бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

БПОУ ВО «Вологодский

колледж технологии и дизайна»

от 31.05. 2024 № 525

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.04 Основы валеологии и социальной работы**

Специальность 39.02.01 Социальная работа

Вологда

2024

Организация-разработчик: бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна».

Разработчик:

Вязникова И.П., преподаватель БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна».

Рассмотрена и рекомендована к использованию в учебном процессе   
предметной цикловой комиссией, Протокол № 11 от 28.05.2024

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Паспорт фонда оценочных средств | **4** |
| 1. Результаты освоения дисциплины | **5** |
| 1. Фонд оценочных средств для входного контроля | **7** |
| 1. Фонд оценочных средств для текущего контроля | **12** |
| 1. Фонд оценочных средств для рубежного контроля | **13** |
| 1. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации | **14** |
| 1. Критерии оценки | **15** |

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОП.04 Основы валеологии и социальной работы по специальности 39.02.01 Социальная работа.

Для формирования, контроля и оценки результатов освоения общеобразовательной дисциплины учебной дисциплины разработана система оценочных мероприятий, учитывающая требования ФГОС СОО (предметные результаты) и ФГОС СПО (общие и профессиональные компетенции).

Важной особенностью спроектированной системы оценивания является согласованность оценочных мероприятий и запланированных результатов обучения согласно рабочей программе. Каждое оценочное мероприятие направлено на формирование или измерение знания / умения в контексте, указанном в результате обучения.

В дисциплине к основным оценочным мероприятиям относятся: задания в тестовой форме, практические задания, практико-ориентированные задания.

Оценка качества подготовки обучающихся осуществляется в направлении: оценка уровня освоения учебной дисциплины.

Реализация оценочных мероприятий запланирована в рамках входного, текущего и рубежного (тематического) контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

Система оценочных мероприятий представлена в паспорте оценочных средств.

Результаты обучения должны быть ориентированы на получение компетенций для последующей профессиональной деятельности как в рамках данной предметной области, так и в смежных с ней областях. Они включают в себя результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО.

Рабочая программа относится к общепрофессиональному циклу (ОП).

**2. Результаты освоения дисциплины**

**Распределение основных показателей оценки результатов по видам аттестации**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код и наименование элемента умений или знаний** | **Виды аттестации** | |
| *Текущий контроль* | *Промеж-уточная аттестация*  *(дифзачет)* |
| Знать элементы и факторы здорового образа жизни, культуры здоровья, формирование представлений о факторах как разрушающих, так и сохраняющих здоровье. | *+* | *+* |
| Уметь определять элементы и факторы здорового образа жизни, культуры здоровья, формирование представлений о факторах как разрушающих, так и сохраняющих здоровье. | *+* | *+* |

**Перечень оценочных средств**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оце­  ночного средства | Краткая характеристика оце­ночного средства | Представление оценочного средства в ФОС |
| 1 | групповая работа | средство проверки умений применять полученные зна­ния для решения задач опре­деленного типа по разделу или нескольким разделам по средству анализа конкретной ситуации. | комплект заданий по вариан­там |
| 2 | устный опрос | средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисци­плины, организованное как учебное занятие в виде опро­са студентов | вопросы по темам / разделам дисциплины |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3 | рубежный контроль | средство проверки умений применять полученные зна­ния для решения задач опре­деленного типа по теме или разделу. | комплект контрольных зада­ний по вариантам |
| 4 | Дифференциальный зачет | служит формой проверки качества выполнения обуча­ющимися практических ра­бот, усвоения учебного ма­териала практических и семинарских занятий,  успешного прохождения  производственной и предди­пломной практик и выпол­нения в процессе этих прак­тик всех учебных поручений в соответствии с утвержден­ной программой | вопросы для подготовки |
| 5 | доклад, сообщение | продукт самостоятельной  работы обучающегося, пред­ставляющий собой публич­ное выступление по пред­ставлению полученных ре­зультатов решения опреде­ленной учебно­практической, учебно­исследовательской или  научной темы | темы докладов, сообщений |
| 6 | собеседование | средство контроля, органи­зованное как специальная беседа педагогического ра­ботника с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной и рассчитанной на выяснение объема знаний обучающегося по опреде­ленному разделу, теме, про­блеме и т.п. | вопросы по темам дисципли­ны:   * перечень вопросов для уст­ного опроса * задания для самостоятель­ной работы |
| 7 | тестирование | метод, который позволяет выявить уровень знаний,  умений и навыков, способ­ностей и других качеств личности, а также их соот­ветствие определенным  нормам путем анализа спо­собов выполнения обучаю­щимися ряда специальных заданий | банк тестовых заданий |

1. **Фонд оценочных средств для входного контроля**
   1. **Входной контроль**

*1.Какие известны факторы воздействия (риска) на здоровье человека?*

  а. гомеопатические;

  б. физические;

  в. химические и биологические;

  г. социальные и психические.

 2.*Какие известны виды микроорганизмов, влияющих на организм человека?*

  а. сапрофиты;

  б. спорофиты;

  в. условно патогенные;

  г. болезнетворные (патогенные);

  д. безусловно патогенные.

 3.*Каковы внешние признаки большинства инфекционных заболеваний?*

  а. снижение температуры тела;

  б. подъём температуры тела;

  в. озноб, разбитость во всём теле;

  г. головная боль.

 4.*Какими путями обычно передаются инфекции?*

  а. фекально-оральным;

  б. фекально-капельным;

  в. воздушно-капельным и жидкостным;

  г. контактным или контактно-бытовым путём, а также переносчиками зоонозных инфекций.

 5.*Дополните предложение.*

Иммунитет с биологической точки зрения-это…

  а. основа хорошего здоровья каждого человека;

  б. способ защиты внешнего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации;

  в. способ защиты внутреннего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации;

  г. способы защиты организма от живых существ и вредных веществ.

 6.*Дополните предложение.*

Здоровый образ жизни-это…

  а. способ существования разумных существ;

  б. государственная политика, направленная на формирование у людей правильного поведения;

  в. индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.

 7.*Перечислите основные составляющие тренированности организма человека?*

  а. сердечно-дыхательная выносливость;

  б. сердечная сила и дыхательная выносливость;

  в. мышечная сила и выносливость;

  г. скоростные качества и гибкость.

8.*Каковы основные признаки отравления человека никотином?*

  а. покраснение лица, повышение температуры тела;

  б. кашель, тошнота;

  в. головокружение;

  г. горечь во рту.

 9.*На какие железы внутренней секреции алкоголь оказывает наиболее сильное отрицательное воздействие?*

  а. на щитовидную;

  б. на слюнные и лимфатические;

  в. на поджелудочную;

  г. на половую.

 10.*На сколько короче продолжительность жизни алкоголика по сравнению с непьющим человеком?*

  а. на 5 лет                     в. на 10 лет

  б. на 2 года                   г. на 15 лет

 11.*Какую помощь необходимо оказать пострадавшему при алкогольном отравлении?*

  а. положить на живот горячую грелку;

  б. уложить набок и очистить дыхательные пути, а также промыть желудок;

  в. положить на голову холодный компресс и вызвать «скорую помощь;

  г. дать понюхать вотку, смоченную нашатырным спиртом;

 12.*В чём заключается помощь пострадавшему при наркотическом отравлении?*

  а. уложить пострадавшего на спину;

  б. очистить дыхательные пути пострадавшего;

  в. уложить пострадавшего на бок или живот;

  г. дать понюхать пострадавшему ватку, смоченную в нашатырном спирте и вызвать «скорую помощь»;

 13.*Какую помощь необходимо оказать пострадавшему при отравлении лекарственными препаратами?*

  а. дать обезболивающие средство;

  б. вызвать «скорую помощь»;

  в. промыть пострадавшему желудок;

  г. дать пострадавшему крепкого чая (кофе) и чёрных сухарей.

* 1. **Рефераты (доклады)**

**Требования к написанию рефератов**

* + 1. **Общие требования:**
* Текст реферата оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ 7.32-2003
* Список литературы оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ 7.1­2003**,** приложение А.
  + 1. **Реферат должен иметь:**
* введение;
* приложения (таблицы, рисунки и т.п.) исходя из специфики доклада.
  + 1. **Требования к оформлению текста:**
* Электронная версия выполняется в формате Microsoft Word
* Поля: левое - 30 мм, правое - 1,25, верхнее - 20, нижнее - 20 мм.
* Основной текст - шрифт Times New Roman, кегль 14.
* Заголовки - по центру, прописной полужирный шрифт Times New Roman, кегль 14.
* Заголовок таблицы - с левой стороны таблицы, без отступа, шрифт строчной, полужирный Times New Roman, кегль 11.
* Подрисуночные надписи - Times New Roman, кегль 14.
* Интервал:
* между строками - 1;
* между заголовками и текстом - 1;
* внутри таблиц - 1.

Абзацный отступ - 1,25 см.

Выравнивание основного текста - по ширине. Переносы **не до­пускаются**.

Нумерация страниц - середина нижнего поля. Нумерация начи­нается с **третьей** страницы**.**

**Темы рефератов, рекомендуемые к написанию при изучении** дисциплины

1) Общественное здоровье. Показатели.

2) Индивидуальное здоровье. Показатели.

3) Методы оценки индивидуального здоровья. (Формулы, таблицы)

4) Валеология как наука.

5) Компоненты здоровья, понятие о предболезни, болезни.

6) ЗППП (Заболевания, передающиеся половым путем).

7) Репродуктивное женское здоровье (девочек, девушек, женщин).

8) Репродуктивное мужское здоровье (мальчиков, юношей, мужчин)

9) Различные специализированные диеты. БАДы.

10)Здоровье и наследственность. Генетически обусловленные заболевания.

11) Диагностические методы обследования (клинические, б\химические, иммунологические, бактериологические).

12) Болезни цивилизации (ожирение, диабет, атеросклероз, инфаркт миокарда).

13) Болезни цивилизации (аллергические болезни, рак).

14) Инфекционные болезни. Календарь прививок.

15) Болезни респираторной системы (ОРВИ, Грипп, бронхит, туберкулез).

16)Болезни опорно-двигательного аппарата их лечение и профилактика (нарушение осанки, плоскостопие).

**3.3 Тестирование**

По дисциплине предусмотрено проведение следующих видов тестиро­вания: письменное.

**Письменное тестирование.**

Письменное тестирование рассматривается как рубежный контроль успева­емости и проводится после изучения определенного раздела дисциплины (вход­ной контроль) и результаты тестирования учитываются при проведении промежу­точной аттестации.

**Тестовое задание**

1. Основными составляющими тренированности организма че­ловека являются:

а) сердечно-дыхательная выносливость  
б) мышечная сила и выносливость  
в) скоростные качества  
г) умение четко и правильно выполнять отдельные движения  
д) гибкость

2. Какие из указанных ниже упражнений следует выполнять для развития мышечной выносливости?

а) упражнения с внешним сопротивлением  
б) упражнения на внимание  
в) упражнения на растягивание мышц  
г) упражнения с преодолением веса собственного тела

3. Укажите упражнения, рекомендуемые для развития быстроты:

а) сгибание и разгибание рук в упоре  
б) бег в максимальном темпе в упоре стоя  
в) бег с ускорением на 30-40 метров  
г) семенящий бег с переходом на быстрый  
д) прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед  
е) бег приставными шагами (правым и левым боком)  
ж) бег на коньках  
з) игры и эстафеты

4. Для развития выносливости рекомендуется выполнять сле­дующие упражнения:

а) подтягивание на перекладине  
б) лазание по канату  
в) кросс продолжительностью от 15 минут до 1 часа  
г) спортивные игры на воздухе и в зале продолжительностью от 45 минут до 2 часов  
д) плавание на длинные дистанции  
е) метание камней  
ж) гонки на лыжах на 10-15 км  
з) марш-броск

1-абвд; 2-аг; 3-бвгежз; 4-вгджз.

2 вариант

1. Сердечно-дыхательная выносливость — это:

а) способность выдерживать в течение длительного времени физическую нагрузку высокой интенсивности  
б) умение экономно и правильно выполнять движения  
в) способность выдерживать в течении длительного времени физическую нагрузку умеренной интенсивности

2. Какую из составляющих, характеризующих уровень трени­рованности организма человека, можно развивать выполне­нием упражнений на растягивание мышц и связок?

а) скоростные качества  
б) гибкость  
в) сердечно-дыхательную выносливость  
г) мышечную выносливость

3. Какие упражнения рекомендуется выполнять преимущест­венно для развития мышц рук и плечевого пояса?

а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа  
б) наклоны туловища в стороны  
в) повороты туловища в положении наклона вперед  
г) лазанье по вертикальному и наклонному канату  
д) сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях  
е) наклоны вперед с сопротивлением

4. Гибкость лучше всего развивать, выполняя следующие уп­ражнения:

а) наклоны туловища вперед, назад, в стороны  
б) бег в медленном темпе на 400-600 м  
в) попеременные махи ногами и руками  
г) подтягивание на перекладине  
д) ходьба спиной вперед  
е) бег в гору  
ж) повороты туловища в стороны

1-в; 2-б; 3-агд; 4-авж.

1. **Фонд оценочных средств для текущего контроля**

**Практические занятия**

Темы практических занятий согласно рабочей программе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название темы практического занятия | Количество часов |
| 1 | **Практическое занятие 1.** Расчет показателей здоровья населения | 2 |
| 2 | **Практическое занятие 2.** Составление профилактических программ. | 2 |
| 3 | **Практическое занятие 3.** Составление рекомендаций по оптимизации питания. Расчёт калорийности пищевого рациона. | 2 |
| 4 | **Практическое занятие 4.** Организация и проведение мероприятий по профилактике табакокурения. | 2 |
| 5 | **Практическое занятие 5.** Сбор и анализ информации о здоровье клиента. | 2 |
| 6 | **Практическое занятие 6.** Разработка мероприятий социальной реабилитации в индивидуальной программе реабилитации инвалида. | 2 |
| 7 | **Практическое занятие 7.** Составление индивидуальных рекомендаций по здоровому образу жизни. | 2 |
| 8 | **Практическое занятие 8.** Адаптивная физическая культура как метод медико-социальной реабилитации и укрепления здоровья. | 2 |
|  | **Всего часов** | **16** |

**Задание по ПЗ.** Необходимо ведение конспекта, подготовка визуализационного материала. Возможны дополнительные контрольные вопросы.

1. **Фонд оценочных средств для рубежного контроля**

**Вопросы рубежного контроля № 1**

**Вопросы, рассматриваемые на аудиторных занятиях**

1. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Основные пути формирования здоровья кожи.
2. Социально-психологические аспекты здорового образа жизни.
3. Место образа жизни в структуре причин, обуславливающих современную патологию кожи.
4. Понятие рационального питания.
5. Физиологические потребности в энергии.
6. Белки и их значение.
7. Жиры и их значение.
8. Углеводы и их значение.
9. Витамины и их значение.
10. Минеральные элементы.
11. Биомикроэлементы.
12. Принципы сбалансированного питания
13. Основы лечебной физической культуры.
14. Принципы закаливания.
15. Закаливание воздухом.
16. Закаливание водой.

**Вопросы для самостоятельного изучения**

1. Организация ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения). Критерии оценки качества здравоохранения.

2. Медицинское обеспечение, роль медицины в обеспечении здоровья.

3. Медицинская профилактика заболеваемости, виды, направления, этапы профилактики заболеваний. Первичная профилактика заболеваний.

4. Индивидуальные особенности человека, показатели индивидуального здоровья.

5. Генотипические аспекты : морфофункциональный тип человека, функциональнометаболическая классификация, биоритмологическая классификация, психофизиологическая классификация

6. Половые аспекты: особенности женского организма, особенности мужского организма, биологические функции мужчины и женщины, психологический портрет полов.

7. Борьба за существование как решающий фактор биологической эволюции.

8. Возрастные аспекты: возможности организма.

9. Семья как единица построения общества. Эволюция семейно-брачных отношений в истории человечества, типы семьи и ее организации.

10. Социальные функции семьи, психологический климат в семье, семейные ценности и традиции, международный день семьи 15 мая

11. Репродуктивная функция семьи. Понятие «репродуктивное здоровье».

12. Генетическая совместимость, сексуальная совместимость, психологическая совместимость, половая культура.

13. Понятие «планирование семьи». Методы планирования семьи. Сексуальное здоровье.

14. Охрана материнства и детства – приоритетные направления здравоохранения РФ

1. **Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации**

Вопросы для дифференцированного зачета:

1. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ).
2. Понятие здоровья.
3. Понятие окружающей среды.
4. Физиология физического труда.
5. Физиология умственного труда.
6. Внешняя обстановка и организация рабочего места при умственном труде.
7. Рациональное использование памяти при умственном труде.
8. Техника умственного труда студента при самостоятельных занятиях в период зачётно-экзаменационной сессии.
9. Профилактика переутомления при умственном труде и повышение работоспособности.
10. Профилактика стрессов и дистрессов.
11. Гигиенические требования к жилищу.
12. Безопасность в пользовании приборами бытовой электротехники.
13. Понятие рационального питания.
14. Физиологические потребности в энергии.
15. Белки и их значение.
16. Жиры и их значение.
17. Углеводы и их значение.
18. Витамины и их значение.
19. Минеральные элементы.
20. Биомикроэлементы.
21. Принципы сбалансированного питания.
22. Влияние диет на рациональное питание.
23. Культура приёма пищи.
24. Влияние движения на здоровье.
25. Основные принципы физической активности человека.
26. Обследования и противопоказания к занятиям физической культуры.
27. Оценка эффективности занятий физической культурой.
28. Основы лечебной физической культуры.
29. Принципы закаливания.
30. Закаливание воздухом.
31. Закаливание водой.
32. **Критерии оценки учебных процедур**

Компетенция сформирована на «отлично», если обучающийся демонстри­рует знания, умения и владение навыками от 86 % до 100 % от уровня сформированности компетенции.

Компетенция сформирована на «хорошо», если обучающийся демонстриру­ет знания, умения и владение навыками от 74 % до 85 % от уровня сформированности компетенции.

Компетенция сформирована на «удовлетворительно», если обучающийся демонстрирует знания, умения и владение навыками от 60 % до 73 % от уровня сформированности компетенции.

Если обучающийся демонстрирует знания, умения и владение навыками ниже 60 % от уровня сформированности компетенции, компетенция считается не сформированной.

**Критерии оценки выполнения тестовых заданий**

При выполнении контрольных (самостоятельных) работ обучающийся де­монстрирует:

**знания:** элементов и факторов здорового образа жизни, культуры здоровья, формирование представлений о факторах как разрушающих, так и сохраняющих здоровье.

**Критерии оценки выполнения тестовых заданий**

|  |  |
| --- | --- |
| **5, отлично** | обучающийся демонстрирует: знания теоретического материала дисциплины, в тестовом задании даны правильные ответы на 90­100% вопросов, включенных в тест. |
| **4, хорошо** | обучающийся демонстрирует: ориентируется в теоретическом мате­риале, владеет терминологией, в тестовых заданиях даны правиль­ные ответы на 75-89% вопросов, включенных в тест. |
| **3, удовлетворительно** | обучающийся демонстрирует: материал неполно, даны правильные ответы на 50-74% вопросов, включенных в тест |
| **2, неудовлетворительно** | обучающийся: набрал менее 50% правильных ответов на вопросы, включенные в тест. |

**Критерии оценки практических работ**

При выполнении практических работ обучающийся демонстрирует:

**знания:** элементов и факторов здорового образа жизни, культуры здоровья, формирование представлений о факторах как разрушающих, так и сохраняющих здоровье.

**Описание критериев оценки выполнения практических работ**

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | Критерии |
| «Отлично» | Оценку «отлично» заслуживает обучающийся, обнаруживший всесторонние, систематические и глубокие знания теоретического материала, в соответствии с требованиями профессиональной образовательной программы, выполнивший полностью практическую (лабораторную) работу. Допускаются единичные несущественные ошибки, самостоятельно исправленные студентом. |
| «Хорошо» | Оценку «хорошо» заслуживает обучающийся, обнаруживший полное знание программного материала, умеющий пользоваться нормативной и справочной документацией, успешно выполнивший предусмотренные практические задания, допустивший неточности при выполнении практической работы. Допускаются отдельные несущественные ошибки, исправленные студентом после указания на них. |
| «Удовлетвори-тельно» | Оценку «удовлетворительно» заслуживает обучающийся, обнаруживший неполные знания программного материала, но умеющий пользоваться нормативной и справочной документацией, допустивший ошибки в выполнении практической работы. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправленные с помощью преподавателя. |
| «Неудовлетво-рительно» | Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, имеющему пробелы в знаниях программного материала по профессиональной образовательной программе, допустившему существенные ошибки в выполнении практических заданий или не выполнивший их. |

**Критерии оценки самостоятельных работ**

При выполнении самостоятельных работ обучающийся демонстрирует:

**знания:** элементов и факторов здорового образа жизни, культуры здоровья, формирование представлений о факторах как разрушающих, так и сохраняющих здоровье.

**Критерии оценки выполнения самостоятельных работ**

|  |  |
| --- | --- |
| **5, отлично** | обучающийся демонстрирует: ответ показывая глубокое и система­тическое знание всего программного материала и структуры кон­кретного вопроса, а также основного содержания и новаций лекци­онного курса по сравнению с учебной литературой. Обучающийся демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально - понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответ­ствующей научной области. Знание основной литературы и знаком­ство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа. |
| **4, хорошо** | обучающийся демонстрирует: ответ показывая глубокое и система­тическое знание всего программного материала и структуры кон­кретного вопроса, а также основного содержания и новаций лекци­онного курса по сравнению с учебной литературой. Обучающийся демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально­понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответ­ствующей научной области. Знание основной литературы и знаком­ство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа. |
| **3, удовлетворительно** | обучающийся демонстрирует: фрагментарные, поверхностные зна­ния важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с реко­мендованной литературой; частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий; стремление логически опре­деленно и последовательно изложить ответ. |
| **2, неудовлетворительно** | обучающийся демонстрирует: незнание, либо отрывочное представ­ление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе. |