

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Уварова Лиана Федоровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 21.06.2022 15:48:01

Уникальный программный ключ:

b6686bbd317ad5ad4cf9618504be1b55d4c225d407106f8746fee51f8322643a

**Частное образовательное учреждение
высшего образования
БАЛТИЙСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ
ИНСТИТУТ**

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ

**Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине (модулю)**

Б1.В.ДВ.3.1 Здоровье человека

Направление подготовки 37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы: социальная психология

Квалификация выпускника

Бакалавр

Формы обучения

очная, очно-заочная, заочная

Санкт-Петербург, 2018

Рецензент (внутренний):

Федосенко Е.В., к.психол.н., заведующая кафедрой «Общей психологи» ЧОУ ВО «БГИ»

Рецензент (внешний):

Гаврилова Е.А., д-р мед. н., профессор, заведующая кафедрой ЛФК и спортивной медицины СЗГМУ им. И.И. Мечникова, главный врач Врачебно-физкультурного диспансера Красногвардейского района.

Фонд оценочных средств дисциплины «Здоровье человека» / сост. Еремин А.А. – Санкт-Петербург : Балтийский гуманитарный институт, 2018.

Составитель: к.мед.н., доц. А.А. Еремин

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры
31.08.2018 г., протокол №1.

Одобрено учебно-методическим советом вуза
31.08.2018 г., протокол №1.

Рецензент (внутренний):

Федосенко Е.В., к.психол.н., заведующая кафедрой «Общей психологи» ЧОУ ВО «БГИ»

Рецензент (внешний):

Гаврилова Е.А., д-р мед. н., профессор, заведующая кафедрой ЛФК и спортивной медицины СЗГМУ им. И.И. Мечникова, главный врач Врачебно-физкультурного диспансера Красногвардейского района.

Фонд оценочных средств дисциплины «Здоровье человека» / сост. Еремин А.А. – Санкт-Петербург : Балтийский гуманитарный институт, 2019.

Составитель: к.мед.н., доц. А.А. Еремин

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры
30.08.2019 г., протокол №1.

Одобрено учебно-методическим советом вуза
30.08.2019 г., протокол №1.

Рецензент (внутренний):

Федосенко Е.В., к.психол.н., заведующая кафедрой «Общей психологи» ЧОУ ВО «БГИ»

Рецензент (внешний):

Гаврилова Е.А., д-р мед. н., профессор, заведующая кафедрой ЛФК и спортивной медицины СЗГМУ им. И.И. Мечникова, главный врач Врачебно-физкультурного диспансера Красногвардейского района.

Фонд оценочных средств дисциплины «Здоровье человека» / сост. Еремин А.А. – Санкт-Петербург : Балтийский гуманитарный институт, 2020.

Составитель: к.мед.н., доц. А.А. Еремин

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры
31.08.2020 г., протокол №1.

Одобрено учебно-методическим советом вуза
31.08.2020 г., протокол №1.

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

Процесс изучения дисциплины «Здоровье человека» направлен на формирование компетенций или элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой высшего образования (ОПОП ВО) по направлению подготовки 37.03.01 Психология:

а) общекультурных (ОК):

ОК-9 способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций. Компетенция реализуется полностью;

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК):

не предусмотрены;

в) профессиональных (ПК):

ПК-4 способность к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам. Компетенция реализуется полностью;

ПК-9 способность к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях. Компетенция реализуется полностью;

ПК-14 способность к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.

Текущий контроль студентов. При оценивании устного опроса и участия в дискуссии на практическом занятии учитываются:

- степень раскрытия содержания материала;
- изложение материала (грамотность речи, точность использования терминологии и символики, логическая последовательность изложения материала);
- знание теории изученных вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков.

Критерии оценивания студента на занятиях

Оценка	Критерии оценки
5, «отлично»	Оценка «отлично» ставится, если студент строит ответ логично в соответствии с планом, показывает максимально глубокие знания профессиональных терминов, понятий, категорий, концепций и теорий. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит убедительные примеры.
4, «хорошо»	Оценка «хорошо» ставится, если студент строит свой ответ в соответствии с планом. В ответе представлены различные подходы к проблеме, но их обоснование недостаточно полно. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит необходимые примеры, однако показывает некоторую непоследовательность анализа. Выводы правильны. Речь грамотна, используется профессиональная лексика.
3, «удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» ставится, если ответ недостаточно логически выстроен, план ответа соблюдается непоследовательно. Студент обнаруживает слабость в развернутом раскрытии профессиональных понятий. Выдвигаемые положения декларируются, но недостаточно аргументированы. Ответ носит преимущественно теоретический характер, примеры ограничены, либо отсутствуют.
2, «неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» ставится при условии недостаточного раскрытия профессиональных понятий, категорий, концепций, теорий. Студент проявляет стремление подменить научное обоснование проблем

	рассуждениями обыденно-повседневного бытового характера. Ответ содержит ряд серьезных неточностей. Выводы поверхностны
--	--

Критерии оценивания студента по выполнению контрольных работ

Оценка «отлично» (13-15 баллов) ставится за полностью выполненную работу, в которой глубоко и грамотно, в соответствии с теорией соответствующего раздела программы учебной дисциплины, проанализирована поставленная перед студентом задача, при этом студент проявляет способность к научной аргументации собственной точки зрения, свободно оперирует знаниями по социологии и верно дает определения терминам.

Оценка «хорошо» (10-12 баллов) ставится за полностью выполненную работу, в которой грамотно, в соответствии с теорией соответствующего раздела программы учебной дисциплины, проанализирована поставленная перед студентом задача, при этом студент проявляет способность к научной аргументации собственной точки зрения, определения терминам даны, но с некоторыми ошибками.

Оценка «удовлетворительно» (7-9 баллов) в случае, если работа выполнена фрагментарно, без достаточного научного обоснования решений поставленных перед студентом задач, связь результатов работы студента с теорией соответствующего раздела программы учебной дисциплины прослеживается слабо, в определениях допущено около 50% ошибок

Оценка «неудовлетворительно» (0,1-6 баллов) ставится в случае, когда работа выполнена фрагментарно, студент проявляет незнание значительной части теоретического материала соответствующего раздела программы учебной дисциплины, допускает грубые ошибки, большинство терминов определены неверно.

Критерии оценивания студента по выполнению тестовых заданий

Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент ответил верно на 55 – 70% вопросов. Оценка «хорошо» ставится, если студент дал правильный ответ на 71 – 85%. Оценка «отлично» ставится, если студент ответил правильно на 86% и более.

Промежуточная аттестация студентов. При проведении промежуточной аттестации в форме зачета студент должен подготовить задание практического характера. При оценивании задания учитывается объем правильного решения.

Оценка знаний студента на зачете определяется его учебными достижениями в семестровый период и результатами рубежного контроля знаний и выполнением им зачетного задания.

Знания умения, навыки студента на зачете оцениваются оценками: «зачтено», «незачтено».

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

Оценивание студента на зачете по дисциплине «Здоровье человека»

Оценка зачета	Требования к знаниям и критерии выставления оценок
<i>Зачтено</i>	Студент при ответе демонстрирует содержание тем учебной дисциплины, владеет основными понятиями дисциплины, знает особенности ее предмета, имеет представление об его особенностях и специфике. Информирован и способен делать анализ проблем и намечать пути их решения.
<i>Незачтено</i>	Студент при ответе демонстрирует плохое знание значительной части основного материала дисциплины. Не информирован или слабо разбирается в проблемах, и или не в состоянии наметить пути их решения.

2. 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

2.1. ФОС текущего контроля студентов

2.1.1. Задания для практических занятий

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях

Тематика	Содержание
Общие основы валеологии, валеология - как наука.	Объект, предмет, цель и задачи валеологии, межпредметные связи.
Здоровый образ жизни.	Основы рационального питания. Основы психического здоровья. Биологические ритмы и активность человека. Режим труда и отдыха
Социальные и нравственные аспекты здоровья	Валеологические принципы формирования устойчивости к вредным привычкам и отучения от них. Валеологические основы семейной жизни.
Экология и здоровье человека	Состояние иммунитета и здоровье. Профилактика заболеваний. Закаливание. Прививки

Критерии оценивания ответа студента на практических занятиях

Оценка	Критерии оценки
5, «отлично»	Оценка «отлично» ставится, если студент строит ответ логично в соответствии с планом, показывает максимально глубокие знания профессиональных терминов, понятий, категорий, концепций и теорий. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит убедительные примеры.
4, «хорошо»	Оценка «хорошо» ставится, если студент строит свой ответ в соответствии с планом. В ответе представлены различные подходы к проблеме, но их обоснование недостаточно полно. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит необходимые примеры, однако показывает некоторую непоследовательность анализа. Выводы правильны. Речь грамотна, используется профессиональная лексика.
3, «удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» ставится, если ответ недостаточно логически выстроен, план ответа соблюдается непоследовательно. Студент обнаруживает слабость в развернутом раскрытии профессиональных понятий. Выдвигаемые положения декларируются, но недостаточно аргументированы. Ответ носит преимущественно теоретический характер, примеры ограничены, либо отсутствуют.
2, «неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» ставится при условии недостаточного раскрытия профессиональных понятий, категорий, концепций, теорий. Студент проявляет стремление подменить научное обоснование проблем рассуждениями обыденно-повседневного бытового характера. Ответ содержит ряд серьезных неточностей. Выводы поверхностны

2.1.2. Примерные задания для контрольных работ

Вопросы для проведения опроса

Вопросы к Разделу 1 «Общие основы валеологии, валеология - как наука».

Введение в основы валеологии.

1. Понятие «валеология», ее цели, задачи, предмет и объект, методы исследования. Объект валеологии.
2. Предмет валеологии, его функции, структура.

3. Задачи валеологии.
4. Структура валеологии.
5. Понятие о человеке как носителе здоровья.
6. Понятие здоровья по ВОЗ, с точки зрения физиологии, философии, социологии. Понятие «степень здоровья».
7. Место валеологии в системе наук о здоровье человека.
8. Понятие о валеологии как науке о становлении здоровья человека как феномена культуры.
9. Специфические черты валеологии.

Вопросы к разделу 2 «Здоровый образ жизни»

Двигательная активность и здоровье. Механизмы оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека

1. Эволюционные предпосылки двигательной активности.
2. Нормы двигательной активности.
3. Движение и тренировка наследственных механизмов адаптации.
4. Ведущая роль нервно-мышечной системы в организме.
5. Проблема гиподинамии.
6. Физическая культура (ФК) как механизм тренировки всех кислородно-транспортных систем организма, разгрузки от стрессов, энкефалины, нормализации пищеварения, обмена веществ и массы тела, повышения сопротивляемости организма действию вредоносных факторов, сохранения хорошего состояния опорно-двигательного аппарата, повышения общей и специальной работоспособности, отказа от вредных привычек.
7. Правила поверхности тела М. Рубнера и энергетическое правило скелетных мышц И. Аршавского.
8. Физическая культура как путь замедления биологических часов и продления жизни.
9. Характеристика основных средств физического воспитания: утренняя гигиеническая гимнастика, длительные малоинтенсивные упражнения (ходьба, бег, плавание, лыжи и др.), гимнастика (в т. ч. атлетическая гимнастика и аэробика, упражнения на суставы, на мышцы пресса и др.), массаж, восточные единоборства

Вопросы к разделу 2 «Здоровый образ жизни»

Основы рационального питания

1. Основы рационального питания. Физиологическая роль питания. Эволюционные предпосылки рационального питания.
2. Питание современного человека. Характеристика основных групп продуктов питания.
3. Влияние на организм рафинированных продуктов (сахара, соли, животных и растительных жиров, и белков), подвергшейся термической обработке пищи.
4. Потребность организма в «живой» пище, витаминах, микроэлементах, клетчатке. Водный режим.
5. Режим рационального питания. Нормы потребляемых веществ.
6. Периодичность питания и суточное распределение продуктов по калорийностям. Понятие о раздельном питании. Вегетарианство как система питания.
7. Понятие об оздоровительном и лечебном голодании. Уход за зубами.
8. Функциональные нарушения органов пищеварения. Заболевания желудка, печени и желчевыводящих путей, кишечника, симптомы, пути профилактики.
9. Очистка организма. Понятие о токсикозах. Шлаки и способы их выведения. Очистка организма от шлаков.

Вопросы к разделу 2 «Здоровый образ жизни»

Основы психического здоровья.

1. Физиологические основы психической деятельности.
2. Понятие о стрессе и дистрессе. Эволюционные предпосылки и физиологические механизмы стресса как адаптивной реакции.

3. Факторы риска психических заболеваний в эпоху НТП: интенсификация производства, гиподинамия, нарастающий поток информации, десинхронизация и др. Необходимость механизмов стресса современному человеку.
4. Стрессовые ситуации и обстановка в школе.
5. Критерии оценки психического состояния. Психическое и экстрасенсорное взаимодействие между людьми. Понятие о сознательном, подсознательном и сверхчувственном.
6. Основные группы психических заболеваний, невротические состояния: реактивные состояния, эпилепсия.
7. Умственное отставание и умственная отсталость: ее критерии и проявление. Логоневроз.
8. Основы психогигиены и психотерапии.
9. Понятие об аутогенной тренировке, гипнозе, биоэнергетике.

Вопросы к разделу 2 «Здоровый образ жизни»

Биологические ритмы и активность человека. Режим труда и отдыха

1. Что такое биологические ритмы?
2. Индивидуальные биоритмы человека.
3. Как учитывать биологические ритмы в повседневной жизни?
4. Какие факторы в вашем поведении наиболее часто способствуют появлению у вас усталости?
5. Какие виды физических нагрузок более эффективно восстанавливают вашу учебную работоспособность?
6. Как влияет на ваше самочувствие длительный просмотр телепередач?
7. Какой режим дня вы считаете наиболее эффективным в период подготовки к контрольным работам и экзаменам?
8. Ежегодный дополнительный оплачиваемый отпуск.
9. Какая классификация факторов, определяющих условия труда, применяется в практике организации труда?

Вопросы к разделу 3 «Социальные и нравственные аспекты здоровья».

Валеологические принципы формирования устойчивости к вредным привычкам и отлучения от них.

1. Организация здорового образа жизни.
2. Принцип функциональной избыточности организма человека.
3. Неограниченные внутренние ресурсы человека. Примеры физических (сила, выносливость, ловкость, гибкость), функциональных (устойчивость к низким и высоким температурам, гипоксии и др.), интеллектуальных и психических возможностей человека.
4. Продолжительность жизни человека.
5. Проблема алкоголизации населения. Пути воздействия алкоголя на центральную нервную систему, половую сферу, печень и на другие системы и органы организма. Алкоголь и потомство.
6. Подросток и алкоголь. Понятие о «норме» потребления алкоголя.
7. Алкоголизм как необратимая болезнь. Методы лечения от алкоголя.
8. Алкоголь в семье и воспитание ребенка.
9. Курение. Вредные компоненты табачного дыма. Влияние курения на организм.
10. Курение и дети. Курение и женщина. Алкоголь и курение.
11. Наркомания. Виды наркомании. Влияние на организм.
12. Наркотики и дети.
13. Токсикомания.
14. Методы лечения от нарко- и токсикозависимости.
15. Приемы и методы формирования здорового образа жизни.

Вопросы к разделу 3 «Социальные и нравственные аспекты здоровья».

Валеологические основы семейной жизни.

1. Репродуктивное здоровье. Ответственность за сексуальное поведение.
2. Аборт, его виды, осложнения и последствия абортов.
3. Контрацепция. Побочные эффекты использования гормональных контрацептивов.
4. Валеология семейной жизни.
5. Классификаций семей среди различных специалистов.
6. Типы семей их характеристика.
7. Отрицательные социально-гигиенические факторы семейной жизни. Их характеристика.
8. Основные факторы, отягощающие репродуктивный анамнез супругов.
9. Методы и приемы контрацепции. Их характеристика.

Вопросы к разделу 4 «Экология и здоровье человека».

Состояние иммунитета и здоровье. Профилактика заболеваний. Закаливание. Прививки.

1. Экология человека. Факторы среды и их влияние на человеческий организм: температура, свет, вода, газовый состав, соленость.
2. Роль растений в жизни человека. Проблемы охраны природы как основа сохранения здоровья.
3. Гомеостаз. Регуляция функций организма. Биоритмы. Режим дня и жизни.
4. Физиологическая необходимость нагрузок.
5. Понятие иммунитета. Виды иммунитета: врожденный, приобретенный активно, пассивно, гуморальный, клеточный.
6. Иммунная система, органы.
7. Иммунный ответ. Иммуногенетика. Иммуноглобулины. Иммунологическая реакция (ответ). Вакцинопрофилактика.
8. Иммунотропность. Иммуномодуляторы: классификация по происхождению, «мишени» воздействия. Поиск новых иммуномодуляторов. Иммунокорректоры.
9. Понятие об активном отдыхе. Физиологические механизмы и гигиена сна.

Критерии оценивания студента по выполнению контрольной работы

Оценка «отлично» (13-15 баллов) ставится за полностью выполненную работу, в которой глубоко и грамотно, в соответствии с теорией соответствующего раздела программы учебной дисциплины, проанализирована поставленная перед студентом задача, при этом студент проявляет способность к научной аргументации собственной точки зрения, свободно оперирует знаниями по социологии и верно дает определения терминам.

Оценка «хорошо» (10-12 баллов) ставится за полностью выполненную работу, в которой грамотно, в соответствии с теорией соответствующего раздела программы учебной дисциплины, проанализирована поставленная перед студентом задача, при этом студент проявляет способность к научной аргументации собственной точки зрения, определения терминам даны, но с некоторыми ошибками.

Оценка «удовлетворительно» (7-9 баллов) в случае, если работа выполнена фрагментарно, без достаточного научного обоснования решений поставленных перед студентом задач, связь результатов работы студента с теорией соответствующего раздела программы учебной дисциплины прослеживается слабо, в определениях допущено около 50% ошибок

Оценка «неудовлетворительно» (0,1-6 баллов) ставится в случае, когда работа выполнена фрагментарно, студент проявляет незнание значительной части теоретического материала соответствующего раздела программы учебной дисциплины, допускает грубые ошибки, большинство терминов определены неверно.

2.1.3. Примерные тестовые задания

1. Исследования путей повышения резервов здоровья человека называются ...
 - 1) Методами (правильный ответ)
 - 2) Принципами

- 3) Задачами
 - 4) Средствами
2. Центральной проблемой валеологии является отношение
- 1) **К индивидуальному здоровью и воспитание культуры здоровья в процессе индивидуального развития личности (правильный ответ)**
 - 2) К здоровью населения государства и воспитание культуры здоровья в процессе индивидуального развития личности
 - 3) К индивидуальному здоровью личности
 - 4) К воспитанию культуры здоровья в процессе индивидуального развития личности
3. Предметом валеологии является ...
- 1) **Здоровый образ жизни (правильный ответ)**
 - 2) Предупреждение болезней
 - 3) Влияние разнообразных факторов окружающей среды (в том числе и производственной) на здоровье человека, его работоспособность, продолжительность жизни
 - 4) Люди, социально дезадаптированные, как правило, страдающие каким-либо хроническим заболеванием, имеющие физические недостатки или социально-значимые болезни
4. Объектом валеологии является...
- 1) **Практически здоровый, а также находящийся в состоянии предболезни человек во всем безграничном многообразии его психофизиологического, социокультурного и других аспектов существования (правильный ответ)**
 - 2) Люди, социально дезадаптированные, как правило, страдающие каким-либо хроническим заболеванием, имеющие физические недостатки или социально-значимые болезни
 - 3) Индивидуальное здоровье и резервы здоровья человека
 - 4) Всеобщие для данного человека рекомендации.
5. «Изучение закономерностей формирования здоровья человека» – это...
- 1) **Задача валеологии (правильный ответ)**
 - 2) Предмет валеологии
 - 3) Объект валеологии
 - 4) Концепция валеологии
6. «Понимание, что здоровье физического тела зависит от энергетической, эмоциональной, интеллектуальной и духовной сфер человека» – это...
- 1) **Принцип валеологии (правильный ответ)**
 - 2) Предмет валеологии
 - 3) Объект валеологии
 - 4) Задача валеологии
7. «Здоровье человека рассматривается как самостоятельная соц.-биологическая категория, которая может быть количественно и качественно охарактеризована» – это...
- 1) **Методологическая основа валеологии (правильный ответ)**
 - 2) Аксиома валеологии
 - 3) Объект валеологии
 - 4) Задача валеологии
8. «Сфера мышления, чувств и эмоций, интеграция этих отдельных автономных систем в целостную личность» – это...
- 1) **Психика (правильный ответ)**
 - 2) Сознательное мышление
 - 3) Бессознательное мышление
 - 4) Подсознание

9. «Валеология изучающая вопросы, связанные с проблемой обеспечения здоровья через профессиональное тестирование и профессиональную ориентацию посредством построенных на научно обоснованных методах оценки индивидуальных типологических свойств личности» – это...

- 1) **Профессиональная валеология (правильный ответ)**
- 2) Специальная валеология
- 3) Социальная валеология
- 4) Медицинская валеология

10. Валеология как учебная дисциплина представляет собой ...

- 1) **Совокупность знаний о здоровье и о здоровом образе жизни человека (правильный ответ)**
- 2) Межнаучное направление, в основе которого лежит представление о генетических и функциональных резервах систем организма и организма в целом
- 3) Науку, изучающую влияние факторов внешней среды на организм человека с целью оптимизации благоприятных и профилактики неблагоприятных воздействий
- 4) Систему научных знаний и практических мер, объединяемых целью распознавания, лечения и предупреждения болезней, сохранения и укрепления здоровья и трудоспособности людей, продления жизни.

Критерии оценивания студента по выполнению тестовых заданий

Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент ответил верно на 55 – 70% вопросов. Оценка «хорошо» ставится, если студент дал правильный ответ на 71 – 85%. Оценка «отлично» ставится, если студент ответил правильно на 86% и более.

2.2. ФОС промежуточной аттестации

2.2.1. Примерные задания к зачету

1. Понятие «здоровье» и «здоровый образ жизни».
2. Сущность, факторы, уровни, виды здоровья.
3. Качество-количество здоровья.
4. Здоровье и болезнь.
5. Сущность здорового образа жизни. Его компоненты и их взаимосвязь.
6. Необходимый суточный, недельный двигательный режим студента.
7. Морфофункциональные особенности воздействия силовых, аэробных, растягивающих и смешанных упражнений.
8. Дыхание, двигательная активность и здоровье.
9. Затраты энергии и ее возмещение.
10. Сбалансированность питания первого порядка.
11. Сбалансированность питания второго порядка.
12. Белки, жиры, углеводы в питании человека.
13. Макроэлементы, микроэлементы и витамины в питании человека.
14. Режим питания студента.
15. Различные подходы в понимании психического здоровья и нездоровья.
16. Психические функции: характеристика, диагностика, развитие.
17. Понятие основных психических функций.
18. Поведение, характер.
19. Акцентуации.
20. Самовоспитание, самопознание и саморегуляция
21. Понятие о биологических ритмах.
22. Хронобиология как направление биологии.
23. Циркадианные, ультрадианные и инфрадианные биоритмы.
24. Физические, эмоциональные и интеллектуальные биоритмы.

25. Суточные, месячные, многолетние циклы.
26. Характеристика вредных привычек, их влияние на здоровье, аддиктивное поведение.
27. Причины применения людьми психоактивных веществ.
28. Профилактика курения: причины курения, немедленные эффекты и долговременные последствия.
29. Профилактика алкоголизма: алкоголизм как болезнь, негативное влияние алкоголя на организм человека, алкоголизм в семье.
30. Профилактика наркомании: виды наркотических препаратов, влияние наркотиков на организм человека, этапы наркомании, этапы лечения наркомании, формирование психологической устойчивости к употреблению наркотиков.
31. Семейное благополучие.
32. Три стадии семейной жизни, типология семей, проектирование семейной жизни.
33. Фармакология здорового человека: витамины, биологические активные добавки, фитотерапия, профилактика йододефицита.
34. Понятие об иммунитете.
35. Зависимость иммунитета от качеств человека, нагрузки.
36. Иммунитет и физическое здоровье.
37. Средства повышения иммунитета: физические упражнения, закаливание, массаж.
38. Причины современных заболеваний.
39. Профилактика простудных заболеваний, заболеваний и укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, нервной систем, СПИДа, заболеваний, передающихся половым путем.
40. Закаливание: принципы, средства, этапы.
41. Прививки как средство предупреждения заболеваний.
42. Климат и его влияние на здоровье.
43. Концептуальные основы учения В.И. Вернадского о ноосфере и современность.
44. Конституция человека и среда обитания.
45. Обусловленность экологии человека политической, экономической и социальной сферами.
46. Факторы непосредственного влияния на экологию.
47. Оздоровительные силы природы.
48. Формирование мотивации здорового образа жизни у подрастающего поколения.

Критерии оценивания студента на зачете

Оценка зачета	Требования к знаниям и критерии выставления оценок
<i>Зачтено</i>	Студент при ответе демонстрирует содержание тем учебной дисциплины, владеет основными понятиями дисциплины, знает особенности ее предмета, имеет представление об его особенностях и специфике. Информирован и способен делать анализ проблем и намечать пути их решения.
<i>Незачтено</i>	Студент при ответе демонстрирует плохое знание значительной части основного материала дисциплины. Не информирован или слабо разбирается в проблемах, и или не в состоянии наметить пути их решения.

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

Текущий контроль студентов. Текущий контроль студентов по дисциплине проводится в соответствии с Уставом, иными локальными нормативными актами ЧОУ ВО «Балтийский Гуманитарный Институт» и является обязательной.

Текущий контроль по дисциплине проводится в форме опроса и контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения студентов осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний (тестирование по основным понятиям, закономерностям, положениям и т.д.);
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы (работа на практических занятиях);
- результаты самостоятельной работы (работа на практических занятиях, изучение книг из списка основной и дополнительной литературы).

Активность студента на занятиях оценивается на основе выполненных студентом работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины. Студент, пропустивший два занятия подряд, допускается до последующих занятий на основании допуска.

Кроме того, оценивание студента проводится на рубежном контроле по дисциплине. Оценивание студента на контрольной неделе проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия студента (по уважительной или неуважительной причине) на занятии. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения студента по основным компонентам учебного процесса за текущий период.

Оценивание студента на занятиях осуществляется с использованием балльно-рейтинговой системы. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения студента по основным компонентам учебного процесса за текущий период. Оценивание осуществляется по балльно-рейтинговой системе с выставлением оценок в ведомости и указанием количества пропущенных занятий.

Промежуточная аттестация студентов. Промежуточная аттестация студентов по дисциплине проводится в соответствии с Уставом, иными локальными нормативными актами ЧОУ ВО «Балтийский Гуманитарный Институт» и является обязательной.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с учебным планом в период зачетно-экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения зачетов, экзаменов и защиты курсового проекта.

Студенты получают зачет по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины, в том числе и зачетного задания.

В случае наличия учебной задолженности студент отрабатывает пропущенные занятия в соответствии с требованиями, указанными в программе дисциплины.

Зачет принимает преподаватель, ведущий семинарские (практические) занятия по курсу.

Оценка знаний студента на зачете определяется его учебными достижениями в семестровый период и результатами рубежного контроля знаний и выполнением им зачетного задания.

Знания умения, навыки студента на зачете оцениваются оценками: «зачтено», «незачтено».

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