;
- г) специфическая восприимчивость организма к той или иной инфекции.

11. Иммуитет может быть (назовите лишнее):

- а) врожденный;
- б) приобретенный;
- в) универсальный;
- г) искусственный.

12. Антитела вырабатываются (назовите лишнее):

- а) клетками лимфатических узлов;
- б) клетками поджелудочной железы;
- в) клетками селезенки;
- г) клетками костного мозга.

13. Циркадными называются биоритмы с периодом:

- а) 20-28 часов;
- б) 28-32 часа;
- в) 10-18 часов; 14
- г) 40-48 часов.

14. Ускорение роста организма человека, особенно детей, отмечено:
- а) осенью и в начале зимы;
 - б) зимой и в начале весны;
 - в) весной и в начале лета;
 - г) летом и в начале осени.
15. Большинство людей в течение суток испытывают:
- а) два пика повышенной работоспособности;
 - б) три пика повышенной работоспособности;
 - в) четыре пика повышенной работоспособности;
 - г) один пик повышенной работоспособности.
16. Многие околосуточные процессы достигают:
- а) максимальных значений утром и минимальных – вечером;
 - б) максимальных значений днем и минимальных – ночью;
 - в) максимальных значений вечером и минимальных – утром;
 - г) максимальных значений ночью и минимальных – днем.
17. Иммуитет в переводе с латинского означает:
- а) защитный от...;
 - б) свободный от....
18. Достигнутый уровень физической формы можно поддерживать, занимаясь ФКиС:
- а) 1-2 раза в неделю;
 - б) 2-3 раза в неделю;
 - в) 3-4 раза в неделю;
 - г) 4-5 раз в неделю.
19. Сверхвысокие физические нагрузки могут вызвать:
- а) перенапряжение;
 - б) острое перенапряжение;
 - в) незначительное напряжение; г) никак не влияют на состояние организма.
20. Для возрастания уровня физической подготовленности ФКиС нужно заниматься:
- а) 2 раза в неделю;
 - б) 3 раза в неделю;
 - в) 4 раза в неделю;
 - г) 5 раз в неделю.
21. Проще и удобнее рассчитать интенсивность физической нагрузки можно:
- а) по самочувствию занимающегося;
 - б) по возрасту и полу занимающегося;
 - в) по частоте пульса занимающегося;
 - г) по росту и весу занимающегося.
22. В основе организации оздоровительных тренировок лежат следующие принципы:
- а) повторность;
 - б) систематичность;
 - в) регулярность занятий;
 - г) постепенность наращивания нагрузок;
 - д) все перечисленное.
23. Структура любых оздоровительных занятий должна состоять из трех частей:
- а) разминка – 10-15%, основная часть – 70-80%, заминка – 10-15%;
 - б) разминка – 15-20%, основная часть – 60-70%, заминка – 5-10%;
 - в) разминка – 5%, основная часть – 90%, заминка – 5%;
 - г) разминка – 25%, основная часть – 60%, заминка – 15%.
24. При какой степени утомления наблюдается резкое покраснение или побледнение кожи лица, синюшность губ, сильная потливость, выступающие соли, резкое учащенное поверхностное дыхание, отдышка, покачивания, нарушение координации движений, дрожание конечностей:

- а) легкая степень утомления;
- б) значительная степень утомления;
- в) очень большая степень утомления.

25. Самочувствие, аппетит, сон – это:

- а) субъективные методы самоконтроля;
- б) объективные методы самоконтроля.

26. Назовите лишнее. Показателями репродуктивного здоровья являются:

- а) количество родов;
- б) невынашивание беременности;
- в) продолжительность жизни;
- г) материнская и детская смертность.

27. Совокупность устойчивых биологических свойств, складывающихся под влиянием наследственных факторов и условий развития в зародышевой фазе и в раннем детстве, называется:

- а) наследственной предрасположенностью;
- б) половой конституцией;
- в) приобретенными качествами;
- г) генотипом человека.

28. Аборт – это самопроизвольное отторжение плода, искусственное прерывание беременности на сроке:

- а) до 20 недель беременности;
- б) до 24 недель беременности;
- в) до 28 недель беременности;
- г) до 32 недель беременности.

29. Закаливание следует проводить по следующей схеме (по увеличению степени оздоравливающего эффекта – от простого к сложному):

- а) обливание, обтирание, воздушные ванны, купание;
- б) обтирание, обливание, воздушные ванны, купание;
- в) купание, обливание, воздушные ванны, обтирание;
- г) воздушные ванны, обтирание, обливание, купание.

30. Медицинских противопоказаний для закаливания:

- а) нет (кроме острых лихорадочных состояний);
- б) есть (заболевания ССС, дыхательной системы, слабость иммунной системы и т.д.).

31. Общая продолжительность солнечных ванн должна составлять:

- а) 1,5 часа;
- б) 2,5 часа;
- в) 2 часа;
- г) 1 час.

32. Табачный дым содержит в своем составе: а) канцерогенные углеводороды; б) аммиак; в) оксид углерода; г) твердые частицы, капельки жидкости; д) все перечисленное.

33. Наиболее употребляемые фильтры в сигаретах задерживают:

- а) не более 20% содержащихся в дыме веществ;
- б) не менее 30% содержащихся в дыме веществ;
- в) 10% содержащихся в дыме веществ;
- г) 50% содержащихся в дыме веществ.

Критерии оценки результатов тестирования Тестовые задания могут проводиться на каждом занятии в качестве основного элемента закрепления знаний студентов. В этом случае тестовые задания оцениваются преподавателем либо в качестве полноценного ответа, либо в качестве элемента совокупной оценки знаний студента

ТИПОВЫЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

Темы групповых и/или индивидуальных творческих заданий/проектов

1. Разработать и представить в виде слайд - презентации коллективный творческий проект на тему «Долголетие как социально-биологический феномен». В проекте должны быть отражены следующие аспекты: – понятие и сущность долголетия как социально-биологического феномена; – объективные и субъективные факторы, влияющие на продолжительность жизни; – примеры долгожителей; – особенности образа жизни долгожителей.

2. Подготовить презентацию по одному из видов зависимости (табачная, алкогольная, наркотическая), их влияние на организм и методах профилактики и коррекции. Индивидуальные творческие задания:

1. Продиагностировать свойства нервной системы, работоспособность и хронотип не менее 3 человек с помощью методик: теппинг – тест Ильина Е.П., Кольца Ландольта, тест Хильдебрандта, температурный тест, психологический тест «Сова – жаворонок».

2. Представить сценарий одного из аутотренингов (по выбору) «Управление эмоциями», «Почувствуй уверенность в себе», «Релаксация»

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ПРОВЕДЕНИЯ КРУГЛОГО СТОЛА

дискуссии (полемики, диспута)

1. Медицина, гигиена, санология и валеология в системе наук о человеке.
2. Индивидуальное здоровье и здоровье населения.
3. Изложите свои наблюдения о состоянии здоровья современной молодежи.
4. Здоровый образ жизни - основа активного долголетия.
5. Современные научные теории продления жизни и молодости.
6. Долголетие как социально-биологический феномен.
7. Факторы, влияющие на продолжительность жизни человека.
8. Теории продления жизни и молодости.
9. Главные факторы здоровья и активного долголетия
10. Культура движения.
11. Культура питания.
12. Заливание как путь к здоровью.
13. Вредные привычки, их профилактика и коррекция
14. Привычки: понятие, сущность, многообразие и причины устойчивости.
15. Приемы развития самообладания: самоисследование, самоуправление, замена одного другим, предотвращение рецидива.
16. Психология здоровья
17. Понятие и сущность психического здоровья.
18. Стресс и здоровье
19. Учет индивидуальных особенностей личности в общении.
20. Биологические особенности воздействия на женский, мужской и детский организмы, алкоголя, табака, наркотиков.
21. Медицинские и социальные последствия.
22. Причины, профилактика и методы борьбы. Раздел (тема) дисциплины
23. Определение свойств нервной системы по психомоторным показателям (теппинг – тест Ильина Е.П.)
24. Диагностика работоспособности (Кольца Ландольта)
25. Определение хронотипа (тест Хильдебрандта, температурный тест, психологический тест «Сова – жаворонок»)

ТИПОВАЯ ТЕМАТИКА ЭССЕ

1. Составить перечень факторов, составляющих основу здоровья.
2. Разобрать, как уклад, качество, уровень, условия, стиль жизни влияние на долголетие

3. Составить, постоянно пополняя, краткий терминологический словарь основных понятий по курсу «Валеология и основы здорового образа жизни»
4. Понятие об иммунитете.
5. Классификация защитных механизмов. Специфические защитные механизмы.
6. Неспецифические защитные механизмы.
7. Биоритмы и здоровье.
8. Миграция, ее виды и влияние на здоровье взрослых и детей. Раздел (тема)

дисциплины

9. Долголетие как социально-биологический феномен.
10. Факторы, влияющие на продолжительность жизни человека.
11. Теории продления жизни и молодости.
12. Биологические особенности воздействия на женский, мужской и детский организмы, алкоголя, табака, наркотиков.
13. Медицинские и социальные последствия.
14. Причины, профилактика и методы борьбы.
15. Понятие работоспособности, ее сущность, фазы.
16. Требования, предъявляемые к организации режима труда и отдыха, обеспечивающие оптимальный уровень работоспособности.
17. Основные свойства нервной системы и разработка тактики организации учебной деятельности студентов, имеющими разные типологические особенности.
18. Биоритмология (хронобиология) и биоритмы: понятия и сущность

5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

ФОС для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине предназначен для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяет определить качество усвоения изученного материала.

Подготовка студента к прохождению промежуточной аттестации осуществляется в период лекционных и семинарских занятий, а также во внеаудиторные часы в рамках самостоятельной работы. Во время самостоятельной подготовки студент пользуется конспектами лекций, основной и дополнительной литературой по дисциплине

Итоговой формой контроля сформированности компетенций у студентов по дисциплине является – экзамен.

Оценивание студента на экзамене:

Баллы (рейтинговой оценки)	Оценка экзамена (стандартная)	Требования к знаниям
91-100	отлично	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими - видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал различной литературы, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач по формированию общепрофессиональных

		компетенций
76-90	хорошо	Оценка «хорошо» 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, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по дисциплине
61-75	удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает сложности при выполнении практических работ и затрудняется связать теорию вопроса с практикой
0-40	неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.

Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Семейное образование как наука и как учебный предмет. Предмет и метод семейного образования.
2. Понятие «семья» и «брак».
3. Институт семьи его сущность.
4. Основные подходы к изучению семьи.
5. Семья и брак в истории общества. Формы брака и семьи.
6. Тенденции развития альтернативных форм брачно-семейных отношений.
7. Эволюционная теория семьи.
8. Эволюция ценностей семьи.
9. Понятие кризиса семьи.
10. Брак как социальный институт.
11. Семья как объект исследования. Методы исследования семьи.
12. Социальная роль семьи.
13. Основные функции семьи.
14. Брак, кровное родство и свойство.
15. Нормативно-правовая база функционирования семьи, социальной защиты семьи, материнства и детства.
16. Репродуктивная функция семьи. Демографические аспекты семейного образования.

17. Педагогическая сторона жизнедеятельности семьи. Воспитание детей в семье. Семейная педагогика.
18. Экономическая функция семьи.
 19. Социализация личности в семье.
 20. Рекреативная функция семьи.
 21. Типология семейных структур.
 22. Динамика брачно-семейных отношений.
 23. Критерии стабильности брака и семьи.
 24. Проблемные семьи.
 25. Семьи группы риска.
 26. Основы современной семьи: социально-экономические, правовые, социокультурные, духовно-нравственные.
 27. Семья как система отношений. Нормы семейных отношений.
 28. Основы анализа состояния брачно-семейных отношений.
 29. Затруднения, противоречия, проблемы в семейной жизни.
 30. Проблемы неполной семьи.
 31. Бездетность и многодетность семьи.
 32. Положение ребенка в семье.
 33. Конфликты в семье: специфика, виды, профилактика и разрешение.
 34. Семья и развод.
 35. Социально-экономические проблемы развития брачно-семейных отношений.
 36. Дисфункция и асоциальность семьи.
 37. Методы социально-психологической диагностики проблем семьи.
 38. Семейная политика в Российской Федерации.
 39. Направленность и содержание социальной поддержки семьи.
 40. Семья как объект социальной работы.

Типовые контрольные задания

Тест (демонстрационный вариант)

1. Семьеведение – это:
 - 1) наука, изучающая историю формирования семьи и изменение ее форм;
 - 2) комплекс междисциплинарных исследований о семье;
 - 3) наука, изучающая типы социальных отношений, характерные для семьи, факторы, определяющие численность и структуру семейной общности; связь семьи с другими социальными общностями и сферами социальной жизни; общественные функции семьи и ее особенности как социального института и психологической группы;
 - 4) наука, изучающая историю формирования семьи, закономерности изменения ее форм, функции и типы семьи в современном обществе, ее место в системе общественных отношений, формы и методы социальной работы с ней.
2. Браком принято считать:
 - 1) устойчивые, продолжающиеся длительное время интимные отношения;
 - 2) исторически обусловленную, регулируемую обществом форму отношений между полами, между мужчиной и женщиной, устанавливающую их права и обязанности по отношению друг к другу и к детям;
 - 3) социальную малую группу, предназначенную для оптимального удовлетворения потребности в самосохранении (главным образом в продолжение рода) и в самоутверждении (уважении со стороны окружающих и на этом основании в самоуважении);
3. Родоначалником исследований о семье является:
 - 1) О. Конт;
 - 2) Фредерик Ле Пле;
 - 3) И.Я. Бахофен;
 - 3) Л. Морган.

4. Кому принадлежит научная работа «Материнское право. Исследование гинекократии старого времени и ее религиозной и правовой природы»:

- 1) Энгельс;
- 2) Мак-Ленан;
- 3) И.Я. Бахофен;
- 3) П. Сорокин.

5. Педагогически несостоятельная семья – это:

- 1) семья алкоголика;
- 2) семья с низким уровнем общей и отсутствием психолого-педагогической культуры;
- 3) семья, где с рождения дети воспитываются в обстановке пренебрежения к общепринятым нормам, воспринимают навыки противоправного и девиантного поведения;
- 4) криминальная семья, где нарушаются права ребенка.

6. Наименее распространенной формой полигамного брака является:

- 1) полигиния;
- 2) полиандрия;
- 3) полигамия;
- 4) политеизм.

7. Психологическая помощь семье – это:

- 1) метод социально-диагностической работы;
- 2) специальный вид деятельности профессиональных психологов, направленной на регуляцию эмоционального состояния членов семьи, оказание психологической поддержки при возникновении трудностей, связанных с процессом адаптации и социализации;
- 3) один из психодиагностических методов в работе с семьей;
- 4) совокупность специальных мер, направленных на поддержание нормальных условий жизнеобеспечения социальных групп, детей, семей, которые испытывают трудности в удовлетворении жизненно важных потребностей и деятельного существования.

8. Педагогическая помощь семье – это:

- 1) метод социально-диагностической работы;
- 2) специальный вид деятельности профессиональных психологов, направленной на регуляцию эмоционального состояния членов семьи, оказание психологической поддержки при возникновении трудностей, связанных с процессом адаптации и социализации;
- 3) это вид деятельности педагога, направленной на индивидуальное оказание помощи ребенку или подростку, имеющему трудности и проблемы в обучении;
- 4) совокупность специальных мер, направленных на поддержание нормальных условий жизнеобеспечения социальных групп, детей, семей, которые испытывают трудности в удовлетворении жизненно важных потребностей и деятельного существования.

9. Социально-педагогическая помощь семье – это:

- 1) метод социально-педагогической работы;
- 2) деятельность социальных педагогов, направленную на оказание помощи детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, а также на изменение взаимоотношений в семье; повышение педагогического потенциала и проявление заботы о детях членами семьи; организацию досуга детей из неблагополучных семей;
- 3) это вид деятельности педагога, направленной на индивидуальное оказание помощи ребенку или подростку, имеющему трудности и проблемы в обучении;
- 4) совокупность специальных мер, направленных на поддержание нормальных условий жизнеобеспечения социальных групп, детей, семей, которые испытывают трудности в удовлетворении жизненно важных потребностей и деятельного существования.

10. Традиционным семейно-брачным отношениям не характерна:

- 1) официальная регистрация брака;
- 2) гомосексуальность;
- 3) гетеросексуальность;
- 4) патриархальность.

11. Биархат – это:

- 1) доминирующее положение мужчины в обществе и семье;
- 2) доминирующее положение женщины в обществе и семье;
- 3) равное положение мужчины и женщины в обществе и семье.

6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная литература

1 Швецова М.Н. Социально-психологическое сопровождение замещающей семьи [Электронный ресурс] / М.Н. Швецова. - М.: Прометей, 2013. - 188 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=212910>

2 Щепланова Е.И. Неуспешные одаренные школьники [Электронный ресурс] / Е.И. Щепланова. - М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2013. - 247 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=214543>

3 Антонов А.И. Микросоциология семьи.-М.: Инфра-

4 Антонов А.И. Микросоциология семьи.-М.: Инфра-М, 2013

5 Бурлачук.Л.Ф., Лукьянова.И.Е., Прохорова Э.М., Павелко Н.Н., Павлов С.О. Психодиагностика.-СПб.: Питер, 2012

6 Психология и педагогика.-М.: Кнорус, 2012

7 Семьеведение.-М.:Инфра-М, 2012

8 Социальная работа с различными группами населения.-М.: Кнорус, 2012

9 Социальнопедагогическая деятельность в учреждениях социальной сферы / под ред. И.А.Липского.- М.: Магистр, 2012

б) дополнительная литература

1 Шаин Е. Г. Социальное обслуживание семьи и детей : учебное пособие / Е. Г. Шаин .— Тула : Издательство ТГПУ им.Л.Н.Толстого, 2013 <http://www.rucont.ru/efd/203451?children=0>

1. Торохтий В.С. Основы психолого-педагогического обеспечения социальной работы с семьей: в 2-х частях. М., 2012

2. Хрестоматия. Семья: история и современность: Учебное пособие / Сост., коммент. и вступ. ст. Г.И. Климантовой, доктора политических наук, профессора. — М: Изд-во Российского государственного социального университета, 2011. — 324 с.

3. Штейн Т. Региональные центры «Семья»: Становление и развитие // Социальная работа. №3. 2012. С. 34.

4. Гурко Т.А. Трансформация брачно-семейных отношений // Россия: трансформирующееся общества. М. 2011. 283 с.

5. Судьба семьи - судьба отечества / Материалы международного Конгресса «Российская семья». М., 2012.- 232 с.

7 Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»

Полнотекстовые базы данных

Национальный цифровой ресурс Руконт. Режим доступа [<http://www.rucont.ru/>].

Университетская библиотека он-лайн. Режим доступа [<http://www.biblioclub.ru/>].