

МИНОБРНАУКИ РОССИИ


Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

СОГЛАСОВАНО

заведующий кафедрой

  
Карина О.В.  
"31 августа 2022 г."

УТВЕРЖДАЮ

председатель НМК

  
Мазалова М. А.  
"31 августа 2022 г."

**Фонд оценочных средств**

для текущего контроля и промежуточной аттестации  
по дисциплине

**Психологические основы здоровьесберегающих технологий в образовании**

Направление подготовки бакалавриата

**44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

Профиль подготовки бакалавриата

**Практическая психология образования**

Квалификация (степень) выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Очная**

Балашов

2022

### Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения	Виды заданий и оценочных средств
ПК-6. Способен осуществлять психологическое просвещение, направленное на формирование психологической культуры субъектов образовательного процесса	1.1_Б.ПК-6. Осуществляет психологическое просвещение в условиях образовательной среды. 2.1_Б.ПК-6. Применяет различные направления, приемы и методы психологического просвещения с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся.	Имеет представление об особенностях психологически безопасной и комфортной образовательной среды Умеет анализировать возможности и ограничения различных направлений психологического просвещения. Умеет подбирать и применять необходимые методы и средства при организации работы по психологическому просвещению обучающихся	Реферат
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	1.1_Б.УК-6. Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы.	Умеет анализировать собственные ресурсы и планировать деятельность в соответствии с этими ресурсами.	реферат

## Показатели оценивания результатов обучения

Показатели оценивания результатов обучения ориентированы на шкалу оценивания, установленную в Балльно-рейтинговой системе, принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского

Семестр	Шкала оценивания			
	2	3	4	5
1 семестр	Студент демонстрирует низкий уровень достижения результатов. Не более 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует удовлетворительный уровень достижения результатов. Более 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует хороший уровень достижения результатов. Не менее 71% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует высокий уровень достижения результатов. Не менее 85% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.

## **Оценочные средства**

### **по дисциплине**

**Задания для текущего контроля по дисциплине носят комплексный характер и направлены на проверку сформированности компетенций ПК-6, УК-6**

В соответствии с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы, полученные в ходе текущего контроля, распределяются по двум группам:

- самостоятельная работа;
- другие виды учебной деятельности.

Помимо текущего контроля студентов, баллы суммируются с такими видами учебной деятельности, как лекции (14 баллов) и практические занятия (18 баллов).

### **Задания для текущего контроля Самостоятельная работа студентов по дисциплине**

#### **Подготовка рефератов (до 8 баллов)**

Методические рекомендации по выполнению.

Методические рекомендации по выполнению.

Подготовка рефератов по вопросам, предложенным для самостоятельного изучения.

Подготовка реферата предполагает использование учебников и учебных пособий, указанных в списке литературы, а также использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

При подготовке реферата студент должен раскрыть суть темы, определить ее актуальность для современного общества.

Реферат оформляется, согласно требованиям, предъявляемым к документам данного рода. Оформление реферата должно соответствовать следующим требованиям:

Структура: титульный лист, содержание, введение, главы или разделы, заключение, список использованных источников (не менее 7).

Объём текста – не менее 15 страниц; Формат текста: Microsoft Word. Формат страницы: А4. Поля: левое 2,5 см, правое – 1,5 см, верхнее/нижнее – по 2 см. Шрифт – Times New Roman, кегль 14. Интервал – 1,5; отступ – 1,25.

Список использованных источников размещается в конце текста реферата, нумерация источников осуществляется по алфавиту, на каждый источник должна быть соответствующая ссылка в тексте в квадратных скобках (пример, [1, с. 345]).

Критерии оценивания.

- Соответствие содержания реферата заявленной теме.
  - Чёткая композиция и структура текста.
  - Логичность и последовательность изложения материала.
  - Умение обобщать, анализировать различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, обосновывать собственные выводы.
  - Обязательное наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
  - Умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал.
  - Привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
  - Соблюдение требований к оформлению.
- Тематика докладов

1. Здоровье как системное понятие.
2. Критерии "физического здоровья" человека.
3. Критерии психического и социального здоровья человека.
4. Функциональные, резервные возможности организма человека и методы изучения.
5. Значение двигательной активности на уровень здоровья.
6. Здоровый образ жизни.
7. Основные здоровьесберегающие режимы человека.
8. Онтогенез формирования валеологической культуры человека.
9. Современные здоровьесберегающие технологии.
10. Валеологические службы, служба здоровья образовательного учреждения.
11. Принципы создания здоровьесберегающей среды образовательного учреждения.

### Тестирование (до 20 баллов)

1. Психомоторные функции организма можно определить с помощью
  - А) тейпинг – теста;
  - Б) теста Купера;
  - В) индекса Пинье;
  - Г) индекса Руфье-Диксона
2. Какой вид здоровья отвечает за состояние мыслительных процессов?
  - А) физическое;
  - Б) социальное;
  - В) психическое;
  - Г) нравственное
3. Укажите правильный ответ «Эта зависимость характеризуется стремлением человека испытать повторно ощущение эйфории. Это зависимость....»
  - А) физическая;
  - Б) психическая;
  - В) духовная;
  - Г) эмоциональная
4. Что не входит в определение «психическое здоровье»?
  - А) адекватность реакций на внешние воздействия;
  - Б) гармония между человеком и людьми;
  - В) объективное отражение реальности;
  - Г) отсутствие вредных привычек
5. Психическое здоровье - это
  - А) оптимальное состояние и функционирование всех систем человека;
  - Б) состояние равновесия между человеком и внешним миром, объективное отражение реальности;
  - В) только нормальное функционирование ЦНС;
  - Г) положение человека в обществе, его активная позиция в отношениях с окружающими людьми
6. Какой из пунктов не относится к познавательным психическим процессам?
  - А) память;
  - Б) внимание;
  - В) мышление;
  - Г) самооценка
7. Эмоция – в переводе с латинского означает
  - А) счастье;
  - Б) волновать, возбуждать;
  - В) несчастье;

Г) настроение.

8. Эмоции выполняют следующие функции в организме

А) отражательно-оценочная, регулирующая;

Б) аналитическая, синтетическая

В) диалектическая, развивающая.

Г) регулирующая, коммуникативная.

9. Переключающая, подкрепляющая, компенсаторная - это

А) ответная реакция организма на раздражение;

Б) функции сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку;

В) регулирующие индивидуальное поведение функции эмоций;

Г) ответная реакция на стресс.

10. Передние отделы фронтальной коры головного мозга, гиппокамп, гипоталамус – это органы, отвечающие за

А) за верхнее дыхание;

Б) сохранение равновесия;

В) способность к репродукции;

Г) происхождение эмоциональных состояний, в организации целенаправленного поведения.

11. А. Маслоу предложил следующую иерархию человеческих потребностей: потребность в самореализации и самоуважении, потребность в безопасности, физиологические потребности, потребность любить и принадлежать кому-то. Расставьте в порядке убывания их значимости.

А) физиологические потребности;

Б) потребность в безопасности;

В) потребность любить и принадлежать кому-то;

Г) потребность в самореализации и самоуважении.

12. Положительная самооценка, психосоциальное развитие, соответствующее возрасту, эффективные способы удовлетворения потребностей, умение приспособиться, умение переживать неудачи, разумная степень независимости - это

А) признаки взрослого человека;

Б) признаки эмоционального благополучия;

В) признаки адекватно реагирующего на мир человека;

Г) признаки счастливого человека.

13. Укажите признаки эмоционального благополучия

А) умение справляться со стрессом;

Б) способность работать;

В) забота о других, способность любить;

Г) все вышеназванные.

14. Развитие индивидуальности - это

А) условие достижения эмоционального благополучия;

Б) условие карьерного роста;

В) необходимая черта творческих работников;

Г) стремление к самосовершенствованию.

15. Эффективное общение, развитие близких отношений, развитие активности, культивация положительных эмоций - это

А) психологические черты современного человека;

Б) условия достижения эмоционального благополучия;

В) психологический профиль профессионала;

Г) функции психики человека.

16. Укажите 3 правильных типа поведения человека по Дж. Нейдхарду

А) флегматик, сангвиник, меланхолик;

- Б) открытый, закрытый, безразличный;
- В) правый, левый, центристский;
- Г) пассивный, активный, агрессивный.

17. Аккомодация - это

- А) властность, склонность человека к использованию недемократичных методов воздействия на людей;
- Б) комплекс специальных упражнений, основанных на саморегуляции поведения;
- В) изменение уже сложившихся знаний, умений и навыков в соответствии с возникшими новыми условиями
- Г) враждебность, свойство или черта личности, подчеркивающая тенденцию наносить вред.

18. .... – соединение, связь психических явлений друг с другом, при которой возникновение в сознании человека одного из этих явлений влечет за собой появление другого.

- А) корреляция;
- Б) ассоциация;
- В) взаимозависимость;
- Г) созависимость.

19. .... – обращенность сознания и интересов человека на самого себя, психологическая погруженность в свой внутренний мир.

- А) интроверсия;
- Б) экстраверсия;
- В) инфантильность;
- Г) инсайт.

20. Укажите неверный вариант уровня психического здоровья

- А) психофизиологическое;
- Б) личностное;
- В) индивидуально-психологическое;
- Г) социальное

Оценка результатов: за каждое правильное совпадение варианта ответа с ключом начисляется 1 балл.

18-20 баллов – 5 (отлично).

14-17 баллов – 4 (хорошо).

10-13 баллов – 3 (удовлетворительно).

Менее 10 баллов – 2 (неудовлетворительно).

Методические рекомендации по выполнению.

Блиц-тест с альтернативными ответами (ответами на выбор) может проводиться как в индивидуальном (устно), так и групповом (письменно) варианте проверки знаний. Студент должен выбрать правильный вариант ответа.

Критерии оценивания.

Учитывается количество правильных ответов.

## **Оценочные средства для промежуточной аттестации по дисциплине**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии.
2. Структура здоровьесберегающих технологий.
3. Виды здоровьесберегающих технологий.
4. Функции здоровьесберегающих технологий.
5. Условия эффективного использования здоровьесберегающих технологий.
6. Закономерности использования здоровьесберегающих технологий в школьном возрасте.

7. Психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса.
8. Понятие «образовательные технологии».
9. Структура образовательных технологий.
10. Виды образовательных технологий.
11. Функции образовательных технологий.
12. Условия эффективного использования образовательных технологий.
13. Закономерности использования образовательных технологий в школьном возрасте.
14. Здоровье как системное понятие.
15. Критерии "физического здоровья" человека.
16. Критерии психического и социального здоровья человека.
17. Функциональные, резервные возможности организма человека и методы изучения.
18. Значение двигательной активности на уровень здоровья.
19. Здоровый образ жизни.
20. Основные здоровьесберегающие режимы человека.
21. Онтогенез формирования валеологической культуры человека.
22. Современные здоровьесберегающие технологии.

Задачи студента:

- дать правильный ответ на вопрос, то есть верно, четко и достаточно глубоко изложить идеи, понятия, факты;
- сформулировать полный и одновременно лаконичный ответ;
- при ответе использовать лекционный материал, дополнительные источники, последние научные достижения;
- излагать материал логично и аргументировано;
- продемонстрировать умение связать теорию с практикой и творчески применить знания к оценке современной ситуации.

ФОС для проведения промежуточной аттестации одобрен на заседании кафедры педагогики и психологии (протокол № 1 от 31 августа 2022 г.)

Автор: Карина О. В.



