

**Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
Свердловской области  
«Богдановичский политехникум»**



**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА  
на промежуточную аттестацию  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОУД.15 «Здоровый образ жизни»**

Для специальности  
38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет

(по отраслям)» Б-18

Форма обучения – очная

Срок обучения - 2 года 10 месяцев

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по УР  
ГБПОУ СО «Богдановичский  
политехникум»

\_\_\_\_\_ / Е.Е. Киселева/

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г

Оценочные средства промежуточной аттестации за первый семестр по дисциплине ОУД.15 «Здоровый образ жизни» составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы для специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» Б-18

Составитель:

Привалова Ольга Викторовна, преподаватель первой квалификационной категории  
ГБПОУ СО «Богдановичский политехникум», г. Богданович.

Рассмотрено профильной цикловой комиссией  
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1 от «30» августа 2018 г.

Председатель \_\_\_\_\_ / Н.А. Обухова/

## СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА	4
РУКОВОДСТВО ПО ОЦЕНКЕ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ	5
РУКОВОДСТВО ПО ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ	7
ПРИЛОЖЕНИЯ	11

## ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА

**1. Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет

**2. Цели аттестации:** оценить результаты освоения дисциплины

**3. ОУД.15 «Здоровый образ жизни»**

**4. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен показать владение следующими основными видами учебных действий:

### **личностных:**

Л-1 устойчивый интерес к здоровому образу жизни, чувство гордости за здоровье российской нации;

Л-2 готовность к продолжению образования, повышению квалификации в избранной профессиональной деятельности с использованием знаний в области ЗОЖ;

Л-3 объективное осознание значимости компетенций в области здорового образа жизни для человека и общества, умение использовать технологические достижения в данной области для повышения собственного интеллектуального развития в выбранной профессиональной деятельности;

Л-4 умение проанализировать техногенные последствия для окружающей среды, бытовой и производственной деятельности человека;

Л-5 готовность самостоятельно добывать новые для себя знания с использованием для этого доступных источников информации;

Л-6 умение управлять своей познавательной деятельностью, проводить самооценку уровня собственного интеллектуального развития;

Л-7 умение выстраивать конструктивные взаимоотношения в команде по решению общих задач в области здорового образа жизни;

### **метапредметных:**

М-1 овладение умениями и навыками различных видов познавательной деятельности для изучения разных сторон здорового образа жизни;

М-2 применение основных методов познания (наблюдения, научного эксперимента) для изучения различных сторон здорового образа жизни, с которыми возникает необходимость сталкиваться в профессиональной сфере;

М-3 умение определять цели и задачи деятельности, выбирать средства для их достижения на практике;

М-4 умение использовать различные источники для получения информации о здоровом образе жизни и оценивать ее достоверность для достижения поставленных целей и задач;

### **предметных:**

П-1 сформированность представлений о здоровом образе жизни.

П-2 владение знаниями о наиболее важных открытиях и достижениях в области ЗОЖ;

П-3 сформированность умения применять научные знания для сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности, бережного отношения к человеку;

П-4 владение понятийным аппаратом наук о здоровом образе жизни, позволяющем познавать человека, участвовать в дискуссиях по вопросам его нравственного и физического здоровья, использовать различные источники информации для подготовки собственных работ, критически относиться к сообщениям СМИ, содержащим научную информацию;

П-5 сформированность умений понимать значимость знания о здоровом образе жизни для каждого человека независимо от его профессиональной деятельности, различать факты и оценки, сравнивать оценочные выводы, видеть их связь с критериями оценок и связь критериев с определенной системой ценностей.

**5. Форма проведения аттестации:** дифференцированный зачет – контрольное задание из 20 вопросов теста

**6. Методика оценивания:** сопоставление с эталоном ответов.

**7. Требования к процедуре аттестации**

**8. Кабинет биологии и экологии природопользования, медико-биологических дисциплин..**

Нормы времени: 30 минут

**9.Требования к кадровому обеспечению аттестации**

Оценщики (эксперты): преподаватель биологии

**10.Оценочные материалы:** контрольные вопросы: 20 вопросов теста

## РУКОВОДСТВО ПО ОЦЕНКЕ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Оценка результатов освоения дисциплины проводится в ходе демонстрации обучающимся знаний, умений в процессе выполнения контрольного задания.

Для прохождения промежуточной аттестации обучающийся должен ответить на 20 вопросов теста

### Структурная матрица контрольно-измерительных материалов

Коды результатов освоения дисциплины (МДК), подлежащие проверке	Учебные действия	Вопрос тестового задания
Л-1-Л-7	УД.1	1-20
М-1-М-4	УД.2	1-20
П-1	УД.3	14-19
П-2	УД.4	1-11
П-3	УД.5	20,12
П-4;	УД.6	13,20
П-5	УД.1-УД.-6	1-20

Оценивание личностных и метапредметных результатов осуществляется путём наблюдения за ходом выполнения студентом работы.

Оценивание выполнения контрольного задания осуществляется по разработанным нормам программы. Итоговые результаты оценки учебных достижений обучающихся по дисциплинам (МДК, УП и ПП) учебного плана ОПОП СПО (положительные итоговые оценки) фиксируются в приложениях диплому о среднем профессиональном образовании.

### Оценивание контрольного задания

Контрольное задание состоит из 20 вопросов теста

Время выполнения контрольного задания — 30 минут.

Дифференцированный зачет проводится в кабинете биологии и экологии природопользования, медико-биологических дисциплин.



## РУКОВОДСТВО ПО ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Уважаемые студенты!

Формой промежуточной аттестации по дисциплине ОУД.15 «Здоровый образ жизни» является дифференцированный зачет. Условием допуска к промежуточной аттестации является успешное (оценки 3, 4, 5) выполнение всех контрольных точек текущего контроля. Итоговая оценка по дисциплине за семестр определяется как среднее арифметическое всех оценок текущей аттестации и оценки за зачет. Итоговые оценки выставляются целыми числами в соответствии с правилами математического округления.

### Состав промежуточной аттестации

В рамках дифференцированного зачета Вам необходимо: выполнить контрольное задание из 20 вопросов теста

### Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке на зачете.

В результате освоения учебной дисциплиной обучающийся должен показать владение следующими основными видами учебных действий:

#### личностных:

Л-1 устойчивый интерес к здоровому образу жизни, чувство гордости за здоровье российской нации;

Л-2 готовность к продолжению образования, повышению квалификации в избранной профессиональной деятельности с использованием знаний в области ЗОЖ;

Л-3 объективное осознание значимости компетенций в области здорового образа жизни для человека и общества, умение использовать технологические достижения в данной области для повышения собственного интеллектуального развития в выбранной профессиональной деятельности;

Л-4 умение проанализировать техногенные последствия для окружающей среды, бытовой и производственной деятельности человека;

Л-5 готовность самостоятельно добывать новые для себя знания с использованием для этого доступных источников информации;

Л-6 умение управлять своей познавательной деятельностью, проводить самооценку уровня собственного интеллектуального развития;

Л-7 умение выстраивать конструктивные взаимоотношения в команде по решению общих задач в области здорового образа жизни;

#### метапредметных:

М-1 овладение умениями и навыками различных видов познавательной деятельности для изучения разных сторон здорового образа жизни;

М-2 применение основных методов познания (наблюдения, научного эксперимента) для изучения различных сторон здорового образа жизни, с которыми возникает необходимость сталкиваться в профессиональной сфере;

М-3 умение определять цели и задачи деятельности, выбирать средства для их достижения на практике;

М-4 умение использовать различные источники для получения информации о здоровом образе жизни и оценивать ее достоверность для достижения поставленных целей и задач;

#### предметных:

П-1 сформированность представлений о здоровом образе жизни.

П-2 владение знаниями о наиболее важных открытиях и достижениях в области ЗОЖ;

П-3 сформированность умения применять научные знания для сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности, бережного отношения к человеку;

П-4 владение понятийным аппаратом наук о здоровом образе жизни, позволяющем познавать человека, участвовать в дискуссиях по вопросам его нравственного и физического здоровья, использовать различные источники информации для подготовки собственных работ, критически относиться к сообщениям СМИ, содержащим научную информацию;

П-5 сформированность умений понимать значимость знания о здоровом образе жизни для каждого человека независимо от его профессиональной деятельности, различать факты и оценки, сравнивать оценочные выводы, видеть их связь с критериями оценок и связь критериев с определенной системой ценностей.

## 2.3 Характеристика основных видов учебной деятельности студентов

<b>Введение.</b>	УД.1 Знание понятий «здоровье». «образ жизни». «здоровый образ жизни –как состояние физического, психологического и социального благополучия».
<b>Здоровый образ жизни и обеспечение личной безопасности человека.</b>	УД.2 Знание компонентов здорового образа жизни, факторов, влияющих на ЗОЖ и формирование детского организма, здоровьесберегающие технологии, влияние окружающей среды на здоровье человека; умение применять методические приемы и педагогические технологии с позиции формирования, сохранения и укрепления здоровья;
<b>Репродуктивное здоровье.</b>	УД.3 Знание физиологических изменений, происходящих в организме при половом развитии; последствий сексуальных преступлений; признаков инфекционных заболеваний, передающиеся половым путем и их профилактику
<b>Здоровое питание.</b>	УД.4 Владение понятием полноценного питания; правилами полноценного питания; знание главных источников полноценного питания; режима питания подростков; роли диеты.
<b>Физическая культура и закаливание.</b>	УД.5 Владение понятием физической культуры; знание физиологической сущности закаливания, правил и видов закаливания, способов использования средств физической культуры в воспитании здорового образа жизни.
<b>Профилактика вредных привычек</b>	УД.6 Знание механизма воздействия наркотиков, курения и алкоголя на здоровье подростков. влияния других вредных привычек на подростка. профилактики вредных привычек.

### Контрольно-оценочные средства

Контрольное задание содержит 20 контрольных вопросов теста

Время тестирования —30 минут.

### Перечень тем, включенных в тестирование:

Критерии оценки:

За каждый верный ответ на вопрос тестового задания ставится 1 балл.(за 1-11, 13, 17,19,20 вопросы по 1 баллу; за 12 ,14, 15, 18 по 2 балла; за 16-3 балла. Итого: максимальное число баллов-26)

за неверный ответ ставится 0 баллов.

**Оценка результатов дифференцированного зачета производится в соответствии с универсальной шкалой:**

Процент результативности (правильных ответов)	Кол-во баллов	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
		балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	24-26	5	отлично
80 ÷ 89	19-23	4	хорошо
70 ÷ 79	18-20	3	удовлетворительно
менее 70	0-17	2	не удовлетворительно

### Во время процедуры зачета используются следующие средства:

Помещение: кабинет биологии и экологии природопользования, медико-биологических дисциплин.

Оборудование: контрольное задание из 20 вопросов теста

Нормы времени: 30 минут



## Список рекомендуемых источников для подготовки к дифференцированному зачету

### РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

#### Для студентов

1. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие для студ. вузов / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - 2-е изд. - Москва : Академия, 2014. - 256 с.
2. Рубанович, В.Б. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / В.Б. Рубанович, Р.И. Айзман, М.А. Суботялов. - 2-е изд., стер. - Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2015. - 224 с. : ил., табл., схем. - (Университетская серия). - ISBN 978-5-379-01630-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57603>
3. Морозов, М.А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. - СПб : СпецЛит, 2014. - 168 с. - ISBN 978-5-299-00507-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105041>

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Вопросы к дифференцированному зачету по дисциплине «Здоровый образ жизни»

#### Тест

#### Выберите правильный ответ

1. Какие аминокислоты относятся к незаменимым и в каких продуктах они встречаются ?
  - А).лизин
  - Б).пролин
  - В).глицин
2. Суточная норма потребления белка по СанПиН (в граммах) ...
  - А).90
  - Б).63
  - В).75
3. Выберите ненасыщенные жирные кислоты и в каких продуктах они встречаются?:
  - А).стеариновая
  - Б).масляная
  - В).линолевая
4. Холестерин ...
  - А).обеспечивает нормальное состояние клеток
  - Б).нарушает обмен веществ
  - В).синтезирует гормоны
5. Суточная норма потребления жира по СанПиН (в %)
  - А).25%
  - Б).40%
  - В).15%
6. Какие углеводы полезны, назовите продукты с полезными углеводами?
  - А).моносахариды
  - Б).полисахариды
  - В).дисахариды
7. Какие витамины разрушаются при кулинарной обработке?
  - А).витамин С
  - Б).витамин А
  - В).витамин В1
8. Фтор участвует в формировании зубов, костей и содержится ...
  - А).в овощах
  - Б).в воде
  - В).крупях
9. Суточная норма потребления углеводов (в %)
  - А) 72%
  - Б).66%
  - В).40%
10. Энергетическая ценность суточного рациона должна обеспечиваться в основном ...
  - А).жирами
  - Б).растительными углеводами
  - В).животными углеводами
11. Диета – это ..

- А).рацион питания для старого человека
  - Б).лечебный рацион для человека с лишним весом
  - В).лечебный рацион питания для больного человека
- 12.ВИЧ-инфекция передается
- А).через насекомых
  - Б).от инфицированной матери к ребенку
  - В).при случайных половых связях
- 13.Если у курильщика холодеют и слабеют ноги, то произошло
- А).сужение капилляров
  - Б).перелом конечности
  - В).недостаток питания
- 14.Через сексуальные контакты передается:
- А).гонорея
  - Б).сифилис
  - В).ревматизм
- 15.Признаками ИППП являются:
- А).головная боль
  - Б).жжение половых органов
  - В).зуд
- 16.Последствия аборта:
- А).рак груди у молодых женщин
  - Б).инфицирование половых органов
  - В).бесплодие
- 17.Определить наличие ИППП можно только:
- А).поговорившись с другом,
  - Б).у врача хирурга,
  - В).у врача дерматовенеролога
- 18.От ИППП возникают осложнения:
- А).снижение потенции,
  - Б).энурез,
  - В).бесплодие
- 19.Формируется ли иммунитет к ИППП
- А).формируется временный иммунитет,
  - Б).иммунитета нет,
  - В).формируется постоянный иммунитет
- 20.Для сохранения здоровья необходимо:
- А).употреблять алкоголь, курить,
  - Б).заниматься физической культурой,
  - В).начинать раннюю половую жизнь

## Ответы к дифференцированному зачету по дисциплине «Здоровый образ жизни»

1.-а, молочные, яйцо, рыба, мясо (*кроме красного и жирного*), бобовые

2.-в

3.-в, рыбий жир

4.-а

5-в

6.-б, злаки

7.-а

8.-б

9.-а

10.-б

11.

12.-б,в

13.-а

14.-а.б

15.-б.в

16.-а,б.в

17.-в

18.-а,в

19.-б

20.-б

