

Компонент ОПОП 39.03.02 Социальная работа,
направленность (профиль) Медико-социальная работа с населением
наименование ОПОП

Б1.О.26
шифр дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплины (модуля)	Валеология
------------------------	------------

Разработчик (и):
Ерохова Наталья Валерьевна
ФИО

Декан факультета физической культуры и
спорта
должность

кандидат педагогических наук, доцент
ученая степень, звание

Утверждено на заседании кафедры
здоровьесбережения и адаптивной
физической культуры
наименование кафедры

протокол № 9 от 28.02.2025 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

_____ А.С. Шемереко
подпись

Мурманск
2025

1. Критерии и средства оценивания компетенций и индикаторов их достижения, формируемых дисциплиной (модулем)

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора(ов) достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)			Оценочные средства текущего контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации
		Знать	Уметь	Владеть		
УК -1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	ИД-1УК-1 Выполняет поиск необходимой информации, ее критический анализ и обобщает результаты анализа для решения поставленной задачи ИД-2УК-1 Использует системный подход для решения поставленных задач, предлагает способы их решения	- общие закономерности роста и развития организма на разных этапах онтогенеза; - понятие «здоровье», «здоровый образ жизни», общие закономерности сохранения здоровья.	- определять физическое развитие детей; - выявлять возрастные психофизические и индивидуальные особенности обучающихся; - мотивировать обучающихся к сохранению здоровья	- здоровьесберегающими технологиями; - навыками поиска, критического анализа и синтеза информации, применять системный подход для решения поставленных задач в области здоровьесбережения	Выполнение заданий в практических работах Выступление на семинарах Рубежный контроль (тест)	Вопросы для зачета

2. Оценка уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)

Показатели оценивания компетенций (индикаторов их достижения)	Шкала и критерии оценки уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)			
	Ниже порогового («неудовлетворительно»)	Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущены не грубые ошибки.	Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки. Допущены некоторые погрешности.	Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки.
Наличие умений	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Выполнены типовые задания с не грубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объёме (отсутствуют пояснения, неполные выводы)	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные задания с некоторыми погрешностями. Выполнены все задания в полном объёме, но некоторые с недочётами.	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Задания выполнены в полном объёме без недочётов.
Наличие навыков (владение опытом)	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для выполнения стандартных заданий с некоторыми недочётами.	Продemonстрированы базовые навыки при выполнении стандартных заданий с некоторыми недочётами.	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач.
Характеристика сформированности компетенции	Зачетное количество баллов не набрано согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону

3. Критерии и шкала оценивания заданий текущего контроля

3.1 Критерии и шкала оценивания работы на практических занятиях

Перечень практических работ, описание порядка выполнения и защиты работы, требования к результатам работы, структуре и содержанию отчета и т.п. представлены в методических материалах по освоению дисциплины (модуля) и в электронном курсе в ЭИОС МАУ.

Баллы	Характеристики ответа студента
20	- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения; - владеет системой основных понятий
10	- студент не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий
0	- студент не усвоил проблему; - представил лишь отдельные факты, не связанные между собой; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - затрудняется представить научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - не владеет понятийным аппаратом.

3.2 Критерии и шкала оценивания выступления с докладом

Баллы	Характеристики ответа
10	- глубоко и всесторонне усвоил проблему; - уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; - опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; - умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; - делает выводы и обобщения; - свободно владеет понятиями
5	- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения; - владеет системой основных понятий
0	- не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - не владеет понятийным аппаратом

3.3 Критерии оценивания тестирования: каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Оценка/баллы	Критерии оценки
Отлично	90-100 % правильных ответов
Хорошо	70-89 % правильных ответов
Удовлетворительно	50-69 % правильных ответов
Неудовлетворительно	49% и меньше правильных ответов

Перечень тестовых вопросов и заданий, описание процедуры тестирования представлены в методических материалах по освоению дисциплины (модуля) и в электронном курсе в ЭИОС МАУ.

В ФОС включен типовой вариант тестового задания:

1. Выделяют три вида здоровья: _____, _____, _____.
2. Норма ночного сна в среднем составляет:
 - а. 5-6 часов
 - б. 7-8 часов
 - в. 9-10 часов
 - г. 11-12 часов
3. При занятиях физической культурой и спортом применять пищу следует
 - а. за 2-3 часа до занятия
 - б. за 4-5 часов до занятия
 - в. за 30 минут до занятия
 - г. в этот день лучше не употреблять пищу
4. Режим жизнедеятельности человека-это:
 - а. установленный режим питания, труда и отдыха
 - б. отход ко сну и подъем в одно и тоже время каждый день
 - в. система поведения человека на работе и в быту
 - г. регулярное занятие спортом
5. Гиподинамия – это:
 - а. двигательная активность, направленная на решение проблем со здоровьем
 - б. чрезмерная двигательная активность, приводящая к переутомлению человека
 - в. ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни
 - г. двигательная активность, приносящая тяжелый вред здоровью человека
6. Двигательная активность – это:
 - а. активность, направленная на достижение высоких результатов в профессиональном спорте
 - б. прописанные в учебной программе нормативы по физической культуре
 - в. чередование занятий спортом и отдыха
 - г. любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшить самочувствие и укрепить здоровье

7. Закаливание – это:

- а. использование ежедневного контрастного душа
- б. повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
- в. ежегодное купание в ледяной воде, с целью выработать иммунитет к холоду
- г. попеременное посещение жаркой бани и обливание ледяной водой

8. Причинами переутомления являются:

- а. продолжительный сон и отдых
- б. неправильная организация труда и чрезмерная умственная нагрузка
- в. отказ от завтрака в течение недели
- г. отсутствие прогулок долгое время

9. Рациональное питание – это:

- а. питание распределенное по времени принятия пищи
- б. питание с учетом потребностей организма
- в. питание определенным набором продуктов питания
- г. питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека

10. Личная гигиена – это:

- а. перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
- б. совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
- в. правила ухода за телом, кожей, зубами
- г. выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

Ключ к заданиям

№ вопроса	Вариант 1
1	физическое, психическое, социальное
2	б
3	а
4	а
5	в
6	г
7	б
8	б
9	г
10	б

4. Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) при проведении промежуточной аттестации

Критерии и шкала оценивания результатов освоения дисциплины (модуля)
с зачетом

Если обучающийся набрал зачетное количество баллов согласно установленному диапазону по дисциплине (модулю), то он считается аттестованным.

Оценка	Баллы	Критерии оценивания
<i>Зачтено</i>	60 - 100	Набрано зачетное количество баллов

		согласно установленному диапазону
Незачтено	менее 60	Зачетное количество согласно установленному диапазону баллов не набрано

5. Задания диагностической работы для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках внутренней и внешней независимой оценки качества образования

ФОС содержит задания для оценивания знаний, умений и навыков, демонстрирующих уровень сформированности компетенций и индикаторов их достижения в процессе освоения дисциплины (модуля).

Комплект заданий разработан таким образом, чтобы осуществить процедуру оценки каждой компетенции, формируемых дисциплиной (модулем), у обучающегося в письменной форме.

Содержание комплекта заданий включает: *тестовые задания*.

**Тест
по дисциплине «Валеология»**

Вариант 1

1. Число молочных зубов у ребенка равно:

- а) 12; б) 16
- в) 20; г) 32

2. Характерной особенностью процесса роста детского организма является

- а) неравномерность и волнообразность;
- б) равномерность на всех этапах онтогенеза;
- в) возрастание в геометрической прогрессии;
- г) остановка на раннем этапе онтогенеза.

3. Дыхательный объем – это

4. Утомление мышц – это.....

5. Сколько мышц входит в состав опорно-двигательного аппарата взрослого человека:

- а) около 300;
- б) около 400;
- в) около 500;
- г) около 600.

6. Второе детство:

- а) 1-3 года;
- б) 4-7 лет;
- в) 8-11 лет;
- г) 12-14 лет.

7. Укажите возраст и особенности первого скачка роста ребенка.....

8. К третьей группе здоровья относят -
9. Вторая группа крови – это:
а) А и В; б) А и β;
в) α и β; г) В и α.
10. Боталлов проток - это.....
11. Дайте характеристику астенического типа телосложения.....
12. Минутный объем крови – это.....
13. Систолическое артериальное давление – это
14. Швы – это
15. Перечислите физиологические признаки школьной зрелости (не менее трех):
16. Мышцы синергисты – это
17. Неорганические вещества в кости отвечают за
18. Динамическая работа мышц —
это.....
19. Функции автономной (вегетативной) нервной системы:
20. Для расчета индекса масса массы тела необходимы показатели.....

9. Вторая группа крови – это:

- а) A и B ; б) A и β ;
в) α и β ; г) B и α .

10. Боталлов проток - это.....

11. Дайте характеристику астенического типа телосложения.....

12. Минутный объем крови – это.....

13. Систолическое артериальное давление – это

14. ШЫБЫ – ЭТО

15. Перечислите физиологические признаки школьной зрелости (не менее трех):

16. Мышцы синергисты – это

17. Неорганические вещества в кости отвечают за

18. Динамическая работа мышц — это.....

19. Функции автономной (вегетативной) нервной системы:

20. Для расчета индекса масса массы тела необходимы показатели.....

Вариант 2

1. Ребенок 4-5 лет отличается от взрослого человека относительно

- а) короткими конечностями;
б) маленьким туловищем;
в) маленькой головой;
г) длинными конечностями

2. Связь частей организма в единое целое обеспечивают

.....СИСТЕМЫ

- а) дыхательная и выделительная;
б) сердечнососудистая и пищеварительная;
в) нервная и эндокринная;
г) репродуктивная и иммунная.

3. Жизненная емкость легких это.....

4. Сколько костей входит в состав скелета взрослого человека:

5. Первое детство:

- а) 1-3 года;
б) 4-7 лет;
в) 8-11 лет;
г) 12-14 лет.

6. Укажите возраст и особенности второго скачка роста ребенка.....
7. Ко второй группе здоровья относят -
8. Функция эритроцитов.....
9. Третья группа крови – это:
а) А и В; б) А и β;
в) α и β; г) В и α.
10. Масса сердца новорожденного:
11. Дайте характеристику гиперстеническому типу телосложения.....
1. Систолический объем крови – это.....
13. Диастолическое артериальное давление – это
14. Роднички – это.....
15. Перечислите органы чувств:
16. Мышцы антогонисты – это
17. Органические вещества в кости отвечают за
18. Статическая работа мышц – это.....
19. Функции соматической нервной системы:
20. Для расчета индекса Кетле необходимы показатели.....

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний

(КЛЮЧИ)

Вариант 1

1. в
2. а
3. б
4. количество воздуха вдыхаемого и выдыхаемого человеком в спокойном состоянии
5. временное снижение работоспособности
6. их кровь можно переливать любой другой группе крови
7. г
8. этап онтогенеза (индивидуальное развитие) с рождения до смерти
9. в
10. в первый год жизни ребенка, рост преимущественно за счет удлинения туловища

11. лиц имеющих хронические заболевания, с редкими и не тяжело протекающими обострениями хронического заболевания, без выраженного нарушения общего состояния и самочувствия

12. участвуют в свертывании крови

13. б

14. в

15. в период эмбрионального развития, когда не функционируют легкие, большая часть крови из легочного ствола по нему переводится в аорту и таким образом минует малый круг кровообращения

16. тонкие и длинные конечности, короткое туловище, грудная клетка длинная и узкая, жировоеложение пониженное.

17. количество крови, которое выбрасывает сердце за одну минуту

18. давление крови на стенки сосудов в момент систолы желудочков

19. соединение костей мозгового отдела черепа

20. наличие постоянных зубов; антропометрические показатели в норме; функциональные показатели в норме; уровень заболеваний; умственная работоспособность

21. мышцы, действующие на сустав в одном направлении

22. твердость костей

23. в тех местах, где совершаются движения с большим размахом (конечности)

24. передвижение костных рычагов в пространстве, когда мышцы напрягаются и их длина меняется

25. это повышение работоспособности организма

26. структурно-функциональная единица легких

27. регулирует обмен веществ, работу внутренних органов и гладких мышц

28. роста и массы тела испытуемого

29. ЧСС, АД, ЧД, ЖЕЛ

30. Механическая и химическая обработка пищи с последующем её всасыванием в кровь

Вариант 2

1. а

2. в

3. а

4. количество воздуха в легких после глубокого вдоха

5. нервная, мышечная, соединительная и эпителиальная

6. им подходит кровь любой другой группы крови

7. г

8. индивидуальное развитие

9. б

10. 5-6 лет, рост преимущественно за счет удлинения конечностей

11. составляют лица, не страдающие хроническими заболеваниями, но имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения, а также часто или длительно болеющие

12. выполняют транспортную функцию

13. г

14. а

15. в сердце между левым предсердием и левым желудочком

16. длинное и плотное туловище, плечи широкие, короткой и широкой грудной клеткой, жировоеложение повышенное

17. количество крови, которое выбрасывает сердце за одно сокращение левого желудочка

18. давление крови на стенки сосудов в момент диастолы (расслабления сердца)
19. прослойки соединительной ткани на черепе новорожденного
20. зрительный, слуховой, тактильный, обонятельный и вкусовой анализаторы
21. мышцы, действующие на сустав в противоположном направлении
22. эластичность, упругость костей
23. защитную..... полости
24. удержание определенной позы, когда мышцы напрягаются, а их длина не
меняется
25. это временное снижение работоспособности организма
26. структурно-функциональная единица почек
27. регулирует работу скелетных мышц и обеспечивает чувствительность
человеческого тела
28. роста и массы тела испытуемого
29. Вес, рост, окружность грудной клетки, обхваты головы
30. доставка кислорода в клетку с последующим окислением для выделения воды и
энергии