



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Институт технологий (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования «Донской государственный
технический университет» в г. Волгодонске Ростовской области
(ИТ (филиал) ДГТУ в г. Волгодонске)**



**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
(ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по дисциплине
«Здоровьесберегающие технологии в социальной работе»
для обучающихся по направлению подготовки
39.03.02 Социальная работа
направленность Социальная работа в системе социальных служб
2021 года набора

Волгодонск
2023

Лист согласования

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине

«Здоровьесберегающие технологии в социальной работе»

составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по 39.03.02 Социальная работа направленность Социальная работа в системе социальных служб

Рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» протокол № 9 от «24» 04 2023г.

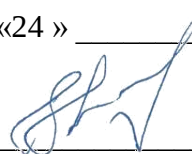
Разработчики оценочных материалов (оценочных средств)

Доцент
Подпись

 Л.М. Демьянова

«24» 04 2023 г.

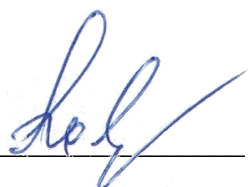
Заведующий кафедрой
Подпись

т  В.И. Кузнецов

« 24 » 04 2023 г.

Согласовано:

Директор ГБУ СОН РО «СРЦ г. Волгодонска»
Подпись

 Г.В. Голикова

« 24 » 04 2023 г.

Директор АНО ЦСОН «Милосердие»
Подпись

 Т.Г. Горчанюк

« 24 » 04 2023 г.

**Лист визирувания оценочных материалов (оценочных средств)
на очередной учебный год**

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в социальной работе» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20__ - 20__ учебный год.

Протокол заседания кафедры «СКС и ГД» от «__» _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой «СКС и ГД» _____ В.И. Кузнецов
«__» _____ 20__ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в социальной работе» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20__ - 20__ учебный год.

Протокол заседания кафедры «СКС и ГД» от «__» _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой «СКС и ГД» _____ В.И. Кузнецов
«__» _____ 20__ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в социальной работе» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20__ - 20__ учебный год.

Протокол заседания кафедры «СКС и ГД» от «__» _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой «СКС и ГД» _____ В.И. Кузнецов
«__» _____ 20__ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в социальной работе» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20__ - 20__ учебный год.

Протокол заседания кафедры «СКС и ГД» от «__» _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой «СКС и ГД» _____ В.И. Кузнецов
«__» _____ 20__ г.

Содержание

1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)	5
1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (модулем), с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП	5
1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования	9
1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, описание шкал оценивания	10
2 Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	11

1. Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)

Оценочные материалы (оценочные средства) прилагаются к рабочей программе дисциплины и представляет собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.) и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения.

Оценочные материалы (оценочные средства) используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

1.1 . Перечень компетенций, формируемых дисциплиной, с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ПК-1:Способен к определению индивидуальной нуждемости граждан в социальном обслуживании.

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках контактной работы, включающей различные виды занятий и самостоятельной работы, с применением различных форм и методов обучения (табл. 1).

Таблица 1 Формирование компетенций в процессе изучения дисциплины

Код компетенции	Уровень освоения	Дескрипторы компетенции (результаты обучения, показатели достижения результата обучения, которые обучающийся может продемонстрировать)	Вид учебных занятий, работы ¹ , формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции ²	Контролируемые разделы и темы дисциплины ³	Оценочные материалы (оценочные средства), используемые для оценки уровня сформированности компетенции	Критерии оценивания компетенций ⁴
УК-7	УК-7.1	Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в социально-педагогической деятельности по здоровьесбережению взрослого и детского населения	Л., П.р., С.р	1.1 - 1.9 2.1 - 2.9	Вопросы к зачету, вопросы для устного опроса, практические задания	Ответы на вопросы к зачёту; ответы на вопросы для устных опросов, выполнение практической работы и ее защита по контрольным вопросам в форме собеседования, подготовка сообщений и докладов к практическим занятиям 1,2.
	УК-7.2	Умеет применять на практике средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний в образовании и иных сферах социальной жизни				

¹ Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа

² Необходимо указать активные и интерактивные методы обучения (например, интерактивная лекция, работа в малых группах, методы мозгового штурма, решение творческих задач, работа в группах, проектные методы обучения, ролевые игры, тренинги, анализ ситуаций и имитационных моделей и др.), способствующие развитию у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств

³ Указать номера тем в соответствии с рабочей программой дисциплины

⁴ Необходимо выбрать критерии оценивания компетенции: посещаемость занятий; подготовка к практическим занятиям; подготовка к лабораторным занятиям; ответы на вопросы преподавателя в рамках занятия; подготовка докладов, эссе, рефератов; умение отвечать на вопросы по теме практических работ, познавательная активность на занятиях, качество подготовки рефератов и презентацией по разделам дисциплины, контрольные работы, экзамены, умение делать выводы и др.

	УК-7.3	Владет навыками использования средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности в области социальной работы				
ПК - 1	ПК – 1.1	Знает нормативно-правовые акты в сфере социальной защиты, Национальные стандарты РФ в сфере социального обслуживания, основные направления политики социальной защиты населения, типологию проблем граждан в трудной жизненной ситуации, методы диагностики трудных жизненных ситуаций, основы комплексных подходов в предоставлении социальных услуг и мер социальной поддержки в процессе использования форм и методов обеспечения безопасности жизнедеятельности.	Л., П.р., С.р	1.1 - 1.9 2.1 - 2.69	Вопросы к зачету, вопросы для устного опроса, практические задания	Ответы на вопросы к зачёту; ответы на вопросы для устных опросов, выполнение практической работы и ее защита по контрольным вопросам в форме собеседования, подготовка сообщений и докладов к практическим занятиям 1,2.
	ПК – 1.2	Умеет проводить опрос граждан и осуществлять социальное консультирование, анализировать заявления граждан, поступившие в органы социальной защиты, обеспечивать эффективное взаимодействие с гражданами в трудной жизненной ситуации, проявлять чуткость, выдержку, терпение в работе с гражданами, устанавливать контакты с социальным окружением клиента по предупреждению и реализации				

		программ здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности в социальной сфере				
	ПК - 1.3	Владеет приемами выявления обстоятельств возникновения трудной жизненной ситуации, анализа данных статистической отчетности; способами анализа документов, сбора дополнительной информации, свидетельствующей о проблемах гражданина; методами выявления и оценки индивидуальной потребности гражданина в различных видах и формах социального обслуживания; технологией консультирования граждан, обратившихся в социальные службы за предоставлением социальных услуг, а также ведения документации в соответствии с современными требованиями к качеству документации в социальной работе со взрослым и детским населением.				

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

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся.

По дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в социальной работе» предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль (осуществление контроля всех видов аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины); промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Текущий контроль в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся. Текущий контроль служит для оценки объёма и уровня усвоения обучающимся учебного материала одного или нескольких разделов дисциплины (модуля) в соответствии с её рабочей программой и определяется результатами текущего контроля знаний обучающихся.

Текущий контроль осуществляется два раза в семестр по календарному графику учебного процесса.

Текущий контроль предполагает начисление баллов за выполнение различных видов работ. Результаты текущего контроля подводятся по шкале балльно-рейтинговой системы. Регламент балльно-рейтинговой системы определен Положением о системе «Контроль успеваемости и рейтинг обучающихся».

Текущий контроль является результатом оценки знаний, умений, навыков и приобретенных компетенций обучающихся по всему объёму учебной дисциплины, изученному в семестре, в котором стоит форма контроля в соответствии с учебным планом.

Текущий контроль успеваемости предусматривает оценивание хода освоения дисциплины: теоретических основ и практической части.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в социальной работе» проводится в форме зачёта.

В табл. 2 приведено весовое распределение баллов и шкала оценивания по видам контрольных мероприятий.

Таблица 2. Весовое распределение баллов и шкала оценивания по видам контрольных мероприятий

Текущий контроль (50 баллов ⁵)						Промежуточ ная аттестация (50 баллов)	Итоговое количество баллов по результатам текущего контроля и промежуточ ной аттестации
Блок 1			Блок 2				
Лекцион	Практи	Лаборат	Лекцион	Практич	Лаборат		Менее 61

⁵ Вид занятий по дисциплине (лекционные, практические, лабораторные) определяется учебным планом. Количество столбцов таблицы корректируется в зависимости от видов занятий, предусмотренных учебным планом.

Распределение баллов по блокам, по каждому виду занятий в рамках дисциплины определяет преподаватель. Распределение баллов по дисциплине утверждается протоколом заседания кафедры. По заочной форме обучения мероприятия текущего контроля не предусмотрены.

ные занятия (X ₁)	ческие заняти я (Y ₁)	орные занятия (Z ₁)	ные занятия (X ₂)	еские занятия (Y ₂)	орные занятия (Z ₂)	от 0 до 50 баллов	балла – не зачтено; Более 60 баллов – зачтено
-	-	-	-	-	-		
Сумма баллов за 1 блок = X ₁ + Y ₁			Сумма баллов за 2 блок = X ₂ + Y ₂				

Для определения фактических оценок каждого показателя выставляются следующие баллы (табл.3):

Таблица 3– Распределение баллов по дисциплине

Вид учебных работ по дисциплине	Количество баллов	
	1 блок	2 блок
<i>Текущий контроль (50 баллов)</i>		
Посещение занятий		
Выполнение заданий по дисциплине (УО), в том числе:		
- устный опрос (УО)	-	-
- практические работы (ПР)	-	-
<i>Промежуточная аттестация (50 баллов)</i>		
Зачет в устной форме		

Зачет является формой оценки качества освоения обучающимся образовательной программы по дисциплине. По результатам зачета обучающемуся выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

Оценка «зачтено» выставляется на зачете обучающимся, если:

- обучающийся набрал по текущему контролю необходимые и достаточные баллы для выставления оценки автоматом;
- обучающийся знает и воспроизводит основные положения дисциплины в соответствии с заданием, применяет их для выполнения типового задания в котором очевиден способ решения;
- обучающийся продемонстрировал базовые знания, умения и навыки важнейших разделов программы и содержания лекционного курса;
- у обучающегося не имеется затруднений в использовании научно-понятийного аппарата в терминологии курса;
- на дополнительные вопросы преподавателя обучающийся дал правильные или частично правильные ответы.

Оценка «не зачтено» ставится на зачете обучающийся, если:

- обучающийся имеет представление о содержании дисциплины, но не знает основные положения (темы, раздела, закона и т.д.), к которому относится задание, не способен выполнить задание с очевидным решением, не ориентируется в практической ситуации;
- имеются существенные пробелы в знании основного материала по программе курса;
- в процессе ответа по теоретическому и практическому материалу, содержащемуся в вопросах зачетного билета, допущены принципиальные ошибки при изложении материала;

- имеются систематические пропуски обучающийся лекционных и практических занятий по неуважительным причинам;
 - во время текущего контроля обучающийся набрал недостаточные для допуска к зачету (зачету) баллы;
 - вовремя не подготовил отчет по практическим работам, предусмотренным РПД.
- Компетенция(и) или ее часть (и) не сформированы.

1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Оценивание результатов обучения студентов по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в социальной работе» осуществляется по регламенту текущего контроля и промежуточной аттестации.

Формы промежуточного контроля знаний:

- устный опрос (УО);
- практические работы (ПР);

Проработка конспекта лекций и учебной литературы осуществляется студентами в течение всего семестра, после изучения новой темы. Перечень вопросов для устного опроса определен содержанием темы в РПД и методическими рекомендациями по изучению дисциплины.

Защита практических заданий производится студентом в день их выполнения в соответствии с расписанием занятий. Преподаватель проверяет правильность выполнения практического задания студентом, контролирует знание студентом пройденного материала с помощью контрольных вопросов или тестирования.

Оценка компетентности осуществляется следующим образом: в процессе защиты выявляется информационная компетентность в соответствии с практическим заданием, затем преподавателем дается комплексная оценка деятельности студента.

Высокую оценку получают студенты, которые при подготовке материала для самостоятельной работы сумели самостоятельно составить логический план к теме и реализовать его, собрать достаточный фактический материал, показать связь рассматриваемой темы с современными проблемами науки и общества, со направлением обучения студента и каков авторский вклад в систематизацию, структурирование материала.

Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателям (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания.

Итоговый контроль освоения умения и усвоенных знаний дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в социальной работе» осуществляется в процессе промежуточной аттестации на зачете. Условием допуска к зачету является положительная текущая аттестация по всем практическим работам учебной дисциплины, ключевым теоретическим вопросам дисциплины.

2. Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

2.1. Задания для оценивания результатов обучения в виде знаний

Вопросы для устного опроса (доклада, сообщения)

1. Культура здоровья как предмет научного познания.
2. Роль различных видов искусств в сохранении здоровья человека.
3. Влияние культуры здоровья на долголетие.
4. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) и технологии его формирования.
5. Здоровье как социальная ценность.
6. Культура питания современного человека.
7. Здоровый образ жизни и проблемы долголетия.
8. Секреты долгой и здоровой жизни.
9. Роль СМИ и Интернета в пропаганде культуры здоровья.
10. Внутренняя картина здоровья: базовые категории и способы формирования.
11. Технологии здоровьесбережения в системе образования.
12. Технологии здоровьесбережения в семье.
13. Технологии здоровьесбережения молодежи в профессиональной деятельности (на примере осваиваемой профессии).
14. Технологии здоровьесбережения молодежи в досуговой деятельности.
15. Технологии формирования здорового образа жизни у молодежи.
16. Использование арт-технологий и творческой деятельности с целью здоровьесбережения.
17. Физическая культура и здоровье населения России.
18. Культура здоровья и адаптация к стрессу: как научиться жить без тревог.

Критерии оценивания устного опроса (доклада, сообщения):

Максимальная оценка – 5 баллов.

5 баллов - ставится, если студент: полно и аргументировано отвечает по содержанию вопроса; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры; излагает материал последовательно и правильно, с соблюдением исторической и хронологической последовательности;

4 балла - ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.

3 балла - ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

1-2 балла - ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

**Вопросы к зачету
по дисциплине
«Здоровьесберегающие технологии в социальной работе»**

1. Понятие здоровьесберегающие технологии.
2. Основы науки о здоровье. Трехкомпонентная структура здоровья.
3. Здоровье и факторы, его определяющие.
4. Определение болезни. Периоды развития болезни. Третье состояние.
5. Инфекционные и соматические заболевания. Факторы риска возникновения заболеваний.
6. Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Составляющие ЗОЖ. Мотивация населения к ведению ЗОЖ.
7. Факторы риска нарушения здоровья в социальной среде.
8. Взаимосвязь здоровья и адаптации.
9. Диагностика физического здоровья. Мониторинг здоровья.
10. Умственная работоспособность и фазы развития умственной работоспособности.
11. Классификация здоровьесберегающих технологии, краткая характеристика.
12. Основные направления здоровьесберегающей деятельности в социальной работе
13. Медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии.
14. Физкультурно-оздоровительные технологии.
15. Представление о гипокинезии, гиподинамии; распространенность. Виды гипокинезии: физиологическая, привычно-бытовая, профессиональная, клиническая, школьная, климатогеографическая.
16. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.
17. Экологические здоровьесберегающие технологии. Значимость экологических технологий в условия ухудшения экологической ситуации в регионах и на планете в целом.
18. Закаливание. Краткий анализ систем закаливания.
19. Системы питания для оздоровления.
20. Понятия «алкогольная болезнь», «алкоголизм». Этапы формирования болезненной потребности в алкоголе.
21. Влияние табакокурения на организм ребенка, подростка и взрослого человека.
22. Роль пассивного курения в формировании патологии у лиц, имеющих постоянный контакт с курильщиками.
23. Понятие «наркотики» «наркомания», «токсикомания». Биологические, физиологические, психологические механизмы действия наркотических веществ.
24. Наркотическое состояние, психическая и физическая зависимость. Симптомы физической зависимости.
25. Здоровьесберегающая инфраструктура учреждения.
26. Здоровьесберегающие технологии в системе социальной работы.

2.2 Задания для оценивания результатов в виде владений и умений

Практические задания по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в социальной работе»

- 1 Найдите в литературных источниках пословицы, поговорки, изречения относящиеся к теме «Здоровье», «Здоровый образ жизни».
2. Составьте эссе на тему: «Здоровье – не все, но без здоровья - ничто» (Сократ)
3. Составьте анкету и проведите опрос на тему: «Что такое на Ваш взгляд «здоровый стиль жизни»».
4. В малых группах составьте презентацию идей здорового образа жизни, нацеленную на мотивацию к здоровью.
5. Опишите свои собственные представления о причинах здоровья и болезней человека. Спросите об этом своих близких.
6. Создание проекта: «Мое личное портфолио здоровья»
7. Обзор интернет-источников по проблеме здоровье сберегающих технологий
8. Составить словарь терминов по теме «Здоровьесберегающие технологии в социальной работе».
9. Проведение круглого стола на тему: «Здоровьесбережение современной молодежи».
- 10 Самооценка состояния здоровья и образа жизни лиц, работающих в социальной сфере (на примере социального работника)

Критерии оценки:

- «5» (отлично): выполнены все задания практической работы, студент четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы.
- «4» (хорошо): выполнены все задания практической работы; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.
- «3» (удовлетворительно «3» (удовлетворительно): выполнены все задания практической работы с замечаниями; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.
- «2» (не зачтено): студент не выполнил или выполнил неправильно задания практической работы; студент ответил контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

Отчет рассматривается как критерий оценки только при выполнении студентом практической работы. Студент не допускается к защите практической работы без ее выполнения.

Структура оценочных материалов (оценочных средств), позволяющих оценить уровень компетенций, сформированный у обучающихся при изучении дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в социальной работе» приведен в таблице 4.

Таблица 4 - Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине
«Здоровьесберегающие технологии в социальной работе»

Компетенция	Знать	Оценочные средства		Уметь	Оценочные средства		Владеть	Оценочные средства	
		текущий контроль	промежуточный контроль		текущий контроль	промежуточный контроль		текущий контроль	промежуточный контроль
УК-7	УК - 7.1 Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в социально-педагогической деятельности по здоровьесбережению взрослого и детского населения.	Не предусмотрен на заочной форме обучения	Вопросы к зачёту № 1-26	УК - 7.2 Умеет применять на практике средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний в образовании и иных сферах социальной жизни.	Не предусмотрен на заочной форме обучения	Вопросы УО. Практическое задание № 1-10	УК – 7.3 Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности в области социальной работы	Не предусмотрен на заочной форме обучения	Вопросы к зачёту № 1-26 практические задания № 1-10, задания к практическим занятиям 1,2.
ПК -1	ПК - 1.1 Знает нормативно-правовые акты в сфере социальной защиты, Национальные стандарты РФ в сфере социального обслуживания, основные	Не предусмотрен на заочной форме обучения	Вопросы к зачёту № 1-26	ПК - 1.2 Умеет проводить опрос граждан и осуществлять социальное консультирование, анализировать заявления граждан, поступившие в органы социальной защиты, обеспечивать	Не предусмотрен на заочной форме обучения	Вопросы УО. Практическое задание № 1-10	ПК- 1.3 Владеет приемами выявления обстоятельств возникновения трудной жизненной ситуации, анализа данных статистической отчетности;	Не предусмотрен на заочной форме обучения	Вопросы к зачёту № 1-26 практические задания № 1-10, задания к практическим занятиям 1,2.

Компетенция	Знать	Оценочные средства		Уметь	Оценочные средства		Владеть	Оценочные средства	
		текущий контроль	промежуточный контроль		текущий контроль	промежуточный контроль		текущий контроль	промежуточный контроль
	направления политики социальной защиты населения, типологию проблем граждан в трудной жизненной ситуации, методы диагностики трудных жизненных ситуаций, основы комплексных подходов в предоставлении социальных услуг и мер социальной поддержки в процессе использования форм и методов обеспечения безопасности жизнедеятельности.			эффективное взаимодействие с гражданами в трудной жизненной ситуации, проявлять чуткость, выдержку, терпение в работе с гражданами, устанавливать контакты с социальным окружением клиента по предупреждению и реализации программ здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности в социальной сфере			способами анализа документов, сбора дополнительной информации, свидетельствующей о проблемах гражданина; методами выявления и оценки индивидуальной потребности гражданина в различных видах и формах социального обслуживания; технологией консультирования граждан, обратившихся в социальные службы за предоставлением социальных услуг, а также ведения документации в соответствии с современными требованиями к качеству документации		

Компетенция	Знать	Оценочные средства		Уметь	Оценочные средства		Владеть	Оценочные средства	
		текущий контроль	промежуточный контроль		текущий контроль	промежуточный контроль		текущий контроль	промежуточный контроль
							социальной работе со взрослым и детским населением.		

Примечание

* берется из РПД

** сдача практических работ, защита курсового проекта, РГР и т.д.

Карта тестовых заданий

Компетенция УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикатор УК-7.3. Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности

Дисциплина Здоровьесберегающие технологии в социальной работе

Описание теста:

1. Тест состоит из 70 заданий, которые проверяют уровень освоения компетенций обучающегося. При тестировании каждому обучающемуся предлагается 30 тестовых заданий по 15 открытого и закрытого типов разных уровней сложности.

2. За правильный ответ тестового задания обучающийся получает 1 условный балл, за неправильный ответ – 0 баллов. По окончании тестирования, система автоматически определяет «заработанный итоговый балл» по тесту, согласно критериям оценки

3. Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет – 100 баллов.

4. Тест успешно пройден, если обучающийся правильно ответил на 70% тестовых заданий (61 балл).

5. На прохождение тестирования, включая организационный момент, обучающимся отводится не более 45 минут. На каждое тестовое задание в среднем по 1,5 минуты.

6. Обучающемуся предоставляется одна попытка для прохождения компьютерного тестирования.

Кодификатором теста по дисциплине является раздел рабочей программы «4. Структура и содержание дисциплины (модуля)»

Комплект тестовых заданий

Задания закрытого типа

Задания альтернативного выбора

Выберите один правильный ответ

Простые (1 уровень)

1. Не относятся к признакам здоровья:

А) устойчивость к действиям повреждающих факторов;

Б) функционирование в пределах нормы;

В) наличие резервных возможностей организма;

Г) регулярная заболеваемость

2. Укажите неверный уровень здоровья

А) личное;

Б) индивидуальное;

В) общественное;

Г) групповое

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

А) блаженство;

Б) нирвана;

В) здоровье;

Г) релаксация

4. Здоровье человека на 50% зависит от

- А) наследственности;
- Б) образа жизни;**
- В) медицины;
- Г) внешней среды

5. «Валео» - в переводе с латинского означает

- А) здоровье;**
- Б) привет;
- В) наука;
- Г) человек

6. Вещества синтетического или растительного происхождения, влияющие на психическое состояние человека - это

- А) гидратанты;
- Б) антибиотики;
- В) витамины;
- Г) наркотики.**

Средне –сложные (2 уровень)

7. Уровни здоровья:

- А) общественное, групповое, индивидуальное;**
- Б) общественное, групповое, общемировое;
- В) групповое, индивидуальное, собственное;
- Г) групповое, индивидуальное, собственное

8. Что не является условием здорового образа жизни?

- А) активная жизненная позиция;
- Б) полноценный отдых;
- В) пассивность;**
- Г) рациональное питание

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

- А) рациональная жизнь;
- Б) здоровый образ жизни;**
- В) эффективный образ жизни;
- Г) здоровье

10. Общественное здоровье - это

- А) здоровье группы людей;
- Б) личное здоровье;
- В) здоровье населения страны;**
- Г) здоровье людей определенной этнической группы

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

- А) физическое здоровье;**
- Б) духовное здоровье;
- В) нравственное здоровье;

Г) социальное здоровье;

12. Тест Купера – это

А) пробегание 3 км дистанции с максимальной скоростью;

Б) прохождение 3 км дистанции с максимальной скоростью;

В) пробегание максимально возможного расстояния в течение 12 минут;

Г) количество прыжков через скакалку в течение 1 минуты.

13. Приказ Минздрава РФ, определяющий порядок профилактики и формирование здорового образа жизни

А) №572н

Б) №269н

В) №363н

Г) №383н

14. Сбалансированность питания 1 порядка – это соотношение

А) белков животного и растительного происхождения;

Б) жиров животного и растительного происхождения;

В) белков, жиров, углеводов;

Г) моносахаридов, полисахаридов

15. Какой из ниже перечисленных элементов относится к макроэлементам?

А) Кальций;

Б) Марганец;

В) Железо;

Г) Магний

16. Основной строительный материал организма человека - это

А) белки;

Б) жиры;

В) витамины;

Г) углеводы

17. Какой вид здоровья отвечает за состояние мыслительных процессов?

А) физическое;

Б) социальное;

В) психическое;

Г) нравственное

18. Психическое здоровье - это

А) оптимальное состояние и функционирование всех систем человека;

Б) состояние равновесия между человеком и внешним миром, объективное отражение реальности;

В) только нормальное функционирование ЦНС;

Г) положение человека в обществе, его активная позиция в отношениях с окружающими людьми

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

А) память;

Б) внимание;

В) мышление;

Г) самооценка

20. Признаком старения является

А) нарушение биоритмов;

Б) сонливость;

В) бессонница;

Г) отсутствие аппетита

21. Тип людей с повышенной работоспособностью в утренние часы называется

А) жаворонки;

Б) совы;

В) воробьи;

Г) голуби

22. Что не относится к причинам нарушения биоритмов?

А) регулярная физическая нагрузка;

Б) стресс;

В) нарушение режима труда и отдыха;

Г) частые поездки с изменением часового пояса

Сложные (3 уровень)

23. Нервная клетка, способная вырабатывать нервные импульсы называется

А) рецептор;

Б) нейрон;

В) аксон;

Г) нейрон

24. Сколько стран мира соблюдают полный отказ от употребления алкоголя?

А) ни одной;

Б) 64;

В) 90;

Г) 24

25. Дайте определение «аддиктивному поведению»

А) адекватно воспринимаемая реальность;

Б) зависимость от наркотиков;

В) стремление человека уйти от реальной жизни путем изменения психического состояния;

Г) снижение работоспособности

Задания на установление соответствия

Установите соответствие между левым и правым столбцами.

Простые (1 уровень)

26 Установите соответствие:

(1А, 2Б)

1 На сколько процентов здоровье человека
зависит от его наследственности

А) 20%

Б) 50%

2 На сколько здоровье человека зависит от
образа жизни

В) 30%

27 Установите соответствие:

(1В, 2А)

1 Способность выполнять движения с большой амплитудой

2 Способность быстро, точно, экономно, рационально решать двигательные задачи в меняющихся условиях

А) ловкость

Б) скорость

В) гибкость

Средне-сложные (2 уровень)

28 Установите соответствие:

(1В, 2А)

1 Способность человека длительное время выполнять какую-либо деятельность без снижения ее эффективности

А) скорость

Б) аэробные способности

В) выносливость

2 Способность выполнять двигательное действие в минимальный промежуток времени

29 Установите соответствие:

(1А, 2Б)

1 Сложные соединения, построенные из нескольких групп моносахаридов

А) олигосахариды

Б) жиры

В) полисахариды

2 Основной источник тепловой энергии, необходимой для жизнедеятельности организма

30 Установите соответствие:

(1Б, 2В)

1 Вещества, выполняющие функции стабилизации гомеостаза, называются

А) витамины

Б) минеральные вещества

В) углеводы

2 Органические соединения, состав которых отражается формулой С..Н..О..

Г) жиры

31 Установите соответствие:

(1Г, 2Б)

1 Продукты питания: масло, орехи, шоколад, желтки яиц богаты этим

Б) кальций

В) магний

2 относится к макроэлементам

Г) жиры

А) железо

32 Установите соответствие:

(1В, 2А)

1 Мужской половой гормон

Б) прогестерон

2 гормон «счастья»

В) тестостерон

А) эндорфин

33 Установите соответствие:

(1Б, 2А)

1 Религиозно-философская система, одна из древнейших

А) бодибилдинг

Б) йога

2 Комплексная система упражнений с отягощениями, совершенствующая телосложение

В) аэробика

34 Установите соответствие:

(1В, 2Д)

1 Тип людей с повышенной работоспособностью в вечерние часы называется

В) совы

2 Тип людей с повышенной работоспособностью в утренние часы называется

Г) ночник

Д) жаворонки

А) голуби

Б) утреник

Сложные (3 уровень)

35 Установите соответствие:

(1Б, 2В)

1 Какова продолжительность интеллектуального биоритма

А) 25 дней

Б) 33 дня

В) 28 дней

2 Какова продолжительность эмоционального биоритма

Г) 35 дней

Задания открытого типа

Задания на дополнение

Напишите пропущенное слово.

Простые (1 уровень)

36 Активность самого человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья называется _____ (ЗОЖ, здоровый образ жизни)

37 _____ - это совокупность физических, психических, социальных качеств человека, являющихся основой его долголетия, осуществления творческих планов, создания семьи, рождения и воспитания детей, овладения достижениями культуры (здоровье)

38 _____ – это компетентность в вопросах здоровья и следования принципам здорового образа жизни (**культура здоровья**)

39 _____ – это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение); это состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение) (**физическое здоровье**)

40 _____ - это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение); это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение) (**психическое здоровье**)

41 _____ - это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека. (**социальное здоровье**)

42 _____ - это комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе (**нравственное здоровье**)

Средне-сложные (2 уровень)

43 Система ценностей и убеждений это - _____ (**духовное здоровье**)

44 _____ – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. (**соматический компонент**)

45 Уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфо - физиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции называется _____ (**физический компонент, физическим компонентом**)

46 _____ - состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию (**психический компонент**)

47 Комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе это .- _____ (**нравственный компонент**)

48 _____ - это среда, построенная на основных принципах здоровьесбережения, повышающих удовлетворённость жизнью, качество жизни, трудовой, интеллектуальный и нравственный потенциал человека (**здоровьесберегающая среда**)

49 Система мероприятий, направленных на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса называется _____ (**здоровьесберегающая деятельность, здоровьесберегающей деятельностью**)

50 _____ - это система мер, направленных на профилактику так называемых «школьных болезней» и улучшения здоровья участников образовательного процесса - учащихся и учителей - с использованием здоровьесберегающих технологий (**здоровьесбережение**)

51 Умение держать себя в руках, управлять своим поведением; умение подчинять свои действия определенным требованиям, принципам называется _____ (**самодисциплиной, самодисциплина**)

52 1) область знаний о сохранении, укреплении и формировании индивидуального здоровья человека; 2) научная основа здорового образа жизни; 3) наука о путях и способах формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья человека называется _____ (**валеология, валеологией**)

53 Валеологическая _____ — состояние личности, обусловленное пониманием сущности здоровья и ЗОЖ, чётко выраженной мотивации здоровьесберегающей деятельности (**грамотность**)

54 Валеологическое _____ — организация формирования знаний о принципах ЗОЖ, правилах его построения и введения. (**обучение**)

55 Побудительная причина, заинтересованность в совершении чего-либо это - _____ (**стимул**)

56 Область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики заболеваний, обеспечения оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни называется _____ (**гигиена, гигиеной**)

57 _____ - контингент населения, повышено подверженный воздействию определенных факторов (внешних и внутренних), угрожающих здоровью или жизни (**группа риска**)

58 Деятельность, способствующая выполнению жизненных целей и задач, обеспечивающая при этом общественное положение и необходимое материальное обеспечение называется _____ (**работа, работой**)

59 Расстройство приспособления живого организма к действию факторов окружающей и внутренней среды называется _____ (**дизадаптация, дизадаптацией**)

60 Дыхательная _____ — система упражнений направленных на развитие дыхания, в том числе речевого; на дифференциацию ротового и носового дыхания **(гимнастика)**

61 Невосприимчивость организма по отношению к возбудителям болезней или определенным ядам называется _____ **(иммунитет)**

62 _____ — совокупность приемов механического дозированного воздействия на какие-либо участки поверхности тела человека, проводимых с помощью специальных аппаратов или руками с лечебной, профилактической или гигиенической целью. **(массаж)**

63 _____ — нужда в чем - либо, объективно необходимом для поддержания жизнедеятельности и развития организма, человеческой личности, социальной группы, общества в целом **(потребность, потребности)**

64 _____ человека — наука, изучающая общие закономерности взаимоотношений природы и человека и разрабатывающая мероприятия, направленные на оптимизацию их взаимодействия. **(экология)**

65 Научно поставленный опыт, наблюдение исследуемого явления в точно учитываемых условиях, позволяющих следить за ходом явления и многократно воспроизводить его при повторении этих условий уступок это - _____ **(эксперимент)**

66 _____ — особый класс психических процессов и состояний, возникающих при выполнении любой деятельности и в связи с ней, а также под влиянием внешних и внутренних воздействий и обстоятельств **(эмоции)**

Сложные (3 уровень)

67 _____ — дискомфортное психологическое состояние, обусловленное невозможностью достижения целей, затрагивающее самооценку и другие структуры личности **(фрустрация)**

68 Процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний называется _____ **(рефлексия)**

69 _____ - способный вызвать развитие заболевания **(патогенный)**

70 Необходимый для жизни процесс постоянного обмена газами между организмом и окружающей средой _____ **(дыхание)**

Карта учета тестовых заданий (вариант 1)

Компетенция	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Индикатор	УК-7.3. Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности			
Дисциплина	Здоровьесберегающие технологии в социальной работы			
Уровень освоения	Тестовые задания			Итого
	Закрытого типа		Открытого типа	
	Альтернативный выбор	Установление соответствия/последовательности	На дополнение	
1.1.1 (20%)	5	2	7	14
1.1.2 (70%)	17	7	24	48
1.1.3 (10%)	3	1	4	8
Итого:	25 шт.	10 шт.	35 шт.	70 шт.

Карта учета тестовых заданий (вариант 2)

Компетенция	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Индикатор	УК-7.3. Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности			
Дисциплина	Здоровьесберегающие технологии в социальной работы			
Уровень освоения	Тестовые задания			
	Закрытого типа		Открытого типа	
	Альтернативного выбора	Установление соответствия/Установление последовательности	На дополнение	
1.1.1	1. Не относятся к признакам здоровья: А) устойчивость к действиям повреждающих факторов; Б) функционирование в пределах нормы; В) наличие резервных возможностей организма; Г) регулярная заболеваемость 2. Укажите неверный уровень здоровья	26 Установите соответствие: 1 На сколько процентов здоровье человека зависит от его наследственности 2 На сколько здоровье человека зависит от образа жизни А) 20% Б) 50% В) 30% 27 Установите соответствие: 1Способность выполнять движения с большой амплитудой 2 Способность быстро, точно,	36 Активность самого человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья называется _____ 37 _____ - это совокупность физических, психических, социальных качеств человека, являющихся основой его долголетия, осуществления творческих планов, создания семьи, рождения и воспитания детей, овладения	

	А) личное; Б) индивидуальное; В) общественное; Г) групповое 3. Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия называется А) блаженство; Б) нирвана; В) здоровье; Г) релаксация 4. Здоровье человека на 50% зависит от А) наследственности; Б) образа жизни; В) медицины; Г) внешней среды 5.«Валео» - в переводе с латинского означает А)здоровье; Б)привет; В)наука; Г) человек 6.Вещества синтетического или растительного происхождения, влияющие на психическое состояние человека - это А) гидратанты; Б) антибиотики; В) витамины; Г) наркотики.	экономно, рационально решать двигательные задачи в меняющихся условиях А) ловкость Б) скорость В) гибкость	достижениями культуры 38 _____ – это компетентность в вопросах здоровья и следования принципам здорового образа жизни 39 _____ – это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение); это состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение) 40 _____ - это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение); это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение) 41 _____ - это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека. 42 _____ - это комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе
1.1.2	7. Уровни здоровья: А) общественное, групповое, индивидуальное; Б) общественное, групповое, общемировое; В) групповое, индивидуальное, собственное;	28 Установите соответствие: 1 Способность человека длительное время выполнять какую-либо деятельность без снижения ее эффективности А) скорость Б) аэробные способности В) выносливость 2 Способность выполнять двигатель-	43 Система ценностей и убеждений это - _____ 44 _____ – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями,

	Г) групповое, индивидуальное, собственно 8. Что не является условием здорового образа жизни? А) активная жизненная позиция; Б) полноценный отдых; В) пассивность; Г) рациональное питание 9. Поведение и мышление человека, обеспечивающее ему здоровое долголетие, называется А) рациональная жизнь; Б) здоровый образ жизни; В) эффективный образ жизни; Г) здоровье 10. Общественное здоровье - это А) здоровье группы людей; Б) личное здоровье; В) здоровье населения страны; Г) здоровье людей определенной этнической группы 11. Вид здоровья, характеризующий состояние органов и систем человека и наличие резервных возможностей называется А) физическое здоровье; Б) духовное здоровье; В) нравственное здоровье; Г) социальное здоровье; 12. Тест Купера – это А) пробегание 3 км дистанции с максимальной скоростью; Б) прохождение 3 км дистанции с максимальной скоростью; В) пробегание максимально возможного расстояния в течение 12 минут; Г) количество прыжков через скакалку в течение 1 минуты. 13. Приказ Минздрава	ное действие в минимальный промежуток времени 29 Установите соответствие: 1 Сложные соединения, построенные из нескольких групп моносахаридов 2 Основной источник тепловой энергии, необходимой для жизнедеятельности организма А) олигосахариды Б) жиры В) полисахариды 30 Установите соответствие: 1 Вещества, выполняющие функции стабилизации гомеостаза, называются 2 Органические соединения, состав которых отражается формулой С..Н..О.. А) витамины Б) минеральные вещества В) углеводы Г) жиры 31 Установите соответствие: 1 Продукты питания: масло, орехи, шоколад, желтки яиц богаты этим 2 относится к макроэлементам А) железо Б) кальций В) магний Г) жиры Установите соответствие: 1 Мужской половой гормон 2 гормон «счастья» А) эндорфин Б) прогестерон В) тестостерон 33 Установите соответствие: 1 Религиозно-философская система, одна из древнейших 2 Комплексная система упражнений с отягощениями, совершенствующая телосложение А) бодибилдинг Б) йога В) аэробика 34 Установите соответствие: 1 Тип людей с повышенной работоспособностью в вечерние часы называется 2 Тип людей с повышенной работоспособностью в утренние часы называется А) голуби Б) утренки В) совы Г) ночники	доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. 45 Уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфо - физиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции называется _____ 46 _____ - состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию 47 Комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе это .- _____ 48 _____ - это среда, построенная на основных принципах здоровьесбережения, повышающих удовлетворённость жизнью, качество жизни, трудовой, интеллектуальный и нравственный потенциал человека 49 Система мероприятий, направленных на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса называется _____ 50 _____ - это система мер, направленных на профилактику так называемых «школьных болезней» и улучшения здоровья участников образовательного процесса - учащихся и учителей - с использованием здоровьесберегающих технологий 51 Умение держать себя в руках, управлять своим поведением; умение подчинять свои действия определенным требованиям, принципам называется
--	---	--	--

	РФ, определяющий порядок профилактики и формирование здорового образа жизни А) №572н Б) №269н В) №363н Г) №383н 14. Сбалансированность питания 1 порядка – это соотношение А) белков животного и растительного происхождения; Б) жиров животного и растительного происхождения; В) белков, жиров, углеводов; Г) моносахаридов, полисахаридов 15. Какой из ниже перечисленных элементов относится к макроэлементам? А) Кальций; Б) Марганец; В) Железо; Г) Магний 16. Основной строительный материал организма человека - это А) белки; Б) жиры; В) витамины; Г) углеводы 17. Какой вид здоровья отвечает за состояние мыслительных процессов? А) физическое; Б) социальное; В) психическое; Г) нравственное 18. Психическое здоровье - это А) оптимальное состояние и функционирование всех систем человека; Б) состояние равновесия между человеком и внешним миром, объективное отражение реальности; В) только нормальное функционирование ЦНС; Г) положение человека в обществе, его активная позиция в отношениях с	Д) жаворонки	52 1) область знаний о сохранении, укреплении и формировании индивидуального здоровья человека; 2) научная основа здорового образа жизни; 3) наука о путях и способах формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья человека называется _____ 53 Валеологическая _____ — состояние личности, обусловленное пониманием сущности здоровья и ЗОЖ, чётко выраженной мотивации здоровьесберегающей деятельности 54 Валеологическое _____ — организация формирования знаний о принципах ЗОЖ, правилах его построения и введения. 55 Побудительная причина, заинтересованность в совершении чего-либо это - _____ 56 Область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики заболеваний, обеспечения оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни называется _____ 57 _____ - контингент населения, повышено подверженный воздействию определенных факторов (внешних и внутренних), угрожающих здоровью или жизни 58 Деятельность, способствующая выполнению жизненных целей и задач, обеспечивающая при этом общественное положение и необходимое материальное обеспечение называется _____ 59 Расстройство приспособления живого организма к действию факторов окружающей и внутренней среды называется _____
--	--	---------------------	---

	окружающими людьми 19. Какой из пунктов не относится к познавательным психическим процессам? А) память; Б) внимание; В) мышление; Г) самооценка 20. Признаком старения является А) нарушение биоритмов; Б) сонливость; В) бессонница; Г) отсутствие аппетита 21. Тип людей с повышенной работоспособностью в утренние часы называется А) жаворонки; Б) совы; В) воробьи; Г) голуби 22. Что не относится к причинам нарушения биоритмов? А) регулярная физическая нагрузка; Б) стресс; В) нарушение режима труда и отдыха; Г) частые поездки с изменением часового пояса		_____ 60 Дыхательная _____ — система упражнений направленных на развитие дыхания, в том числе речевого; на дифференциацию ротового и носового дыхания 61 Невосприимчивость организма по отношению к возбудителям болезней или определенным ядам называется _____ 62 _____ — совокупность приемов механического дозированного воздействия на какие-либо участки поверхности тела человека, проводимых с помощью специальных аппаратов или руками с лечебной, профилактической или гигиенической целью. 63 _____ — нужда в чем - либо, объективно необходимом для поддержания жизнедеятельности и развития организма, человеческой личности, социальной группы, общества в целом 64 _____ человека — наука, изучающая общие закономерности взаимоотношений природы и человека и разрабатывающая мероприятия, направленные на оптимизацию их взаимодействия. 65 Научно поставленный опыт, наблюдение исследуемого явления в точно учитываемых условиях, позволяющих следить за ходом явления и многократно воспроизводить его при повторении этих условийуступок это - _____ 66 _____ — особый класс психических процессов и состояний, возникающих при выполнении любой деятельности и в связи с ней, а также под влиянием внешних и внутренних воздействий и обстоятельств
--	--	--	---

1.1.3	23. Нервная клетка, способная вырабатывать нервные импульсы называется А) рецептор; Б) нейрон; В) аксон; Г) нейрон 24. Сколько стран мира соблюдают полный отказ от употребления алкоголя? А) ни одной; Б) 64; В) 90; Г) 24 25. Дайте определение «аддиктивному поведению» А) адекватно воспринимаемая реальность; Б) зависимость от наркотиков; В) стремление человека уйти от реальной жизни путем изменения психического состояния; Г) снижение работоспособности	35 Установите соответствие: 1 Какова продолжительность интеллектуального биоритма 2 Какова продолжительность эмоционального биоритма А) 25 дней Б) 33 дня В) 28 дней Г) 35 дней	67 _____ – дискомфортное психологическое состояние, обусловленное невозможностью достижения целей, затрагивающее самооценку и другие структуры личности 68 Процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний называется _____ 69 _____ - способный вызвать развитие заболевания 70 Необходимый для жизни процесс постоянного обмена газами между организмом и окружающей средой _____
Итого:	25 шт.	10 шт.	35 шт.

Критерии оценивания

Критерии оценивания тестовых заданий

Критерии оценивания: правильное выполнение одного тестового задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет наивысший балл – 100 баллов.

Шкала оценивания результатов компьютерного тестирования обучающихся (рекомендуемая)

Оценка	Процент верных ответов	Баллы
«удовлетворительно»	70-79%	61-75 баллов
«хорошо»	80-90%	76-90 баллов
«отлично»	91-100%	91-100 баллов

Ключи ответов

№ тестовых заданий	Номер и вариант правильного ответа
1	Г) регулярная заболеваемость
2	Б)

36	ЗОЖ, здоровый образ жизни
37	здоровье
38	культура здоровья

	индивидуальное
3	В) здоровье
4	Б) образа жизни
5	А)здоровье
6	Г) наркотики
7	В) пассивность
8	Б) около 30 лет
9	Б) здоровый образ жизни
10	В) здоровье населения страны
11	А) физическое здоровье
12	В) пробегание максимально возможного расстояния в течение 12 минут
13	Г) №383н
14	В) белков, жиров, углеводов
15	А) Кальций
16	А) белки
17	В) психическое
18	Б) состояние равновесия между человеком и внешним миром, объективное отражение реальности
19	Г) самооценка
20	А) нарушение биоритмов
21	А) жаворонки
22	А) регулярная физическая нагрузка
23	Б) нейрон
24	Б) 64

39	физическое здоровье
40	психическое здоровье
41	социальное здоровье
42	нравственное здоровье
43	духовное здоровье
44	соматический компонент
45	физический компонент, физическим компонентом
46	психический компонент
47	нравственный компонент
48	здоровьесберегающая среда
49	здоровьесберегающая деятельность, здоровьесберегающей деятельностью
50	здоровьесбережение
51	самодисциплиной, самодисциплина
52	валеология, валеологией
53	грамотность
54	обучение
55	стимул
56	гигиена, гигиеной
57	группа риска
58	работа, работой
59	дизадаптация, дизадаптацией
60	гимнастика

25	В) стремление человека уйти от реальной жизни путем изменения психического состояния;
26	1А, 2Б
27	1В, 2А
28	1В, 2А
29	1А, 2Б
30	1Б, 2В
31	1Г, 2Б
32	1В, 2А
33	1Б, 2А
34	1В, 2Д
35	1Б, 2В

61	иммунитет
62	массаж
63	потребность, потребности
64	экология
65	эксперимент
66	эмоции
67	фрустрация
68	рефлексия
69	патогенный
70	дыхание

Демоверсия

Комплект тестовых заданий

Компетенция УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикатор УК-7.3. Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности

Дисциплина Здоровьесберегающие технологии в социальной работе

Задания закрытого типа

Задания альтернативного выбора

Выберите **один** правильный ответ

Простые (1 уровень)

- 1.«Валео» - в переводе с латинского означает
А)здоровье;
 Б)привет;
 В)наука;
 Г) человек
2. Вещества синтетического или растительного происхождения, влияющие на психическое состояние человека - это
 А) гидратанты;
 Б) антибиотики;
 В) витамины;
Г) наркотики.

Средне –сложные (2 уровень)

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

- А) рациональная жизнь;
- Б) здоровый образ жизни;**
- В) эффективный образ жизни;
- Г) здоровье

4. Общественное здоровье - это

- А) здоровье группы людей;
- Б) личное здоровье;
- В) здоровье населения страны;**
- Г) здоровье людей определенной этнической группы

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

- А) физическое здоровье;**
- Б) духовное здоровье;
- В) нравственное здоровье;
- Г) социальное здоровье;

6. Тест Купера – это

- А) пробегание 3 км дистанции с максимальной скоростью;
- Б) прохождение 3 км дистанции с максимальной скоростью;
- В) пробегание максимально возможного расстояния в течение 12 минут;**
- Г) количество прыжков через скакалку в течение 1 минуты.

7. Приказ Минздрава РФ, определяющий порядок профилактики и формирование здорового образа жизни

- А) №572н
- Б) №269н
- В) №363н
- Г) №383н**

8. Сбалансированность питания 1 порядка – это соотношение

- А) белков животного и растительного происхождения;
- Б) жиров животного и растительного происхождения;
- В) белков, жиров, углеводов;**
- Г) моносахаридов, полисахаридов

9. Какой из ниже перечисленных элементов относится к макроэлементам?

- А) Кальций;**
- Б) Марганец;
- В) Железо;
- Г) Магний

Сложные (3 уровень)

10. Дайте определение «аддиктивному поведению»

- А) адекватно воспринимаемая реальность;
- Б) зависимость от наркотиков;**

- В) стремление человека уйти от реальной жизни путем изменения психического состояния;
Г) снижение работоспособности

Задания на установление соответствия.

Установите соответствие между левым и правым столбцами.

Простые (1 уровень)

11 Установите соответствие:

(1В, 2А)

- 1 Способность выполнять движения с большой амплитудой
2 Способность быстро, точно, экономно, рационально решать двигательные задачи в меняющихся условиях

- А) ловкость
Б) скорость
В) гибкость

Средне-сложные (2 уровень)

12 Установите соответствие:

(1В, 2А)

- 1 Способность человека длительное время выполнять какую-либо деятельность без снижения ее эффективности
2 Способность выполнять двигательное действие в минимальный промежуток времени

- А) скорость
Б) аэробные способности
В) выносливость

13 Установите соответствие:

(1А, 2Б)

- 1 Сложные соединения, построенные из нескольких групп моносахаридов
2 Основной источник тепловой энергии, необходимой для жизнедеятельности организма

- А) олигосахариды
Б) жиры
В) полисахариды

14 Установите соответствие:

(1Б, 2В)

- 1 Вещества, выполняющие функции стабилизации гомеостаза, называются
2 Органические соединения, состав которых отражается формулой С..Н..О..

- А) витамины
Б) минеральные вещества
В) углеводы
Г) жиры

Сложные (3 уровень)

15 Установите соответствие:

(1Б, 2В)

1 Какова продолжительность интеллектуального биоритма

2 Какова продолжительность эмоционального биоритма

А) 25 дней

Б) 33 дня

В) 28 дней

Г) 35 дней

Задания открытого типа

Задания на дополнение

Напишите пропущенное слово.

Простые (1 уровень)

16 Активность самого человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья называется _____ (**ЗОЖ, здоровый образ жизни**)

17 _____ - это совокупность физических, психических, социальных качеств человека, являющихся основой его долголетия, осуществления творческих планов, создания семьи, рождения и воспитания детей, овладения достижениями культуры (**здоровье**)

18 _____ – это компетентность в вопросах здоровья и следования принципам здорового образа жизни (**культура здоровья**)

Средне-сложные (2 уровень)

19 _____ – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. (**соматический компонент**)

20 Уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфо - физиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции называется _____ (**физический компонент, физическим компонентом**)

21 _____ - состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию (**психический компонент**)

22 Комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе это .- _____ (**нравственный компонент**)

23 _____ - это среда, построенная на основных принципах здоровьесбережения, повышающих удовлетворённость жизнью, качество жизни, трудовой, интеллектуальный и нравственный потенциал человека (**здоровьесберегающая среда**)

24 Система мероприятий, направленных на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса называется _____ (**здоровьесберегающая деятельность, здоровьесберегающей деятельностью**)

25 _____ - это система мер, направленных на профилактику так называемых «школьных болезней» и улучшения здоровья участников образовательного процесса - учащихся и учителей - с использованием здоровьесберегающих технологий (**здоровьесбережение**)

26 Умение держать себя в руках, управлять своим поведением; умение подчинять свои действия определенным требованиям, принципам называется _____
(самодисциплиной, самодисциплина)

27 1) область знаний о сохранении, укреплении и формировании индивидуального здоровья человека; 2) научная основа здорового образа жизни; 3) наука о путях и способах формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья человека называется _____
(валеология, валеологией)

28 Валеологическая _____ — состояние личности, обусловленное пониманием сущности здоровья и ЗОЖ, чётко выраженной мотивации здоровьесберегающей деятельности (грамотность)

Сложные (3 уровень)

29 _____ — дискомфортное психологическое состояние, обусловленное невозможностью достижения целей, затрагивающее самооценку и другие структуры личности (фрустрация)

30 Процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний называется _____ (рефлексия)

Ключи ответов

№ тестовых заданий	Номер и вариант правильного ответа
1	А) здоровье
2	Г) наркотики
3	Б) здоровый образ жизни
4	В) здоровье населения страны
5	А) физическое здоровье
6	В) пробегание максимально возможного расстояния в течение 12 минут
7	Г) №383н
8	В) белков, жиров, углеводов
9	А) Кальций
10	10) самоприказ
11	1В, 2А

16	ЗОЖ, здоровый образ жизни
17	здоровье
18	культура здоровья
19	соматический компонент
20	физический компонент, физическим компонентом
21	психический компонент
22	нравственный компонент
23	здоровьесберегающая среда
24	здоровьесберегающая деятельность, здоровьесберегающей деятельностью
25	здоровьесбережение
26	самодисциплиной, самодисциплина
27	валеология, валеологией

12	1В, 2А
13	1А, 2Б
14	1Б, 2В
15	1Б, 2В

28	грамотность
29	фрустрация
30	рефлексия