



Федеральное агентство по рыболовству  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Калининградский государственный технический университет»  
(ФГБОУ ВО «КГТУ»)

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник УРОПС

Фонд оценочных средств  
(приложение к рабочей программе дисциплины)  
**«ВАЛЕОЛОГИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ»**

основной профессиональной образовательной программы магистратуры  
по направлению подготовки  
**35.04.06 АГРОИНЖЕНЕРИЯ**

Профиль программы  
**«МЕХАНИЗАЦИЯ И ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОИЗВОДСТВА  
И ПЕРЕРАБОТКИ СЕЛЬХОЗПРОДУКЦИИ»**

ИНСТИТУТ  
РАЗРАБОТЧИК

Агроинженерии и пищевых систем  
Кафедра производства и экспертизы качества  
сельскохозяйственной продукции

## 1 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 1 – Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Дисциплина	Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с компетенциями/индикаторам и достижения компетенции
ПК-2: Способен к координации материально-технического и кадрового обеспечения подразделений технического обслуживания, ремонта и эксплуатации сельскохозяйственной техники	ПК-2.3: Обеспечивает охрану жизни и здоровья при координации кадрового обеспечения подразделений технического обслуживания, ремонта и эксплуатации сельскохозяйственной техники	Валеология и профессиональное развитие	<u>Знать:</u> - теоретические основы здоровья и здорового образа жизни, условия формирования здоровой личности; <u>Уметь:</u> - организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни; организовывать саморазвитие в своей жизни; <u>Владеть:</u> - основными методами обеспечения охраны жизни и здоровья работников.

## 2 ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПОЭТАПНОГО ФОРМИРОВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ) И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

2.1 Для оценки результатов освоения дисциплины используются:

- оценочные средства текущего контроля успеваемости;
- оценочные средства для промежуточной аттестации по дисциплине.

2.2 К оценочным средствам текущего контроля успеваемости относятся:

- тестовые задания;
- задания по темам практических занятий;
- задания по контрольным работам.

2.3 К оценочным средствам для промежуточной аттестации по дисциплине, проводимой в форме зачета относятся:

- промежуточная аттестация в форме зачета проходит по результатам прохождения всех видов текущего контроля успеваемости.

### **3 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ**

3.1 Тестовые задания используются для оценки освоения тем дисциплины студентами. В приложении № 1 приведены типовые тестовые задания.

По итогам выполнения тестовых заданий оценка выставляется по пятибалльной шкале в следующем порядке при правильных ответах на:

- 85–100 % заданий – оценка «5» (отлично);
- 70–84 % заданий – оценка «4» (хорошо);
- 51–69 % заданий – оценка «3» (удовлетворительно);
- менее 50 % – оценка «2» (неудовлетворительно).

3.2. В приложении № 2 приведены типовые задания и контрольные вопросы по практическим занятиям, предусмотренным рабочей программой дисциплины. Более подробные задания для практических работ приведены в УМП по дисциплине. Оценка результатов выполнения задания к практическим занятиям проводится при представлении студентом отчета по работе с решёнными задачами или выполненными заданиями и на основании ответов студента на вопросы по тематике работы.

3.3. В приложении № 3 приведены типовые темы контрольных работ. Для выполнения индивидуального задания необходимо представить теоретическую обзорную часть (контрольной работы), подготовить презентацию и защитить работу.

### **4 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

4.1 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

Промежуточная аттестация проходит по результатам прохождения всех видов текущего контроля успеваемости. В случае не прохождения текущего контроля, студент может получить зачет на основании результатов проведения промежуточной аттестации. В приложении № 4 приведены контрольные вопросы по дисциплине.

Универсальная система оценивания результатов обучения приведена в таблице 2 и включает в себя системы оценок: 1) «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»; 2) «зачтено», «не зачтено»; 3) 100 - балльную (процентную) систему и правило перевода оценок в пятибалльную систему.

Таблица 2 – Система оценок и критерии выставления оценки

Система оценок	2	3	4	5
	0-40%	41-60%	61-80 %	81-100 %
	«неудовлетворительно»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
Критерий	«не зачтено»	«зачтено»		
1. Системность и полнота знаний в отношении изучаемых объектов	Обладает частичными и разрозненными знаниями, которые не может научно-корректно связывать между собой (только некоторые из которых может связывать между собой)	Обладает минимальным набором знаний, необходимым для системного взгляда на изучаемый объект	Обладает набором знаний, достаточным для системного взгляда на изучаемый объект	Обладает полнотой знаний и системным взглядом на изучаемый объект
2. Работа с информацией	Не в состоянии находить необходимую информацию, либо в состоянии находить отдельные фрагменты информации в рамках поставленной задачи	Может найти необходимую информацию в рамках поставленной задачи	Может найти, интерпретировать и систематизировать необходимую информацию в рамках поставленной задачи	Может найти, систематизировать необходимую информацию, а также выявить новые, дополнительные источники информации в рамках поставленной задачи
3. Научное осмысление изучаемого явления, процесса, объекта	Не может делать научно корректных выводов из имеющихся у него сведений, в состоянии проанализировать только некоторые из имеющихся у него сведений	В состоянии осуществлять научно корректный анализ предоставленной информации	В состоянии осуществлять систематический и научно корректный анализ предоставленной информации, вовлекает в исследование новые релевантные задаче данные	В состоянии осуществлять систематический и научно-корректный анализ предоставленной информации, вовлекает в исследование новые релевантные поставленной задаче данные, предлагает новые ракурсы поставленной задачи
4. Освоение стандартных алгоритмов решения профессиональны	В состоянии решать только фрагменты поставленной задачи в	В состоянии решать поставленные задачи в соответствии с	В состоянии решать поставленные задачи в соответствии с	Не только владеет алгоритмом и понимает его основы, но и предлагает новые

Система оценок	2	3	4	5
	0-40%	41-60%	61-80 %	81-100 %
Критерий	«неудовлетворительно»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
	«не зачтено»	«зачтено»		
х задач	соответствии с заданным алгоритмом, не освоил предложенный алгоритм, допускает ошибки	заданным алгоритмом	заданным алгоритмом, понимает основы предложенного алгоритма	решения в рамках поставленной задачи

## **5 СВЕДЕНИЯ О ФОНДЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ И ЕГО СОГЛАСОВАНИИ**

Фонд оценочных средств для аттестации по дисциплине «Валеология и профессиональное развитие» представляет собой компонент основной профессиональной образовательной программы магистратуры по направлению подготовки 35.04.06 Агроинженерия (профиль «Механизация и технологическое обеспечение производства и переработки сельхозпродукции»).

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании кафедры производства и экспертизы качества сельскохозяйственной продукции (протокол № 8 от 29.04.2022 г.).

Заведующая кафедрой



А.С. Баркова

Приложение № 1

**ТИПОВЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Тест №1

1. Предметом изучения валеологии является:
  1. самосохранение человека
  2. здоровье человека
  3. человек
  4. жизнь клетки
  
2. Что является объектом изучения валеологии:
  1. все живое
  2. человек
  3. здоровый образ жизни
  4. вредные привычки
  
3. Не относятся к признакам здоровья:
  1. устойчивость к действиям повреждающих факторов
  2. функционирование в пределах нормы
  3. наличие резервных возможностей организма
  4. регулярная заболеваемость
  
4. Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия называется:
  1. блаженство
  2. нирвана
  3. здоровье
  4. релаксация
  
5. Здоровье человека на 50% зависит от:
  1. наследственности
  2. образа жизни
  3. медицины
  4. внешней среды
  
6. «Валео» - в переводе с латинского означает:
  1. здоровье
  2. привет
  3. наука
  4. человек
  
7. Выберите признак нездорового образа жизни
  1. активная жизненная позиция
  2. несбалансированное питание
  3. полноценный отдых
  4. регулярная двигательная активность
  
8. Самосовершенствование - это процесс, предполагающий:

1. самоопределение,
  2. самонаблюдение
  3. самооценку
  4. самообразование
  5. самовоспитание
9. Нарушение функций организма при недостаточной двигательной активности называется:
1. гипертония
  2. гиподинамия
  3. гиперактивность
  4. стресс
10. Определите необходимую недельную двигательную активность взрослого человека:
1. 5-10 часов
  2. 6-8 часов
  3. 12-17 часов
  4. 15-20 часов

#### Тест №2

1. Способность длительное время выполнять упражнения, требующие значительного проявления силы, - это выносливость:
1. общая
  2. к статическим усилиям;
  3. силовая
  4. специальная
2. Рациональное соотношение белков, жиров и углеводов:
1. 1:2:3
  2. 2:3:2
  3. 3:1:5
  4. 1: 1:4
3. Белки лучше всего усваиваются в сочетании с:
1. овощами
  2. минеральными веществами
  3. витаминными напитками
  4. крупами, хлебом
4. Способность выполнять движения с большой амплитудой – это:
1. выносливость
  2. гибкость
  3. быстрота
  4. ловкость
5. Физическое развитие - это
1. процесс воспитания физических качеств человека
  2. процесс овладения двигательными умениями и навыками



3. изменение морфо-функциональных свойств организма человека в течение жизни человека
  4. изучение литературы
6. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:
1. показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств
  2. показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов
  3. уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков
  4. показатели жизненно необходимых качеств
7. Здоровье можно определить, как:
1. отсутствие болезней
  2. отсутствие физических дефектов
  3. качество приспособления организма к условиям внешней среды
  4. состояние полного физического, душевного и социального благополучия
8. Одним из видов здоровья не является:
1. соматическое
  2. психическое
  3. эмоциональное
  4. нравственное
9. В большей степени здоровье человека определяется:
1. наследственностью
  2. условиями внешней среды
  3. образом жизни
  4. системой здравоохранения
10. Условием здорового образа жизни не является:
1. активная жизненная позиция
  2. полноценный отдых
  3. пассивность
  4. рациональное питание

### Тест № 3

1. Общественное здоровье – это:
  1. здоровье группы людей
  2. личное здоровье
  3. здоровье населения страны
  4. здоровье людей определенной этнической группы
2. Материальные и социальные факторы, окружающие человека – это:
  1. условия жизни
  2. качество жизни
  3. стиль жизни
  4. уровень жизни

3. Предметом изучения валеологии является:
  1. самосохранение человека
  2. здоровье человека
  3. человек
  4. жизнь клетки
  
4. Что является объектом изучения валеологии:
  1. все живое
  2. человек
  3. здоровый образ жизни
  4. вредные привычки
  
5. Выберите признак нездорового образа жизни
  1. активная жизненная позиция
  2. несбалансированное питание
  3. полноценный отдых
  4. регулярная двигательная активность
  
6. Самосовершенствование - это процесс, предполагающий (несколько вариантов ответа):
  1. самоопределение,
  2. самонаблюдение
  3. самооценку
  4. самообразование
  5. самовоспитание
  
7. Нарушение функций организма при недостаточной двигательной активности называется:
  1. гипертония
  2. гиподинамия
  3. гиперактивность
  4. стресс
  
8. Способность длительное время выполнять упражнения, требующие значительного проявления силы, - это выносливость:
  1. общая
  2. к статическим усилиям;
  3. силовая
  4. специальная
  
9. Рациональное соотношение белков, жиров и углеводов:
  1. 1:2:3
  2. 2:3:2
  3. 3:1:5
  4. 1: 1:4
  
10. Белки лучше всего усваиваются в сочетании с:
  1. овощами
  2. минеральными веществами
  3. витаминными напитками
  4. крупами, хлебом

**ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ И КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ  
ПО ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ  
(на примере первых 3-х)**

**Практическое занятие № 1**

**Оценка уровня индивидуального здоровья. Рациональное питание. Вегетарианство. Ожирение. Повышенное содержание холестерина в крови**

*Цель работы:* приобретение умений и навыков в области оценки уровня индивидуального здоровья, рационального питания, вегетарианства, ожирения, повышения содержания холестерина в крови.

*Задание:*

Подготовить по рассматриваемой тематике доклад. Ответить на контрольные вопросы.

*Темы докладов:*

1. Оптимальный двигательный режим. Гиподинамия.
2. Определение индекса массы тела.
3. Психосоциальные факторы риска. Стресс.
4. Критерии оценки психического здоровья. Способы выхода из стресса.

*Контрольные вопросы по практическому занятию:*

1. Валеологическая концепция влияния физических нагрузок на организм. Возрастные особенности двигательной активности.
2. Принципы поддержания идеального веса. Средняя суточная потребность взрослого человека в пищевых веществах и энергии.
3. Половые различия психофизиологических качеств. Возрастные психофизиологические особенности.
4. Восстановление психической работоспособности и адаптивность к социальной среде.

**Практическое занятие № 2**

**Тренировка иммунитета. Закаливание. Рациональный режим жизни. Отсутствие вредных привычек**

*Цель работы:* приобретение умений и навыков тренировки иммунитета, закаливания, рационального режима жизни, отсутствия вредных привычек.

*Задания:*

Подготовить по рассматриваемой тематике доклад. Ответить на контрольные вопросы.

*Темы докладов:*

1. Механизмы терморегуляции человека.
2. Принципы закаливания.
3. Методологические основы рациональной организации жизнедеятельности, задачи.
4. Утомление и переутомление, причины, признаки, профилактика.

*Контрольные вопросы по практическому занятию:*

1. Значение питания в обеспечении жизнедеятельности.
2. Факторы риска иммунитета.

3. Факторы, определяющие уровень репродуктивного здоровья: репродуктивный потенциал человека, совместимость партнёров, половая культура, грамотное регулирование деторождения.

4. Уровень работоспособности, факторы, его определяющие.

### **Практическое занятие № 3**

#### **Программы укрепления здоровья для определённых контингентов**

*Цель работы:* Приобретение умений и навыков по программам укрепления здоровья для определённых контингентов.

*Задания:*

Подготовить по рассматриваемой тематике доклад. Ответить на контрольные вопросы.

*Темы докладов:*

1. Народная медицина.
2. Авторские системы сохранения здоровья.
3. Системы оздоровления Востока.
4. Программы укрепления здоровья для определённых контингентов.

*Контрольные вопросы по практическому занятию:*

1. Основные системы оздоровления: медицина древней Руси, Индии, Востока.
2. Что такое управление проектами по временным параметрам?
3. Применение лекарственных растений. Немедикаментозные средства укрепления здоровья.
4. Стратегия, методы и средства формирования здорового образа жизни с учётом возраста, пола, образования, профессии, других индивидуальных особенностей человека.

### **ТИПОВЫЕ ТЕМЫ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ**

1. Валеология – учение о здоровье и ЗОЖ.
2. Здоровье, валеологические подходы в его определении.
3. Диагностика уровня индивидуального здоровья.
4. Структура здорового образа жизни.
5. Оптимальный двигательный режим и здоровье человека.
6. Возрастные особенности двигательной активности.
7. Иммунитет, неспецифические защитные механизмы.
8. Закаливание, принципы, методы.
9. Рациональное питание, принципы.
10. Валеологическая оценка блюд и пищевых веществ.
11. Особенности питания в детском возрасте.
12. Психическое здоровье, методы и приёмы оценки.
13. Профилактика стресса и коррекция его последствий.
14. Современные подходы к психическому оздоровлению, индивидуальная психогигиена.
15. Репродуктивное здоровье, факторы, его определяющие.
16. Половая культура – понимание феномена мужчины и женщины.
17. Особенности и основные этапы сексуального развития мужчины и женщины.
18. Современные подходы к половому образованию и воспитанию.
19. Рациональная организация жизнедеятельности, знание, методологические основы.
20. Динамика работоспособности, факторы, её определяющие.
21. Биоритмы, типы, значимость, профилактика десинхронозов.
22. Понятие о вредных привычках и факторах зависимости.
23. Курение табака, влияние на организм, социальные последствия.
24. Влияние этанола на организм человека.
25. Этапы формирования алкогольной зависимости.
26. Социальные аспекты употребления алкоголя.
27. Психофизиологические механизмы действия наркотических веществ.
28. Профилактика наркомании.
29. Стратегия, методы и средства формирования здорового образа жизни.
30. Обучение здоровью в семье, школе, средних и высших учебных заведениях.
31. Основы индивидуального здоровья человека.
32. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь при интоксикации.
33. Здравоохранение на предприятиях АПК Российской Федерации.
34. Роль личности в сохранении и укреплении своего здоровья, значение самообразования и самовоспитания.
35. Принципы и примеры составления программ ЗОЖ.

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЗАЧЕТ)**

1. Предпосылки и история учения о здоровье.
2. Объект, предмет, основные задачи валеологии, медицинское и валеологическое определения здоровья.
3. Диагностика и показатели индивидуального здоровья.
4. Определение биологического возраста.
5. Генетические предпосылки здоровья.
6. Учет наследственных факторов в построении здорового образа жизни.
7. Образ жизни родителей и наследственность.
8. Критерии здоровья человека.
9. Валеологическая концепция влияния физических нагрузок на организм.
10. Возрастные особенности двигательной активности.
11. Гипокинезия и гиподинамия.
12. Критерии хорошей физической формы.
13. Выбор индивидуальной программы физической нагрузки.
14. Рекомендации по поддержанию физической формы.
15. Роль медицинских работников по профилактике гиподинамии.
16. Значение питания в обеспечении жизнедеятельности.
17. Принципы рационального питания: обеспечения баланса энергии, удовлетворение потребностей организма в определённых пищевых веществах, соблюдение режима питания.
18. Средняя суточная потребность взрослого человека в пищевых веществах и энергии. Учёт анатомо-физических особенностей пищеварительной системы человека.
19. Вещество, выделяющее при пиролизе табака, их влияние на органы и системы.
20. Пагубное влияние курения на организм женщин, детей.
21. «Пассивное» курение, последствия.
22. Меры борьбы с курением.
23. Химизм удаления алкоголя из организма и обмен веществ.
24. Механизм действия алкоголя на организм.
25. Гипоксия и алкогольная эйфория.
26. Этапы формирования алкогольной зависимости.
27. Социальные аспекты употребления алкоголя.
28. Физиологические, психологические и биологические механизмы действия наркотических веществ.
29. Критерии развития наркотической зависимости.
30. Здоровье как основной жизненный приоритет.
31. Биосоциальные критерии эффективности ЗОЖ.
32. Задачи государства, местных органов управления по созданию инфраструктуры ЗОЖ.
33. Идеология здоровья.
34. Воспитание в семье культуры здоровья, потребности в ЗОЖ.
35. Обучение здоровью в школах, в средних и высших учебных заведениях.
36. Роль личности в сохранении и укреплении своего здоровья, значение самообразования и самовоспитания.