

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.В.ДВ.05.01 ВАЛЕОЛОГИЯ**

**Направление подготовки 27.03.04 Управление в технических системах**

**Профиль подготовки «Системы и средства автоматизации технологических процессов»**

**Квалификация (степень) выпускника бакалавр**

**Форма обучения очная**

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Валеология» являются:

- знакомство студентов с особой областью знаний о сохранении и укреплении здоровья, профилактике различных заболеваний;
- усвоение знаний о здоровье, его признаках и уровнях;
- систематизация представлений о факторах, формирующих здоровье;
- овладение навыками учета отрицательных факторов, снижающих здоровье;
- расширение арсенала средств оздоровления организма и профилактики заболеваний;
- углубление представлений о валеодиагностике и оказании валеологической помощи в лечении различных заболеваний.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Валеология» относится к *вариативной* части. Требования к предшествующим знаниям представлены в таблице 2.1. Перечень дисциплин, для которых дисциплина «Валеология» является основополагающей, представлен в табл. 2.2.

**Таблица 2.1 – Требования к пререквизитам дисциплины**

Дисциплина	Раздел
Экология	Введение в экологию

**Таблица 2.2 – Требования к постреквизитам дисциплины**

Дисциплина	Раздел
Безопасность жизнедеятельности	Физиология труда и комфортные условия жизнедеятельности

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

**Таблица 3.1 – Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине и планируемых результатов освоения образовательной программы**

Индекс и содержание компетенции	Знания	Умения	Навыки и (или) опыт деятельности
ПК-22 - способностью владеть методами профилактики производственного травматизма, профессиональных заболеваний, предотвращения экологических нарушений	Этап1: фундаментальные закономерности сохранения и укрепления здоровья, -взаимодействие организма с окружающей средой и влияние на него различных природных процессов, социальных, экономических и психологических	Этап1: понимать значение диагностики и своевременной коррекции физического и психического развития и состояния человека для сохранения здоровья, понимать адаптационный характер реакций (адаптации) человека к действию географических, климатических и	Этап1: знаниями об основных факторах, воздействующих на состояние здоровья, методами их коррекции с оздоровительной целью; - знаниями о биологической природе и целостности человеческого организма;

	<p>факторов;</p> <p>Этап 2: -критерии оценки уровня здоровья, умственной и физической работоспособности лиц разного пола и возраста, системы сохранения и укрепления здоровья, средства и методы, направленные на повышение работоспособности и сохранение здоровья;</p>	<p>социальных факторов;</p> <p>Этап 2: анализировать состояние своего здоровья и составлять индивидуальные оздоровительные программы, использовать приобретенные знания в практической деятельности и повседневной жизни: для соблюдения мер профилактики отравлений, вирусных и других заболеваний, стрессов, вредных привычек (курения, алкоголизма, наркомании); правил поведения в природной среде</p>	<p>- Этап 2: владеть методами диагностики и исследования систем организма человека, уметь оценивать уровень функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем здорового человека, владеть знаниями о профилактике и коррекции привычек, наносящих ущерб здоровью, о защите от неблагоприятного влияния социальной среды.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 4. Объем дисциплины

Объем дисциплины «Валеология» составляет 1 зачетных единиц (36 академических часов), распределение объема дисциплины на контактную работу обучающихся с преподавателем (КР) и на самостоятельную работу обучающихся (СР) по видам учебных занятий и по периодам обучения представлено в таблице 4.1.

**Таблица 4.1 – Распределение объема дисциплины по видам учебных занятий и по периодам обучения, академические часы**

№ п/п	Вид учебных занятий	Итого КР	Итого СР	Семестр № 5	
				КР	СР
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
1	Лекции (Л)	-	-	-	-
2	Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-
3	Практические занятия (ПЗ)	16	-	16	-
4	Семинары(С)	-	-	-	-
5	Курсовое проектирование (КП)	-	-	-	-
6	Рефераты (Р)	-	-	-	-
7	Эссе (Э)	-	-	-	-
8	Индивидуальные домашние задания (ИДЗ)	-	-	-	-
9	Самостоятельное изучение вопросов (СИВ)	-	10	-	10
10	Подготовка к занятиям (ПкЗ)	-	8	-	8
11	Промежуточная аттестация	2	-	2	-
12	Наименование вида промежуточной аттестации	x	x	зачет	
13	Всего	18	18	18	18

## 5. Структура и содержание дисциплины

Структура дисциплины представлена в таблице 5.1.

**Таблица 5.1 – Структура дисциплины**

№ п/п	Наименования разделов и тем	Семестр	Объем работы по видам учебных занятий, академические часы											Коды формируемых компетенций
			лекции	лабораторная работа	практические занятия	семинары	курсовое проектирование	рефераты (эссе)	индивидуальные домашние задания	самостоятельное изучение вопросов	подготовка к занятиям	промежуточная аттестация		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1.	<b>Раздел 1</b> Учение о здоровье и здоровом образе жизни	5	-	-	6	-	-	x	-	3	3	x		ПК-22
1.1.	<b>Тема 1</b> Валеология как наука о здоровье	5	-	-	2	-	-	x	-	1	1	x		ПК-22
1.2.	<b>Тема 2</b> Здоровье, его уровни и показатели	5	-	-	2	-	-	x	-	1	1	x		ПК-22
1.3.	<b>Тема 3</b> Факторы, формирующие здоровье	5	-	-	2	-	-	x	-	1	1	x		ПК-22
2.	<b>Раздел 2</b> Методы оценки здоровья	5	-	-	6	-	-	x	-	3	3	x		ПК-22
2.1.	<b>Тема 4</b> Методы оценки типа телосложения	5	-	-	2	-	-	x	-	1	1	x		ПК-22
2.2.	<b>Тема 5</b> Определение паспортного и биологического возраста	5	-	-	2	-	-	x	-	1	1	x		ПК-22
2.3.	<b>Тема 6</b> Исследование работоспособности человека.	5	-	-	2	-	-	x	-	1	1	x		ПК-22

№ п/п	Наименования разделов и тем	Семестр	Объем работы по видам учебных занятий, академические часы											Коды формируемых компетенций
			лекции	лабораторная работа	практические занятия	семинары	курсовое проектирование	рефераты (эссе)	индивидуальные домашние задания	самостоятельное изучение вопросов	подготовка к занятиям	промежуточная аттестация		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	Составление паспорта здоровья													
3.	<b>Раздел 3</b> Валеологические средства оздоровления	5	-	-	4	-	-	x	-	4	2	x		ПК-22
3.1.	<b>Тема 7</b> Принципы рационального питания	5	-	-	2	-	-	x	-	1	1	x		ПК-22
3.2.	<b>Тема 8</b> Двигательная активность и здоровье человека	5	-	-	2	-	-	x	-	1	1	x		ПК-22
3.3.	<b>Тема 9</b> Средства оздоровления	5	-	-	-	-	-	x	-	2	-	x		ПК-22
5.	<b>Контактная работа</b>	5	-	-	16	-	-	x	-	-	-	2	x	
6.	<b>Самостоятельная работа</b>	5	-	-	-	-	-	x	-	10	8	-	x	
7.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	5	-	-	16	-	-	x	-	10	8	2	x	
8.	<b>Всего по дисциплине</b>	x	-	-	16	-	-	x	-	10	8	2	x	

## **5.2. Содержание дисциплины**

### **5.2.1 – Темы лекций (не предусмотрены учебным планом)**

### **5.2.2 – Темы лабораторных работ (не предусмотрены учебным планом)**

### **5.2.3 – Темы практических занятий**

№ п.п.	Наименование темы занятия	Объем, академические часы
ПЗ-1	Валеология как наука о здоровье	2
ПЗ-2	Здоровье, его уровни и показатели	2
ПЗ-3	Факторы, формирующие здоровье	2
ПЗ-4	Методы оценки типа телосложения	2
ПЗ-5	Определение паспортного и биологического возраста	2
ПЗ-6	Исследование работоспособности человека. Составление паспорта здоровья	2
ПЗ-7	Принципы рационального питания	2
ПЗ-8	Двигательная активность и здоровье человека	2
Итого по дисциплине		16

### **5.2.4 – Темы семинарских занятий (не предусмотрены учебным планом)**

### **5.2.5 Темы курсовых работ (проектов) (не предусмотрены учебным планом)**

### **5.2.6 Темы рефератов (не предусмотрены )**

### **5.2.7 Темы эссе(не предусмотрены )**

### **5.2.8 Темы индивидуальных домашних заданий (не предусмотрены )**

### **5.2.9 – Вопросы для самостоятельного изучения**

№ п.п.	Наименования темы	Наименование вопроса	Объем, академические часы
1.	Валеология как наука о здоровье	Актуальность проблемы здоровья в России. Проблема изучения состояния здоровья и ее государственный характер	1
2.	Здоровье, его уровни и показатели	Здоровье как результат взаимодействия с окружающей средой. Шкала оценок функциональных состояний организма. Функциональные резервы организма. Понятие «здоровье», его составляющие	1
3.	Факторы, формирующие здоровье	Понятие о здоровом образе жизни. Формирование здорового образа жизни, основные факторы его структуры	1

4.	Методы оценки типа телосложения	Причины формирования функциональных отклонений. Оценка функционального состояния здоровья Определение уровня физического развития	1
5	Определение паспортного и биологического возраста	Работоспособность как признак здоровья	1
6	Исследование работоспособности человека. Составление паспорта здоровья	Главные критерии здоровья. элементы здоровья (признаки здоровья).	1
7	Принципы рационального питания	Особенности питания в разные возрастные периоды. Факторы рациональной организации питания	1
8	Двигательная активность и здоровье человека	Физическая культура и здоровье	1
9	Средства оздоровления	Стресс и адаптация. Общий адаптационный синдром. Биологическая и социальная адаптация.	2
Итого по дисциплине			10

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Основная литература, необходимая для освоения дисциплины**

1. Айзман Р.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебное пособие /Р.И. Айзман, В.Б. Рубанович, М.И. Суботялов. 2-е изд. , стер. Новосибирск: Сиб. Унив. Изд-во, 2010 224с ЭБС «КнигаФонд»  
<http://www.knigafund.ru/books/178206>

### **6.2 Дополнительная литература, необходимая для освоения дисциплины**

1. И.И. Брехман Валеология – наука о здоровье: книга / И.И. Брехман – 2-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1990 -208с.
2. Прохоров Б.Б. Экология человека: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ Б.Б. Прохоров. – М.: Издательский центр «Академия», 2011 – 368с
3. Общая экология [Текст] : учебник для вузов / автор-сост. А. С. Степановских. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2001. - 510 с. - ISBN 5-238-00195-9.

### **6.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины и другие материалы к занятиям**

Электронное учебное пособие включающее методические указания по выполнению практических работ.

### **6.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Электронное учебное пособие включающее:

- методические рекомендации по самостояльному изучению вопросов;
- методические рекомендации по подготовке к занятиям.

**6.5 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

1. Open Office
2. JoliTest (JTRun, JTEditor, TestRun)

**6.6 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. [window.edu.ru/resource/699/75699](http://window.edu.ru/resource/699/75699)
2. [window.edu.ru/library/pdf2txt/866/73866/.../page10](http://window.edu.ru/library/pdf2txt/866/73866/.../page10)
3. [window.edu.ru/library/pdf2txt/409/28409/11622](http://window.edu.ru/library/pdf2txt/409/28409/11622)
4. [window.edu.ru/resource/475/22475/files/terehova.pdf](http://window.edu.ru/resource/475/22475/files/terehova.pdf)
5. [window.edu.ru/library/pdf2txt/119/28119/11341](http://window.edu.ru/library/pdf2txt/119/28119/11341)

**7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Практические занятия проводятся в аудиториях, оборудованных учебной доской, рабочим местом преподавателя (стол, стул), а также посадочными местами для обучающихся, число которых соответствует численности обучающихся в группе.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине представлен в Приложении 1.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 27.03.04 Управление в технических системах, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 20 октября 2015 г. № 1171

Разработал(и): \_\_\_\_\_

Н.В. Белоусова

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Б1.В.ДВ.05.01 Валеология**

**Направление подготовки 27.03.04 Управление в технических системах**

**Профиль подготовки «Системы и средства автоматизации технологических процессов»**

**Квалификация (степень) выпускника бакалавр**

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

ПК-22 -способностью владеть методами профилактики производственного травматизма, профессиональных заболеваний, предотвращения экологических нарушений

### **Знать:**

Этап1: фундаментальные закономерности сохранения и укрепления здоровья,

-взаимодействие организма с окружающей средой и влияние на него различных природных процессов, социальных, экономических и психологических факторов;

Этап 2: -критерии оценки уровня здоровья, умственной и физической работоспособности лиц разного пола и возраста, системы сохранения и укрепления здоровья, средства и методы, направленные на повышение работоспособности и сохранение здоровья;

### **Уметь:**

Этап1: понимать значение диагностики и своевременной коррекции физического и психического развития и состояния человека для сохранения здоровья, понимать адаптационный характер реакций (адаптации) человека к действию географических, климатических и социальных факторов;

Этап 2: анализировать состояние своего здоровья и составлять индивидуальные оздоровительные программы, использовать приобретенные знания в практической деятельности и повседневной жизни: для соблюдения мер профилактики отравлений, вирусных и других заболеваний, стрессов, вредных привычек (курения, алкоголизма, наркомании); правил поведения в природной среде

### **Владеть:**

Этап1: знаниями об основных факторах, действующих на состояние здоровья, методами их коррекции с оздоровительной целью;

знаниями о биологической природе и целостности человеческого организма;

Этап 2: владеть методами диагностики и исследования систем организма человека, уметь оценивать уровень функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем здорового человека, владеть знаниями о профилактике и коррекции привычек, наносящих ущерб здоровью, о защите от неблагоприятного влияния социальной среды.

## **2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования.**

Таблица 1 - Показатели и критерии оценивания компетенций на 1 этапе

Наименование компетенции	Критерии сформированности компетенции	Показатели	Способы оценки
1	2	3	4
ПК-22 - способностью владеть методами профилактики производственного травматизма, профессиональных заболеваний, предотвращения экологических нарушений	способность владеть методами профилактики производственного травматизма, профессиональных заболеваний, предотвращения экологических нарушений	<b>Знать:</b> фундаментальные закономерности сохранения и укрепления здоровья, -взаимодействие организма с окружающей средой и влияние на него различных природных процессов, социальных, экономических и психологических факторов; <b>Уметь</b>	индивидуальный устный опрос, тестирование.

нарушений	понимать значение диагностики и своевременной коррекции физического и психического развития и состояния человека для сохранения здоровья, понимать адаптационный характер реакций (адаптации) человека к действию географических, климатических и социальных факторов; <b>Владеть:</b> знаниями об основных факторах, действующих на состояние здоровья, методами их коррекции с оздоровительной целью; знаниями о биологической природе и целостности человеческого организма;	
-----------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Таблица 2 - Показатели и критерии оценивания компетенций на 2 этапе

Наименование компетенции	Критерии сформированности компетенции	Показатели	Способы оценки
1	2	3	4
ПК-22 - способностью владеть методами профилактики производственного травматизма, профессиональных заболеваний, предотвращения экологических нарушений	способность владеть методами профилактики производственного травматизма, профессиональных заболеваний, предотвращения экологических нарушений	Знать: критерии оценки уровня здоровья, умственной и физической работоспособности лиц разного пола и возраста, системы сохранения и укрепления здоровья, средства и методы, направленные на повышение работоспособности и сохранение здоровья;  Уметь: анализировать состояние своего здоровья и составлять индивидуальные оздоровительные программы, использовать приобретенные знания в практической деятельности и повседневной жизни: для соблюдения мер профилактики отравлений,	индивидуальный устный опрос, тестирование

		<p>вирусных и других заболеваний, стрессов, вредных привычек (курения, алкоголизма, наркомании); правил поведения в природной среде</p> <p>Владеть:</p> <p>владеть методами диагностики и исследования систем организма человека, уметь оценивать уровень функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем здорового человека, владеть знаниями о профилактике и коррекции привычек, наносящих ущерб здоровью, о защите от неблагоприятного влияния социальной среды.</p>	
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

### 3. Шкала оценивания.

Университет использует систему оценок соответствующего государственным регламентам в сфере образования и позволяющую обеспечивать интеграцию в международное образовательное пространство. Система оценок и описание систем оценок представлены в таблицах 3 и 4.

Таблица 3 - Система оценок

Диапазон оценки, в баллах	Экзамен		Зачет
	европейская шкала (ECTS)	традиционная шкала	
[95;100]	<b>A – (5+)</b>	отлично – (5)	зачтено
[85;95)	<b>B – (5)</b>		
[70;85)	<b>C – (4)</b>		
[60;70)	<b>D – (3+)</b>		
[50;60)	<b>E – (3)</b>	удовлетворительно – (3)	незачтено
[33,3;50)	<b>FX – (2+)</b>	неудовлетворительно – (2)	
[0;33,3)	<b>F – (2)</b>		

Таблица 4 - Описание системы оценок

ECTS	Описание оценок	Традиционная шкала
<b>A</b>	<b>Превосходно</b> – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.	
<b>B</b>	<b>Отлично</b> – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному.	<b>отлично</b> (зачтено)
<b>C</b>	<b>Хорошо</b> – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено максимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.	<b>хорошо</b> (зачтено)
<b>D</b>	<b>Удовлетворительно</b> – теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.	<b>удовлетворительно</b> (зачтено)
<b>E</b>	<b>Посредственно</b> – теоретическое содержание курса освоено частично, некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены, либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	<b>удовлетворительно</b> (незачтено)

FX	<p><b>Условно неудовлетворительно</b> – теоретическое содержание курса освоено частично, необходимые практические навыки работы не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий.</p>	
F	<p><b>Безусловно неудовлетворительно</b> – теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий.</p>	<p><b>неудовлетворительно (незачтено)</b></p>

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

Таблица 5.1

ПК-22 -способностью владеть методами профилактики производственного травматизма, профессиональных заболеваний, предотвращения экологических нарушений

Наименование знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности	Формулировка типового контрольного задания или иного материала, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности
<p><b>Знать:</b></p> <p>фундаментальные закономерности сохранения и укрепления здоровья, -взаимодействие организма с окружающей средой и влияние на него различных природных процессов, социальных, экономических и психологических факторов;</p>	<p>1. Какова взаимосвязь организма с окружающей средой?</p> <p>2. Назовите природные и социальные факторы здоровья.</p> <p>3. Инфекционные заболевания, это заболевания которые называются:</p> <p>A) болезнетворными микроорганизмами;</p> <p>B) только бактериями;</p> <p>C) только простейшими;</p> <p>D) только вирусами;</p> <p>E) только грибами.</p> <p>4. Что из ниже перечисленного относят к бактериальным заболеваниям:</p> <p>A) грипп;</p> <p>B) корь;</p> <p>C) туберкулез;</p> <p>D) ВИЧ;</p> <p>E) нет правильного ответа.</p>
<p><b>Уметь:</b></p> <p>понимать значение диагностики и</p>	<p>5. Дайте понятие адаптации?</p> <p>6. Какие адаптации человека к климатическим факторам вы знаете?</p>

<p>своевременной коррекции физического и психического развития и состояния человека для сохранения здоровья, понимать адаптационный характер реакций (адаптации) человека к действию географических, климатических и социальных факторов;</p>	<p>7. Охарактеризуйте три вида адаптивных изменений – срочные, кумулятивные и эволюционные  8. В чем заключается полезный эффект адаптаций?  9. Иммунитет, который возник в следствии перенесенного заболевания называется:  A) искусственный иммунитет;  B) простой иммунитет;  C) приобретенный иммунитет;  D) врожденный иммунитет;  E) сложный иммунитет.  10. Защитную термоизоляционную функцию в организме выполняют:  A) углеводы;  B) белки;  C) жиры;  D) ДНК;  E) РНК.</p>
<p><i>Навыки:</i>  знаниями об основных факторах, действующих на состояние здоровья, методами их коррекции с оздоровительной целью;  знаниями о биологической природе и целостности человеческого организма;</p>	<p>11. Каковы особенности построения рационального режима дня в современных условиях?  12. Охарактеризуйте объективные и субъективные факторы повреждающие здоровье.  13. В чем заключается значение социальных факторов в формировании здоровья?  14. Стресс, готовящий организм к оптимальному режиму работы, называется:  A) стрессор;  B) аустресс;  C) дистресс;  D) бистресс;  E) нет правильного ответа.  15. Источник света необходимо располагать:  A) сзади с левой стороны;  B) сзади с правой стороны;  C) справа и несколько спереди;  D) справа и несколько спереди;  E) по центру.</p>

Таблица 6.1

ПК-22 -способностью владеть методами профилактики производственного травматизма, профессиональных заболеваний, предотвращения экологических нарушений

<p>Наименование знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности</p>	<p>Формулировка типового контрольного задания или иного материала, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности</p>
<p><i>Знать:</i>  -критерии оценки уровня здоровья, умственной и физической работоспособности лиц разного пола и</p>	<p>1. Укажите основные показатели здорового состояния человека?  2. Охарактеризуйте СПЖ как критерий оценки уровня здоровья.  3. Уровень работоспособности как критерий оценки уровня здоровья.  4. Какую роль играет медицина в обеспечении здоровья  5. Какой фазы работоспособности не существует?  A) вработывания;</p>

<p>возраста, системы сохранения и укрепления здоровья, средства и методы, направленные на повышение работоспособности и сохранение здоровья;</p>	<p>Б) устойчивая работоспособность; В) утомление; Г) абсолютная работоспособность 6. Уровни здоровья: А) общественное, групповое, индивидуальное; Б) общественное, групповое, общемировое; В) групповое, индивидуальное, собственное; Г) групповое, индивидуальное, собственное</p>
<p><i>Уметь:</i> анализировать состояние своего здоровья и составлять индивидуальные оздоровительные программы, использовать приобретенные знания в практической деятельности и повседневной жизни: для соблюдения мер профилактики отравлений, вирусных и других заболеваний, стрессов, вредных привычек (курения, алкоголизма, наркомании); правил поведения в природной среде</p>	<p>7. Каковы особенности построения рационального режима дня в современных условиях? 8. Расскажите о закаливании как способе повышения резервов здоровья. 9. Динамометрия – это А) способ оценки силовых способностей мышечных групп спины человека; Б) способ оценки силовых способностей мышц кисти; В) способ оценки силовых способностей мышц ног; Г) способ оценки силовых способностей мышц туловища. 10. Шейпинг – оздоровительная система, включающая в себя: А) только растягивающие упражнения; Б) только силовые упражнения; В) аэробные, силовые упражнения; Г) координационные упражнения</p>
<p><i>Навыки:</i> владеть методами диагностики и исследования систем организма человека, уметь оценивать уровень функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем здорового человека, владеть знаниями о профилактике и коррекции привычек, наносящих ущерб здоровью, о защите</p>	<p>11. По каким параметрам определяется морфотип человека? 12. Что такое статическая балансировка? Методика определения СБ 13. Какова роль двигательной активности в биологической эволюции? 14. Что такое гипокинезия и каково ее влияние на здоровье человека? 15. Каковы особенности физической культуры работника умственного труда? 16. Спирометрия – это А) способ оценки дыхательной системы человека; Б) способ оценки сердечно-сосудистой системы человека; В) способ оценки силовых способностей человека; Г) способ оценки координационных способностей человека; 17. Как проводится функциональная проба Руфье – Диксона? А) испытуемый пробегает максимальное расстояние за 12 минут с фиксацией дистанции; Б) испытуемый задерживает дыхание на вдохе с фиксацией</p>

от неблагоприятного влияния социальной среды.	времени задержки; В) испытуемый выполняет 30 приседаний за 45 секунд; Г) испытуемый выполняет наклон вперед, не сгибая колени
-----------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

В процессе изучения дисциплины предусмотрены следующие формы контроля: текущий, промежуточный контроль (*зачет*), контроль самостоятельной работы студентов.

**Текущий контроль** успеваемости обучающихся осуществляется по всем видам контактной и самостоятельной работы, предусмотренным рабочей программой дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем, ведущим аудиторные занятия.

Текущий контроль успеваемости может проводиться в следующих формах:

- устная (устный опрос, защита письменной работы,);
- письменная (письменный опрос,);
- тестовая (письменное и компьютерное тестирование).

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в журнале занятий с соблюдением требований по его ведению.

**Промежуточная аттестация** – это элемент образовательного процесса, призванный определить соответствие уровня и качества знаний, умений и навыков обучающихся, установленным требованиям согласно рабочей программе дисциплины. Промежуточная аттестация осуществляется по результатам текущего контроля.

Конкретный вид промежуточной аттестации по дисциплине определяется рабочим учебным планом и рабочей программой дисциплины.

Зачет, как правило, предполагает проверку усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, выполнения лабораторных, расчетно-проектировочных и расчетно-графических работ, курсовых проектов (работ), а также проверку результатов учебной, производственной или преддипломной практик. В отдельных случаях зачеты могут устанавливаться по лекционным курсам, преимущественно описательного характера или тесно связанным с производственной практикой, или имеющим курсовые проекты и работы.

## **6. Материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

Полный комплект оценочных средств для оценки знаний, умений и навыков находится у ведущего преподавателя.