

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой ТТПП
_____ В.Г. Попов
« _____ » _____ 20__ г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплины: Здоровьесберегающие технологии

Направление подготовки: 19.03.01 Биотехнология

Направленность (профиль): Биотехнологии в индустрии питания

Форма обучения: очная, заочная

Фонд оценочных средств разработан для обучающихся по направлению подготовки 19.03.01 Биотехнология, направленность (профиль): Биотехнологии в индустрии питания

Фонд оценочных средств рассмотрен

на заседании кафедры Товароведения и технологии продуктов питания

Протокол № 6 от 18.01.2024 г.

1. Результаты обучения по дисциплине

Таблица 1.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК) ¹	Код и наименование результата обучения по дисциплине
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Эффективно управляет собственным временем	<i>Знать (З1):</i> правила и методы управления временем. <i>Уметь (У1):</i> эффективно управлять собственным временем. <i>Владеть (В1):</i> правила и методы управления собственным временем
	УК-6.2. Планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по её реализации	<i>Знать (З2):</i> траекторию своего профессионального развития. <i>Уметь (У2):</i> предпринимать шаги по реализации профессионального развития с учетом здоровьесберегающих технологий. <i>Владеть (В2):</i> методами планирования траектории своего профессионального развития
	УК-6.3. Использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков	<i>Знать (З3):</i> возможности для приобретения новых знаний и навыков. <i>Уметь (У3):</i> применять возможности для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий. <i>Владеть (В3):</i> предоставляемыми возможностями для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	<i>Знать (З4):</i> принципы, роль и значение физической культуры при формировании здоровьесберегающих технологий. <i>Уметь (У4):</i> находить решения при формировании здорового образа жизни. <i>Владеть (В4):</i> методами здоровьесберегающих технологий
	УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	<i>Знать (З5):</i> средства сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития формирования здорового образа и стиля жизни. <i>Уметь (У5):</i> сохранять и укреплять здоровье, использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни. <i>Владеть (В5):</i> средствами сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; для

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК) ¹	Код и наименование результата обучения по дисциплине
		формирования здорового образа и стиля жизни
	УК-7.3. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	<p><i>Знать (Зб):</i> средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><i>Уметь (Уб):</i> формировать принципы здоровьесберегающих технологий на основе средств и методов физического воспитания.</p> <p><i>Владеть (Вб):</i> методами физического воспитания для формирования здорового образа жизни</p>

2. Формы аттестации по дисциплине

2.1. Форма промежуточной аттестации: зачет

Способ проведения промежуточной аттестации: *устный опрос*

2.2. Формы текущей аттестации:

Таблица 2.1

№ раздела	Форма обучения	
	ОФО	ЗФО
1	собеседование, защита отчета по практическим работам, тестирование	собеседование, защита отчета по практическим работам, тестирование
2	собеседование, защита отчета по практическим работам, тестирование	собеседование, защита отчета по практическим работам, тестирование
3	собеседование, защита отчета по практическим работам, тестирование	собеседование, защита отчета по практическим работам, тестирование, защита контрольной работы
4	собеседование, защита отчета по практическим работам, тестирование	собеседование, защита отчета по практическим работам, тестирование, защита контрольной работы

3. Результаты обучения по дисциплине, подлежащие проверке при проведении текущей и промежуточной аттестации

Таблица 3.1

№ п/п	Структурные элементы дисциплины		Код результата обучения по дисциплине	Оценочные средства	
	Номер раздела	Дидактические единицы (предметные темы)		Текущая аттестация	Промежуточная аттестация
1	1	Методологические аспекты проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся	31,32, 34,У1,У2,У4, В1, В2, В4	собеседование, отчет по практическим работам №1, №2	Вопросы к устному опросу
2	2	Технологии сбережения физического здоровья	34, 35, 36, У4, У5, У6, В4, В5, В6	собеседование, отчет по практическим	Вопросы к устному опросу

№ п/п	Структурные элементы дисциплины		Код результата обучения по дисциплине	Оценочные средства	
	Номер раздела	Дидактические единицы (предметные темы)		Текущая аттестация	Промежуточная аттестация
				работам № 3, №4, №5, №6, тестирование 1 аттестации	
3	3	Технологии сбережения психического и социального здоровья	31,32, У1,У2, В1, В2	собеседование, отчет по практическим работам №7, №8, №9, №10, тестирование 2 аттестации	Вопросы к устному опросу
4	4	Технологии формирования здорового образа жизни	31, 32, 35, 36, У1, У2, У5, У6, В1, В2, В5, В6	собеседование, отчет по практическим работам №11, №12, №13, тестирование 3 аттестации	Вопросы к устному опросу

4. Фонд оценочных средств

4.1. Фонд оценочных средств, позволяющие оценить результаты обучения по дисциплине, включает в себя оценочные средства для текущей аттестации и промежуточной аттестации.

4.2. Фонд оценочных средств для текущей аттестации включает:

- Перечень вопросов для собеседования по разделу 1, 2, 3, 4 (Приложение 1);
- Задания практических работ по разделу 1, 2, 3, 4 (Приложение 1);
- Примерные тестовые задания (Приложение 2);
- Вопросы для собеседования (Приложение 3);
- Перечень вопросов к зачету (Приложение 4)

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Перечень вопросов для собеседования по разделу №1
«Методологические аспекты проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся»

1. Концептуальные подходы и теоретико-методологические направления изучения отношения к здоровью.
2. Понятие «здоровый образ жизни», его содержание.
3. Влияние пагубных привычек на организм человека.
4. Классификация и структура факторов, формирующих здоровье.
5. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
6. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
7. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
8. Основные требования к организации здорового образа жизни.
9. Молодежная программа по формированию здорового образа жизни в России
10. Составляющие здорового образа жизни: рациональный режим дня, двигательная активность, правильное питание, личная и общественная гигиена.
11. Особенности стресса и его влияния на организм.
12. Влияние вредных привычек на здоровье человека: алкоголя и курения.
13. Особенности комплексной оценки здоровья населения, основные показатели.
14. Профилактика заболеваний и направления формирования здорового образа жизни.
15. Физиологические основы здорового образа жизни человека и его причины: биологические, природные, социально-экономические и медицинские.
16. Критерии изучения общественного здоровья в иерархии потребностей.
17. Изучение факторов, детерминирующих здоровье.

Оценка результатов собеседования:

Обучающемуся задаются в ходе собеседования три вопроса из представленного перечня, ответы на которые оцениваются по следующим критериям:

0,5 балла – точность ответа;

0,5 балла – логичность ответа.

Полученные баллы за каждый ответ суммируются.

Задания практических работ по разделу №1

«Методологические аспекты проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся»

1. Здоровьесбережение при организации учебного процесса, здоровьесберегающие методики обучения и специальные учебные программы по сохранению здоровья.
2. Построение диагностической и мониторинговой моделей оценки и прогнозирования уровня здоровья.

Контрольные вопросы к практическим работам:

1. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи.

2. Порядок и сроки проведения ежегодной диспансеризации студентов.
3. Рациональная организация двигательной активности студентов, включающая предусмотренные программой занятия физкультурой, динамические перемены и активные паузы в режиме дня, а также спортивно-массовую работу.
4. Современное состояние здоровья населения России
5. Типизация регионов России по уровню здоровья
6. Организация системы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.
7. Организация рационального питания студентов.
8. Сущность прогнозирования здоровья населения.
9. Сущность, цели и задачи мониторинга здоровья населения
10. Прогноз качества здоровья населения
11. Критерии оценки общественного здоровья
12. Организационно-экономические основы оптимизации здоровья
13. Результаты мониторинга здоровья населения.
14. Порядок построения диагностической модели оценки и прогнозирования уровня здоровья.
15. Правила построения диагностической модели оценки и прогнозирования уровня здоровья.
16. Порядок построения мониторинговой модели оценки и прогнозирования уровня здоровья.
17. Правила построения мониторинговой модели оценки и прогнозирования уровня здоровья.

Оценка результатов защиты практических работы:

Баллы, выставляемые за защиту практических работ, рассчитываются как сумма баллов по следующим критериям:

- 4 балла – полнота выполнения заданий практических работ;
- 4 балла – точность ответов на контрольные вопросы;
- 2 балла – логичность ответов на контрольные вопросы.

Перечень вопросов для собеседование по разделу №2 «Технологии сбережения физического здоровья»

1. Двигательная активность и здоровье человека.
2. Контроль и коррекция двигательной активности студентов.
3. Снижение двигательной активности и ослабление организма.
4. Уровни физической активности.
5. Самоконтроль за состоянием организма при физических нагрузках, его объективные и субъективные показатели.
6. Процесс обучения двигательным действиям и развития физических качеств.
7. Оценка оздоровительного эффекта двигательной активности человека.
8. Влияние двигательной активности на здоровье и физическое развитие обучающихся.
9. Влияние двигательной активности на органы и системы организма.
10. Интенсивность, длительность физических нагрузок, их влияние на организм.
11. Физиологические и биологические изменения происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.
12. Предрасположенность к разным видам двигательной активности в связи с особенностями телосложения и типами темперамента.
13. Виды утомления, его проявление при двигательной активности.

14. Методика дозирования физических упражнений и развития силовых возможностей.
15. Основные законы рационального питания и их характеристика.
16. Рациональный режим и правила питания как необходимое условие для сохранения и укрепления здоровья.
17. Принципы рационального питания.
18. Основные правила организации рационального питания
19. Особенности организации питания в зависимости от деятельности студентов.
20. Роль продуктов в рационе питания студентов.
21. Основные функции и правила гигиены питания.
22. Среднесуточные нормы пищевых веществ и энергии для подростков: углеводов, белков, жиров, витаминов.
23. Физиологическая роль витаминов в организме. Водорастворимые и жирорастворимые витамины, источники, рекомендуемые нормы потребления.
24. Пути обеспечения пищевых рационов витаминами. Витаминизация готовой пищи и продуктов массового потребления.
25. Физиологическая роль минеральных веществ. Макро- и микроэлементы.
26. Характеристика антипищевых веществ, содержащихся в пище. Характеристика защитного действия отдельных компонентов пищи. Факторы, противодействующие влиянию защитных веществ.

Оценка результатов собеседования:

Обучающемуся задаются в ходе собеседования пять вопросов из представленного перечня, ответы на которые оцениваются по следующим критериям:

0,5 балла – точность ответа;

0,5 балла – логичность ответа.

Полученные баллы за каждый ответ суммируются.

Задания практических работ по разделу №2 «Технологии сбережения физического здоровья»

1. Санитарные нормы и гигиенические требования при организации учебного процесса.
2. Проведение ежегодной диспансеризации студентов.
3. Динамические перемены и активные паузы в режиме дня, а также спортивно-массовая работа.
4. Организация рационального питания студентов.

Контрольные вопросы к практическим работам

1. Физическое воспитание и развитие человека.
2. Средства и методы физического воспитания.
3. Понятие и сущность диспансеризации.
4. Основные этапы диспансеризации. Правовые документы о диспансеризации.
5. Диспансеризация как метод медико-санитарного обслуживания населения, направленный на сохранение и укрепление здоровья.
6. Цель профилактических медицинских осмотров, их проведение и этапы.
7. Контингенты диспансеризации взрослого населения.
8. Роль циклических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы.
9. Двигательный режим студентов.
10. Возрастные особенности при занятиях физической культурой и спортом.

11. Роль утренней гигиенической гимнастики, уроков физической культуры, внеурочных занятий в секциях в укреплении здоровья.
12. Спорт высоких достижений и здоровье человека.
13. Роль питания в жизни человека.
14. Принципы сбалансированного питания (роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей).
15. Рациональный режим питания.
16. Питание и избыточный вес.
17. Определение идеальной массы тела.
18. Анализ рациона питания.
19. Расчет калорийности фактического питания.
20. Расчет энергозатрат.

Оценка результатов защиты практических работ:

Баллы, выставляемые за защиту практических работ, рассчитываются как сумма баллов по следующим критериям:

- 6 баллов – полнота выполнения заданий практических работ;
- 6 баллов – точность ответов на контрольные вопросы;
- 3 балла – логичность ответов на контрольные вопросы.

Перечень вопросов для собеседования по разделу №3 «Технологии сбережения психического и социального здоровья»

1. Процесс социально-психологической адаптации и критерии ее эффективности.
2. Понятие адаптации и характеристика адаптационных процессов в образовании.
3. Исследование психологической адаптации обучающихся в образовательном процессе.
4. Эффективность социально-психологического тренинга.
5. Проблема формирования мотивации к здоровью и здоровому образу жизни.
6. Формирование целостного отношения к здоровому образу жизни у обучающихся.
7. Психолого-педагогические основы воспитания у обучающихся навыков здорового образа жизни.
8. Формирование у обучающихся ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания.
9. Программа формирования здорового образа жизни.
10. Эмоциональное, интеллектуальное, духовное и социальное самочувствие как аспекты здорового образа жизни.
11. Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья.
12. Деятельность, направленная на популяризацию здорового образа жизни.
13. Социальная гигиена и организация здравоохранения как наука.
14. Здоровый образ жизни как социально-философская проблема.
15. Пропаганда здорового образа жизни.
16. Объединение физического, психического и социального компонентов структуры личности человека.
17. Проективные методы исследования личности как одна из наиболее сложных и противоречивых областей психологической психодиагностики, методики, разработанные в рамках проективного диагностического подхода.
18. Теоретические основы и практическое применение проективного метода.
19. Интерпретация понятия "проекция" в психоанализе.
20. Разновидности и черты проективных гипотез и проективных методик.
21. Методика диагностики мотивации к достижению успеха Т. Элерса.
22. Практическое применение проективного метода психодиагностики мотивов.

Оценка результатов собеседования:

Обучающемуся задаются в ходе собеседования пять вопросов из представленного перечня, ответы на которые оцениваются по следующим критериям:

0,5 балл – точность ответа;

0,5 балла – логичность ответа.

Полученные баллы за каждый ответ суммируются.

Задания практических работ по разделу №3

«Технологии сбережения психического и социального здоровья»

1. Соблюдение правил психопрофилактики и психогигиены.
2. Здоровое сексуальное поведение.
3. Профилактика пагубных пристрастий и зависимостей в образовательных учреждениях.
4. Методы и методики диагностики психологического здоровья.

Контрольные вопросы к практическим работам

1. Определение понятий «психогигиена» и «психопрофилактика».
2. Понятие и назначение психогигиены, история ее развития как научного направления в России и современное состояние.
3. Виды и типы психогигиены, предметы и методы ее изучения.
4. Девиантное поведение: определение, характеристика, причины. Подходы к психопрофилактике девиантного поведения.
5. Психологические особенности студентов как социальной группы.
6. Психопрофилактика деструктивного стресса в молодежной среде.
7. Сексуальная культура и здоровье.
8. Возрастные закономерности проявления сексуальности обоих полов.
9. Сексуальная ориентация.
10. Сексуальная зрелость.
11. Методы планирования семьи
12. Общая характеристика зависимого поведения.
13. Типы психологических зависимостей.
14. Факторы развития зависимостей у студентов.
15. Этапы становления зависимости.
16. Профилактика зависимого поведения.
17. Табакокурение как вид зависимости: исторический аспект проблемы.
18. Механизм табачной зависимости, ее последствия
19. Анализ и оценка существующего положительного опыта использования социальной рекламы в профилактике табакокурения.
20. Исторические закономерности развития алкоголизма и наркомании.
21. Причины и мотивы употребления алкоголя и наркотиков.
22. Последствия потребления алкоголя и наркотических средств, их влияние на организм человека. Подходы к борьбе с алкоголизмом и наркоманией.
23. Виды и формы профилактики интернет-зависимости, причины ее возникновения.
24. Понятие о психологии здоровья. Базовые определения здоровья.
25. Факторы, способствующие повышению уровня психического здоровья личности.
26. Изучение подходов к пониманию психического здоровья личности.

Оценка результатов защиты практических работ:

Баллы, выставляемые за защиту практических работ, рассчитываются как сумма баллов по следующим критериям:

- 6 баллов – полнота выполнения заданий практических работ;
- 6 баллов – точность ответов на контрольные вопросы;
- 3 балла – логичность ответов на контрольные вопросы.

**Перечень вопросов для собеседования по разделу №4
«Технологии формирования здорового образа жизни»**

1. Составляющие здорового образа жизни: рациональный режим дня, двигательная активность, правильное питание, личная и общественная гигиена.
2. Особенности стресса и его влияния на организм.
3. Принципы, которые положены в основу здорового образа жизни.
4. Разумное чередование труда и отдыха как важнейший фактор восстановления работоспособности.
5. Правила рационального питания.
6. Значение пропаганды гигиенических знаний для здорового образа жизни.
7. Человек как субъект психологии труда.
8. Превентивная психологическая работа, направленная на формирование здорового образа жизни.
9. Разработка оптимальных режимов труда и времени отдыха.
10. Характеристика и профилактика аддиктивного поведения у молодежи.
11. Формирование и развитие навыков, предотвращающих употребление психоактивных веществ.
12. Здоровьесберегающие технологии.
13. Функции, типы, классификация здоровьесберегающей технологии.
14. Теоретико-методологические основы здоровьесберегающих технологий обучения.
15. Здоровьесберегающие технологии в современной образовательной среде, их функции, классификация, принципы формирования.

Оценка результатов собеседования:

Обучающемуся задаются в ходе собеседования два вопроса из представленного перечня, ответы на которые оцениваются по следующим критериям:

- 1 балл – точность ответа;
- 1 балл – логичность ответа.

Полученные баллы за каждый ответ суммируются.

**Задания и вопросы для защиты практических работ по разделу №4
«Технологии формирования здорового образа жизни»**

1. Роль семьи в формировании здорового образа жизни.
2. Роль государства и общественных движений в формировании здорового образа жизни.
3. Специфика использования технологий в семейной среде и в среде различных образовательных учреждений.

Контрольные вопросы к практическим работам:

1. Пропаганда здорового образа жизни как одно из направлений государственной социальной политики.
2. Сущность понятия здорового образа жизни.
3. Нормативно-правовая база по охране здоровья и формированию здорового образа жизни населения.

4. Профилактическая социальная работы по формированию установок на здоровый образ жизни у молодежи.
5. Анализ деятельности социальных учреждений, поддерживающих общественное здоровье.
6. Понятие и составляющие здорового образа жизни, его условия и основы формирования.
7. Обучение и информирование граждан о здоровом образе жизни, роль средств массовой информации.
8. Методы устной, печатной, наглядной и комбинированной пропаганды здорового образа жизни и направления ее осуществления.
9. Технологический подход к формированию здорового образа жизни в современных условиях, его социальное значение.
10. Распределение мотивации граждан к ведению здорового образа жизни в зависимости от уровня образования.
11. Разработка мер по стимулированию к ведению здорового образа жизни.
12. Влияние социальных и биологических факторов на особенности становления личности.
13. Экспериментальное исследование роли семьи в развитии личности с помощью различных методик.
14. Проблематика социальной психологии личности.
15. Понятие о социализации. Сферы, этапы и институты социализации.
16. Ролевое поведение как механизм социализации, а также взаимозависимость качеств личности и групп.
17. Идентичность личности: социальная и личностная.

Оценка результатов защиты практических работ:

Баллы, выставляемые за защиту практических работ, рассчитываются как сумма баллов по следующим критериям:

- 4 балла – полнота выполнения задания практических работ;
- 4 балла – точность ответов на контрольные вопросы;
- 2 балла – логичность ответов на контрольные вопросы.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Примерные тестовые задания

1. Целью здоровьесберегающей деятельности является:
 - а) стремление к укреплению здоровья обучающихся, развитию физических качеств;
 - б) укрепление психофизического здоровья обучающихся, развитие потребности в самосовершенствовании;
 - в) сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие потребности в здоровом образе жизни.
2. На состояние здоровья студентов влияет группа факторов (укажите два правильных ответа):
 - а) внутривузовские;
 - б) медицинские;
 - в) общественные;
 - г) учебно-организационные;
 - д) личностные.
3. Здоровьесберегающая среда – это:
 - а) среда, содействующая улучшению физического и функционального состояние человека;
 - б) среда, способствующая нормализации психоэмоционального состояния человека;
 - в) среда, содействующая физическому, духовному и социальному благополучию человека.
4. По определению ВОЗ качество жизни — это:
 - а) восприятие индивидами их положения в жизни в контексте системы ценностей, зависящих от состояния здоровья;
 - б) восприятие индивидами их положения в обществе в контексте культуры и системе ценностей, зависящих от образа жизни, материального достатка, состояния здоровья;
 - в) восприятие индивидуумом его положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых индивидуум живет, и в связи с целями, ожиданиями, стандартами и интересами этого индивидуума.
5. К методу пропаганды ЗОЖ относится (укажите два правильных ответа):
 - а) наглядный;
 - б) произвольный;
 - в) комбинированный;
 - г) сочетанный;
 - д) словестный.
6. Лично-ориентированный подход в обучении – это:
 - а) организация образовательного процесса с приоритетом устранения факторов, тормозящих развитие человека, применением инновационных технологий, развивающих творческие способности обучающегося;
 - б) организация образовательного процесса, в котором приоритет отдается созданию условий для развития ресурсов человека, творческих возможностей с применением инновационных технологий;
 - в) организация образовательного процесса, в котором приоритет отдается потребностям и интересам человека, созданию условий для развития его ресурсов, творческих возможностей, устранению факторов, тормозящих развитие человека.

7. Основным компонентом здоровьесберегающей технологии выступает (укажите два правильных ответа):

- а) аксиологический;
- б) профилактический;
- в) восстановительный;
- г) эмоционально-волевой;
- д) природный.

8. Значение питания в жизни человека:

а) является основой для полноценного развития и функционирования всех органов и систем;

- б) важнейший компонент здорового образа жизни;
- в) обеспечивает организм энергией, необходимой для жизнедеятельности;
- г) все ответы верны.

9. Неполноценное питание в первую очередь приводит к:

- а) прогрессирующему ожирению;
- б) недостаточному поступлению калорий из своих энергетических резервов;
- в) вялости мышц;
- г) сахарному диабету.

10. Какой должна быть калорийность суточного пищевого рациона?

- а) должна соответствовать энергетическим затратам организма;
- б) должна быть в 2 раза ниже энергетических затрат организма;
- в) должна быть в 1,5 раза выше энергетических затрат организма;
- г) нет верных ответов.

11. Суточная потребность взрослого организма в водесоставляет:

- а) 2-2,5 л;
- б) 1-2 л;
- в) 0,5-1 л;
- г) 3-4 л.

12. Продукты содержащие большое количество балластных веществ:

- а) растительные продукты;
- б) молочные продукты;
- в) мясные продукты;
- г) все ответы верны.

13. Употребление овощей и фруктов:

- а) усиливает перистальтику кишечника;
- б) является источником минеральных солей;
- в) выводят избыток глюкозы;
- г) приводят к ожирению.

14. Аксиологический компонент здоровьесберегающих технологий проявляется:

а) в осознании обучающимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни;

б) в приобретении необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познании себя, своих потенциальных способностей и возможностей;

в) в усвоении системы ценностей и установок, которые формируют гигиенические навыки и умения, необходимые для нормального функционирования организма.

15. Здоровьесберегающая среда – это:

а) среда, содействующая улучшению физического и функционального состояние человека;

б) среда, содействующая физическому, духовному и социальному благополучию человека;

в) среда, способствующая нормализации психоэмоционального состояния человека.

16. Какое выражение имеют требования СанПиНов:

- а) качественное выражение;
- б) количественное выражение;
- в) количественное и качественное выражение.

17. К внешнему элементу здоровьесберегающей среды относится (укажите два правильных ответа):

- а) возможность укрепления здоровья;
- б) доступность современной тренажерной техники;
- в) источники знаний по здоровьесбережению;
- г) мнение окружающих;
- д) показатели физической подготовленности.

18. К внутреннему элементу здоровьесберегающей среды относится (укажите два правильных ответа):

- а) знания о здоровье;
- б) навыки здоровьесбережения;
- в) наличие инфраструктуры;
- г) периодический контроль состояния здоровья;
- д) уровень материального достатка.

19. Оздоровительная физкультура включает в себя следующие элементы:

- а) дыхательные упражнения;
- б) упражнения на дикцию;
- в) оба варианта ответа верны.

20. Здоровьесберегающие мероприятия:

- а) игра на компьютере;
- б) употребление алкоголя;
- в) управление автомобилем;
- г) курение;
- д) активный отдых.

Составитель _____ В.Г. Попов

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Вопросы для собеседования

Перечень вопросов для собеседования по разделу №1

1. Концептуальные подходы и теоретико-методологические направления изучения отношения к здоровью.
2. Понятие «здоровый образ жизни», его содержание.
3. Влияние пагубных привычек на организм человека.
4. Классификация и структура факторов, формирующих здоровье.
5. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
6. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
7. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
8. Основные требования к организации здорового образа жизни.
9. Молодежная программа по формированию здорового образа жизни в России
10. Составляющие здорового образа жизни: рациональный режим дня, двигательная активность, правильное питание, личная и общественная гигиена.
11. Особенности стресса и его влияния на организм.
12. Влияние вредных привычек на здоровье человека: алкоголя и курения.
13. Особенности комплексной оценки здоровья населения, основные показатели.
14. Профилактика заболеваний и направления формирования здорового образа жизни.
15. Физиологические основы здорового образа жизни человека и его причины: биологические, природные, социально-экономические и медицинские.
16. Критерии изучения общественного здоровья в иерархии потребностей.
17. Изучение факторов, детерминирующих здоровье.

Перечень вопросов для собеседования по разделу №2

1. Двигательная активность и здоровье человека.
2. Контроль и коррекция двигательной активности студентов.
3. Снижение двигательной активности и ослабление организма.
4. Уровни физической активности.
5. Самоконтроль за состоянием организма при физических нагрузках, его объективные и субъективные показатели.
6. Процесс обучения двигательным действиям и развития физических качеств.
7. Оценка оздоровительного эффекта двигательной активности человека.
8. Влияние двигательной активности на здоровье и физическое развитие обучающихся.
9. Влияние двигательной активности на органы и системы организма.
10. Интенсивность, длительность физических нагрузок, их влияние на организм.
11. Физиологические и биологические изменения происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.
12. Предрасположенность к разным видам двигательной активности в связи с особенностями телосложения и типами темперамента.
13. Виды утомления, его проявление при двигательной активности.
14. Методика дозирования физических упражнений и развития силовых возможностей.
15. Основные законы рационального питания и их характеристика.

16. Рациональный режим и правила питания как необходимое условие для сохранения и укрепления здоровья.
17. Принципы рационального питания.
18. Основные правила организации рационального питания
19. Особенности организации питания в зависимости от деятельности студентов.
20. Роль продуктов в рационе питания студентов.
21. Основные функции и правила гигиены питания.
22. Среднесуточные нормы пищевых веществ и энергии для подростков: углеводов, белков, жиров, витаминов.
23. Физиологическая роль витаминов в организме. Водорастворимые и жирорастворимые витамины, источники, рекомендуемые нормы потребления.
24. Пути обеспечения пищевых рационов витаминами. Витаминизация готовой пищи и продуктов массового потребления.
25. Физиологическая роль минеральных веществ. Макро- и микроэлементы.
26. Характеристика антипищевых веществ, содержащихся в пище. Характеристика защитного действия отдельных компонентов пищи. Факторы, противодействующие влиянию защитных веществ.

Перечень вопросов для собеседования по разделу №3

1. Процесс социально-психологической адаптации и критерии ее эффективности.
2. Понятие адаптации и характеристика адаптационных процессов в образовании.
3. Исследование психологической адаптации обучающихся в образовательном процессе.
4. Эффективность социально-психологического тренинга.
5. Проблема формирования мотивации к здоровью и здоровому образу жизни.
6. Формирование целостного отношения к здоровому образу жизни у обучающихся.
7. Психолого-педагогические основы воспитания у обучающихся навыков здорового образа жизни.
8. Формирование у обучающихся ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания.
9. Программа формирования здорового образа жизни.
10. Эмоциональное, интеллектуальное, духовное и социальное самочувствие как аспекты здорового образа жизни.
11. Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья.
12. Деятельность, направленная на популяризацию здорового образа жизни.
13. Социальная гигиена и организация здравоохранения как наука.
14. Здоровый образ жизни как социально-философская проблема.
15. Пропаганда здорового образа жизни.
16. Объединение физического, психического и социального компонентов структуры личности человека.
17. Проективные методы исследования личности как одна из наиболее сложных и противоречивых областей психологической психодиагностики, методики, разработанные в рамках проективного диагностического подхода.
18. Теоретические основы и практическое применение проективного метода.
19. Интерпретация понятия "проекция" в психоанализе.
20. Разновидности и черты проективных гипотез и проективных методик.
21. Методика диагностики мотивации к достижению успеха Т. Элерса.
22. Практическое применение проективного метода психодиагностики мотивов.

Перечень вопросов для собеседования по разделу №4

1. Составляющие здорового образа жизни: рациональный режим дня, двигательная активность, правильное питание, личная и общественная гигиена.
2. Особенности стресса и его влияния на организм.
3. Принципы, которые положены в основу здорового образа жизни.
4. Разумное чередование труда и отдыха как важнейший фактор восстановления работоспособности.
5. Правила рационального питания.
6. Значение пропаганды гигиенических знаний для здорового образа жизни.
7. Человек как субъект психологии труда.
8. Превентивная психологическая работа, направленная на формирование здорового образа жизни.
9. Разработка оптимальных режимов труда и времени отдыха.
10. Характеристика и профилактика аддиктивного поведения у молодежи.
11. Формирование и развитие навыков, предотвращающих употребление психоактивных веществ.
12. Здоровьесберегающие технологии.
13. Функции, типы, классификация здоровьесберегающей технологии.
14. Теоретико-методологические основы здоровьесберегающих технологий обучения.
15. Здоровьесберегающие технологии в современной образовательной среде, их функции, классификация, принципы формирования.

Составитель _____ В.Г. Попов

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Перечень вопросов к зачету

1. Здоровье как системное понятие.
2. Актуальные вопросы здоровьесберегающей деятельности в высших учебных заведениях по сохранению здоровья обучающихся, формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.
3. Функции здоровьесберегающих технологий.
4. Здоровьесберегающие технологии в высших профессиональных учреждениях, особенности их реализации.
5. Основные компоненты здоровьесберегающей деятельности (здоровьесберегающая организация учебного процесса, здоровьесберегающие методики обучения и специальные учебные программы по сохранению здоровья).
6. Роль здоровьесберегающих технологий в современном обществе.
7. Развитие здоровьесберегающих технологий как условия безопасного обучения.
8. Условия повышения качества здоровьесберегающих технологий.
9. Человек как носитель здоровья.
10. Понятие «здоровье». Основные факторы, влияющие на здоровье.
11. Группировка разных возрастных групп по состоянию здоровья. Особенности этих групп.
12. Оценка состояния здоровья обучающихся. Критерии оценки.
13. Классификация в группы обучающихся по состоянию здоровья.
14. Здоровье как внутренняя гармония и согласованность с позиции античной концепции здоровья.
15. Адаптационная модель здоровой личности.
16. Здоровье как приспособленность индивида к окружающей среде.
17. Здоровье как всесторонняя самореализация личности.
18. Понятие и функции психологического здоровья личности. Факторы риска нарушения психологического здоровья личности.
19. Гуманистическая модель здоровой личности и ее основные характеристики.
20. Представление о зрелой и здоровой личности в теории Г. Олпорта.
21. Нетрадиционные способы сохранения здоровья.
22. Социальные аспекты здорового образа жизни.
23. Проблемы формирования здорового образа жизни на разных этапах жизни человека.
24. Принципы сохранения здоровья.
25. Здоровый образ жизни как фактор защиты Российской культуры.
26. Стресс как главный фактор нарушения психологического здоровья личности.
27. Понятие и виды профессионального стресса. Примеры профессиональных стрессов.
28. Технологии саморегуляции эмоциональных состояний в процессе профессиональной деятельности.
29. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Виды психотерапий и упражнения, применяемые с целью психической саморегуляции.
30. Влияние экологии на здоровье.
31. Здоровый образ жизни и его составляющие.

32. Личное отношение к здоровому образу жизни как условие его формирования.
33. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
34. Физкультурно-оздоровительная работа в образовательном учреждении.
35. Требования к предметно-пространственной составляющей образовательной среды для её оздоровления и психологической безопасности.
36. Понятие о режиме дня. Грамотное чередование видов трудоемкой деятельности и отдыха. Приемы релаксации и мобилизации для использования в организации учебной деятельности.
37. Роль спортивно-оздоровительных мероприятий в системе здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения.
38. Актуальные проблемы здорового питания. Реформирование системы питания обучающихся в России.
39. Исследование зарубежного опыта организации здорового питания в образовательных учреждениях.
40. Вредные привычки. Факторы, определяющие их возникновение. Оценка последствий для здоровья.
41. Профилактика пагубных пристрастий и зависимостей в образовательных учреждениях.
42. Методика организации мероприятий, нацеленных на мотивацию обучающихся к здоровому образу жизни.
43. Профилактика табакокурения. Способы информирования о тяжелых последствиях курения для здоровья. Приемы вовлечения в активную борьбу с курением, помощь и реабилитацию курильщиков.
44. Профилактика алкоголизма. Способы информирования о тяжелых последствиях алкоголизма для здоровья. Приемы вовлечения в активную борьбу с алкоголизмом, помощь и реабилитацию попавших в зависимость.
45. Профилактика нарко- и токсикоманий. Способы информирования о тяжелых последствиях нарко- и токсикоманий для здоровья. Приемы вовлечения в активную борьбу с нарко- и токсикоманиями, помощь и реабилитацию попавших в зависимость.
46. Профилактика игромании и Интернет-зависимости. Способы информирования о тяжелых последствиях игромании и Интернет-зависимости для здоровья и социализации. Приемы вовлечения в активную борьбу с игроманией и Интернет-зависимостью, помощь и реабилитацию попавших в зависимость.

Критерии оценки:

- 91-100 баллов (зачтено) выставляется обучающемуся при условии полного ответа на вопрос с небольшими не точностями;
- 76-90 баллов (зачтено) выставляется обучающемуся за не полное раскрытие вопроса;
- 61-75 баллов (зачтено) выставляется обучающемуся за поверхностное раскрытие вопроса;
- 0-60 баллов (не зачтено) выставляется обучающемуся за не правильное раскрытие вопроса с освещением только терминологического аппарата.