

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)  
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ  
Директор

Шилов С.П.



ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
**АДАПТИВНОСТЬ И АДАПТИВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЧЕЛОВЕКА**  
44.03.01 Педагогическое образование  
Профиль Безопасность жизнедеятельности

**1.Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине**

№ п/п	Темы дисциплины (модуля) / Разделы (этапы) практики* в ходе текущего контроля, вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен, с указанием семестра)	Код и содержание контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного Средства (количество вариантов, заданий и т.п.)
1	2	3	4
1.	Определения адаптации как процесса	УК-8- способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	Отчет по практическим занятиям, реферат, вопросы к экзамену.
2.	Физиологические механизмы приспособления к среде	УК-8- способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Отчет по практическим занятиям, вопросы к экзамену.
3.	Адаптация организма к природным и климатическим условиям	УК-8- способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Отчет по практическим занятиям, вопросы к экзамену.
4.	Адаптация к экстремальным факторам	УК-8- способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Отчет по практическим занятиям, вопросы к экзамену.
5.	Категория дезадаптации. Управление адаптацией	УК-6- способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию	Отчет по практическим занятиям, кейс-

№ п/п	Темы дисциплины (модуля) / Разделы (этапы) практики* в ходе текущего контроля, вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен, с указанием семестра)	Код и содержание контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного Средства (количество вариантов, заданий и т.п.)
		саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни; УК-8- способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	задания, презентация, вопросы к экзамену.

## 2. Виды и характеристика оценочных средств

Оценивание осуществляется в рамках балльной системы, разработанной преподавателем и доведенной до сведения обучающихся на первом занятии.

№	Виды оцениваемой работы	Количество баллов	
		Текущий контроль	Промежуточный контроль
	Посещение лекций (8x0-1)	0-8	0-8
	Защита практических работ (8x0-3)	0-24	0-24
	Выполнение заданий по СРС	0-68	0-68
	Итого:	0-100	0-100

### Перевод баллов в оценки (экзамен)

№	Баллы	Оценки
1.	60 и менее	неудовлетворительно
2.	61-75	удовлетворительно
3.	76-90	хорошо
4.	91-100	отлично

Студенты, набравшие по текущему контролю менее 61 баллов, а также студенты не согласные с итоговой оценкой, полученной по результатам текущего контроля, сдают экзамен в устной форме.

#### Отчет по практической работе

Отчет оформляется и защищается индивидуально или в малых группах, должен содержать следующие разделы:

- Цель работы.
- Результаты.

- Выводы.

Максимальный бал выставляется в случае полноты и достоверности представленных результатов. Оценка снижается в пропорционально снижению качества отчета. При отсутствии отчета оценка не выставляется. При групповой работе оценивается вклад каждого студента.

#### **Реферат, презентация, кейс-задания**

Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Представлены темы рефератов, кейс-заданий и презентаций. При оценивании учитывается объем изученных источников, полнота и глубина раскрытия темы.

#### **Критерии оценивания ответов при экзамене**

Отметка «отлично» ставится, если:

- знания студента отличаются глубиной, содержательностью и не содержит фактических ошибок;
- дается полный исчерпывающий ответ, как на основные вопросы билета, так и на дополнительные;
- студент способен к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе учебной и профессиональной деятельности;
- студент взаимодействовать с участниками образовательного процесса, демонстрирует умение вести диалог и вступать в научную дискуссию.

Отметка «хорошо» ставится, если:

- знания имеют достаточный содержательный уровень, однако отличаются слабой структурированностью;
- в ответе имеют место несущественные фактические ошибки, которые студент способен исправить самостоятельно, благодаря наводящему вопросу;
- недостаточно раскрыта проблема по одному из вопросов билета;
- недостаточно логично построено изложение вопроса;

Отметка «удовлетворительно» ставится, если:

- знания имеют фрагментарный характер, отличаются поверхностностью и малой содержательностью, имеются неточности при ответе на основные вопросы билета;
- программные материалы в основном излагаются, но допущены фактические ошибки;
- студент не может обосновать закономерности и принципы, объяснить факты;
- нарушена логика изложения, отсутствует осмысленность представляемого материала;

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

- обнаружено незнание или непонимание студентом сущностной части предмета;
  - допускаются существенные фактические ошибки, которые студент не может исправить самостоятельно;
- на большую часть дополнительных вопросов по содержанию экзамена студент затрудняется дать ответ или не дает верных ответов.

### **3. Оценочные средства**

#### **Темы практических занятий**

**Тема Физиологические механизмы приспособления к среде**

**Практическое занятие 1****Тема Адаптация организма к природным и климатическим условиям****Практическое занятие 2****Тема Адаптация к экстремальным факторам****Практическое занятие 3****Практическое занятие 4****Тема Категория дезадаптации. Управление адаптацией****Практическое занятие 5****Практическое занятие 6****Практическое занятие 7****Практическое занятие 8****Примерная тематика реферативных работ**

- 1 Социологические концепции социальной дезадаптации.
- 2 Клинический подход к проблемам психической дезадаптации.
- 3 Неспецифический адаптационный синдром и его характеристика.
- 4 Адаптация персонала, как практическая задача.
- 5 Профессиональная адаптация и её изучение.
- 6 Социально-психологическая адаптация к учебной среде.
- 7 Практические методы, используемые при решении проблем культуральной адаптации.
- 8 Личностный рост и адаптация.
- 9 Биологическая адаптация человека.
- 10 Этническая адаптация.
- 11 Уровни адаптации.
- 12 Адаптационные реакции.
- 13 Адаптация организма к физическим нагрузкам.
- 14 Адаптация человека к условиям обитания.
- 15 История представлений об адаптации в биологии и медицине.
- 16 Адаптация и стресс.
- 17 Неспецифические адаптационные реакции организма.
- 18 Профессиональная адаптация.
- 19 Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.

**Кейс-задания**

1. Основные принципы управления временем
2. Эффективные методы планирования и управления временем:
  - Матрица Эйзенхауэра
  - Метод ABCDE
  - Принцип Парето
  - Метод «Помидор»
  - Пирамида Франклина
3. План персонального развития
4. Методы самосовершенствования личности
5. Стратегии самосовершенствования
6. Техники самосовершенствования
7. Индивидуальная программа самосовершенствования и развития
8. План самосовершенствования

**Темы презентаций**

1. Критерии комфортности и безопасности.
2. Основные положения теории риска.
3. Показатели негативности и жизнедеятельности.

4. Принципы, методы, средства обеспечения безопасности жизнедеятельности.
5. Основные формы деятельности человека. Пути и методы повышения эффективности трудовой деятельности.
6. Воздействие на человека негативных факторов внешней среды.
7. Безопасность жизнедеятельности в условиях производства.
8. Производственная санитария и гигиена труда.
9. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях.
10. Основные направления, обеспечивающие безопасность учебно-воспитательного процесса.
11. Общие требования к системе обеспечения безопасности участников образовательного процесса.
12. Главные принципы в работе по профилактике детского травматизма в образовательной организации.
13. Основные гигиенические требования к условиям пребывания и обучения обучающихся.
14. Планирование работы по профилактике травматизма в образовательной организации.

### **Примерный перечень вопросов к экзамену**

1. Понятие функциональное состояние человека. Основные критерии и методы диагностики функционального состояния организма.
2. Понятие адаптация. Типы адаптации: физиологическая, индивидуальная, генотипическая, фенотипическая.
3. Пределы адаптивных возможностей.
4. Неспецифические и специфические компоненты адаптации.
5. Современная модель общего адаптационного синдрома.
6. Адаптогенные факторы: природные и социальные.
7. Фазы развития процесса адаптации.
8. Стресс как реакция адаптации.
9. Дезадаптация на примере адаптации к физическим и психическим нагрузкам - информационным и шумовым воздействиям).
10. Зависимость адаптационных процессов от длительности проживания в измененных условиях среды.
11. Адаптивные типы.
12. Методы увеличения эффективности адаптации: специфические и неспецифические.
13. Природные факторы и их воздействие на организм человека.
14. Человек в условиях Крайнего севера. Специфические и неспецифические приспособительные реакции организма.
15. Адаптация человека к условиям тропической зоны.
16. Адаптация человека к условиям аридной зоны.
17. Адаптация человека к условиям высокогорья.
18. Адаптация к факторам космического полета. Факторы космического полета.
19. Адаптация к гипоксии.
20. Адаптационный потенциал. Адаптационные возможности системы кровообращения.
21. Биоритмология. Биоритмы и их характеристики. Классификация биоритмов.
22. Работоспособность и ее периоды. Методы ее определения, кривая работоспособности.
23. Социальная адаптация. Адаптация к городским и сельским условиям.
24. Адаптация к различным видам трудовой деятельности. Понятие усталость и утомление.

25. Гигиенические критерии оценки условий труда; основные понятия. Принципы классификаций условий труда (оптим, допуск, вред).
26. Общая оценка тяжести труда. Физическая, динамическая и статическая нагрузки.
27. Факторы трудового процесса (тяжесть и напряженность).
28. Адаптационный потенциал. Адаптационные возможности дыхательной системы.
29. Адаптация к работе в подземных условиях.
30. Проблемы при глубинном погружении в воду.
31. Человек в условиях Крайнего севера.
32. Адаптация к психогенным факторам.