

Министерство образования Иркутской области
ГБПОУ ИО Бодайбинский горный техникум

Утверждаю:
Зам. директора по УР
Шпак М.Е.
« 10 » 2018 г.



**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ ЕН.03. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Специальность: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Форма обучения: Очная, заочная

Рекомендована методическим советом
ГБПОУ ИО «Бодайбинский горный техникум»
Заключение методического совета,
протокол № 01 от « 01 » 10 2018 г.
председатель методсовета
Шпак М./



Бодайбо, 2018

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) СПО по программе подготовки специалистов среднего звена:

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), квалификация – бухгалтер (Приказ Минобрнауки России от 05.02.2018 N 69 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.02.2018 N 50137).

Рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К экономических и бухгалтерских дисциплин
Протокол № ____ от «_____» _____ 201 г.

Разработал:

Полтавская Н.С. - преподаватель спец.дисциплин

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины адаптационного цикла «Основы здорового образа жизни» обучающийся должен обладать следующими умениями, знаниями и общими компетенциями:

У 1. Определять функциональные показатели и характеристики здоровья и здорового образа жизни;

У 2. Оценивать собственные физические способности и функциональное состояние;

У 3. Адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом своих индивидуальных особенностей.

З 1. Основные компоненты индивидуального здоровья и факторы риска для здоровья человека;

З 2. Основы личной гигиены;

З 3. Основы сексуальной культуры и репродуктивного здоровья;

З 4. Систему здорового питания;

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности;

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

2.1. В результате промежуточной аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
Общие компетенции и умения:		
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	- результативность организации собственной деятельности для выполнения профессиональных задач; - адекватный выбор методов и способов решения профессиональных задач; - точность подбора критериев и показателей оценки эффективности и качества выполнения профессиональных задач	Оценка деятельности (наблюдение) при выполнении практического задания, самостоятельной работы
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	- нахождение и использование информации для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития; - адекватность использования нескольких источников информации для решения профессиональных задач, включая электронные	Оценка деятельности (наблюдение) при выполнении практического задания, самостоятельной работы
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности	- нахождение и использование информации для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития; - адекватность использования нескольких источников информации для решения профессиональных задач, включая электронные	Оценка деятельности (наблюдение) при выполнении практического задания, самостоятельной работы
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством,	- ясность и аргументированность изложения; собственного	Оценка деятельности (наблюдение) при выполнении

потребителями	мнения - правильность выбора стратегии поведения при организации работы в команде	практического задания, самостоятельной работы
У 1. Оценивать собственные физические способности и функциональное состояние	точность измеренных показателей, полнота вывода и рекомендаций	Данные по оценке индивидуального здоровья по Г.Л. Апанасенко должны быть представлены в форме таблицы, сформулирован вывод и даны рекомендации
У 2. Определять функциональные показатели и характеристики здоровья и здорового образа жизни	полнота вывода и рекомендаций	Презентация персонального плана совершенствования собственного образа жизни
У 3. Адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом своих индивидуальных особенностей	логичность изложения мыслей. аргументированность точки зрения.	Презентация индивидуальной программы физической нагрузки/питания
Знания:		
31. Основные компоненты индивидуального здоровья и факторы риска для здоровья человека	Правильность определения основных понятий, терминов	Контрольная работа
32. Основы личной гигиены	Правильность определения основных понятий, терминов	Контрольная работа
33. Основы сексуальной культуры и репродуктивного здоровья. Систему здорового питания	Правильность определения основных понятий, терминов	Контрольная работа

3. Формы, методы контроля и оценивания результатов учебной дисциплины

Предметом оценки служат умения и знания по учебной дисциплине адаптационного цикла «Основы здорового образа жизни».

Формой аттестации по учебной дисциплине является зачет, который проводится в 2 этапа:

1. защита портфолио (оценка умений);
2. контрольная работа (оценка знаний).

4. Контрольно-оценочные материалы

4.1. Оценка умений

В состав портфолио должны входить документы, подтверждающие практический опыт, сформированность компетенций.

Проверочная работа №1

Разработка и защита мультимедийной презентации по одной из предложенных тем:

- Рекомендации по формированию здорового образа жизни обучающихся;
- Способы борьбы со стрессом;
- Индивидуальная программа физической нагрузки;
- Способы закаливания;
- Принципы правильного питания;
- Рекомендации по организации рационального режима жизни.

Критерии оценки:

1. Содержательность:

- актуальность и обоснованность;
- логика представления материала.

2. Перспективность:

- практическая значимость для автора и обучающихся;
- возможность использования результатов;
- возможность продолжения работы.

3. Коммуникативная культура:

- доступность, наглядность, логичность;
- готовность к дискуссии;
- умение отвечать на вопросы.

Проверочная работа №2

Дебаты на тему «Попробовать и отказаться или не пробовать вообще».

В современном обществе дебаты – часть привычной жизненной среды, окружающей каждого человека. Как эффективная педагогическая технология личностно-ориентированного обучения, дебаты являются разновидностью дискуссии и успешно применяются на занятиях, актуальны во внеклассной работе.

В дебатах, которые являются интеллектуальной игрой, одно и то же событие, явление, факт рассматриваются с противоположных позиций, что позволяет всесторонне исследовать проблему. В процессе дебатов обучающиеся отстаивают свою точку зрения на основе имеющихся у них знаний и жизненного опыта, ведут полемику, конкурируют со сверстниками, проявляют лидерские качества, учатся работать в команде. В этом заключается социализирующая роль данной технологии. Дебаты развивают память, критическое мышление, реакцию, способность анализировать информацию.

Обучающиеся приобретают опыт публичных выступлений, учатся оценивать различные мнения и версии, развиваются их коммуникативные способности: умение

слушать и слышать собеседника, точно выражать свои мысли, взаимодействовать друг с другом в группе. Данную технологию можно использовать как форму занятия и в качестве его элемента. Различают следующие виды учебных дебатов:

1. Проблемные

Этот вид дебатов предполагает, что обучающиеся не ограничиваются фактами какой-либо одной темы, а используют достаточно обширный материал, привлекают все известные источники информации, в которых поднимается общественно важная проблема. Данная форма дискуссии требует длительной подготовки.

2. Экспресс-дебаты (или мини-дебаты)

Чаще всего это элемент занятия, когда подготовка осуществляется непосредственно в аудитории по материалам учебника, специально подготовленным документам или по лекции преподавателя. Данный вид дебатов используется в качестве активизации познавательной деятельности обучающихся или для закрепления нового материала, актуализации знаний.

3. Модифицированные дебаты

В них используются отдельные элементы данной технологии, увеличивается или уменьшается количество спикеров, меняется регламент игры, осуществляется ролевая игра и т.д.

Правила ведения дебатов

Дебаты – это не только интеллектуальная игра, но и формализованная дискуссия на заданную тему, которая ведется по определенным правилам. Формируются две команды из трех человек – спикеров. Они обсуждают проблему с разных позиций: одна утверждает тезис (утверждающая команда), другая отрицает (отрицающая команда). Команды ведут спор вокруг четко сформулированного тезиса, который всегда носит утвердительный характер. За соблюдением регламента следит таймкипер. Судьи заполняют судейский протокол, фиксируя аргументы и контраргументы спикеров. В конце игры судьи оглашают результаты. Желательно, чтобы в качестве судей побывало как можно больше ребят.

Подготовка к дебатам

1. Преподаватель формулирует тему дебатов;
2. Оказывает помощь в подготовке команд;
3. Участники дебатов готовят заранее цитаты, фактический материал, статистические данные, чтобы аргументировать свои высказывания;
4. Аргументы должны соответствовать аспекту, аспект – теме.
5. На занятиях отрабатывается навык конструирования аргументов и контраргументов. Например:
- Я согласен/не согласен с точкой зрения: во-первых, во-вторых, в-третьих.

4.2. Оценка знаний

Тип контрольного задания: контрольная работа.

Время выполнения заданий – 2 часа.

Количество вариантов заданий для обучающегося – 1.

СПИСКИ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЁТУ

1. Определение понятия «здоровье».
2. Холистическая модель здоровья человека.
3. Количественная характеристика уровней здоровья.
4. Здоровье населения и индивидуальное здоровье. Критерии диагностики.
5. Индивидуальная норма здоровья и её составляющие.
6. Роль различных факторов в укреплении здоровья.
7. Факторы риска отрицательно влияющие на здоровье.
8. Диалектическая взаимосвязь здоровья, предболезни, болезни.

9. Понятие об этиологии и патогенезе болезни.
10. Компоненты здорового образа жизни.
11. Проблемы в формировании здорового образа жизни.
12. Причины повышения роли физической культуры в жизни современного общества.
13. Механизмы и эффекты адаптации организма к физическим нагрузкам.
14. Сущность и причины высокой «цены» адаптации к физическим нагрузкам.
15. Влияние на здоровье оптимальной двигательной активности, гипокинезии и гиперкинезии.
16. Основные принципы организации оздоровительной физической тренировки.
17. Физические упражнения используются на занятиях оздоровительной физкультурой и их оздоровительная ценность.
18. Роль врачебно-педагогического контроля и самоконтроля при занятиях оздоровительной физкультурой. Показатели самоконтроля.
19. Принципы нормирования оздоровительных нагрузок.
20. Подходы к организации и проведению оздоровительной физической тренировки в разные возрастные периоды.
21. Питание и здоровье. Понятие о рациональном, сбалансированном питании.
22. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода. Их значение в питании.
23. Особенности питания в разные возрастные периоды и в зависимости от деятельности.
24. Вредные привычки и здоровье. Профилактика вредных привычек.
25. Производственная среда и её роль в этиологии заболевания.
26. Рациональный режим труда.

Оценка промежуточной аттестации по учебной дисциплине выставляется по результатам защиты портфолио и выполнения контрольной работы.

Критерии оценки:

Оценка «5» ставится, когда обучающийся:

- а) полностью овладел программным материалом;
- б) дает четкий и правильный ответ, выявляющий понимание и осознание учебного материала и характеризующий прочные знания, изложенные в логической последовательности с использованием принятой в дисциплине терминологии;
- в) ошибок не делает

Оценка «4» ставится, когда обучающийся:

- а) овладел не менее 75% программного материала;
- б) дает четкий и правильный ответ, выявляющий понимание и осознание учебного материала и характеризующий прочные знания, изложенные в логической последовательности с использованием принятой в дисциплине терминологии;
- в) ошибок не делает, но допускает обмолвки и оговорки по невнимательности при выполнении работ.

Оценка «3» ставится, когда обучающийся:

- а) овладел не менее 60% программного материала;
- б) дает четкий и правильный ответ, выявляющий понимание и осознание учебного материала и характеризующий основные знания;
- в) ошибки исправляет по требованию преподавателя.

Оценка «2» ставится, когда обучающийся:

- а) проявляет незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;

б) ответ строит несвязно, допускает существенные ошибки, которые не исправляет с помощью преподавателя.

5. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Чуприна, Е.В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности: учебное пособие/Е.В. Чуприна, М.Н. Закирова; Министерство образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО «Самарский государственный архитектурно-строительный университет». – Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013. [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099> (17.11.2016).
2. Щанкин, А.А. Курс лекций по региональным проблемам формирования здорового образа жизни молодежи: учебное пособие/ А.А. Щанкин. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. [Электронный ресурс] – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362688> (17.11.2016);
3. Жданов, П. Дебаты. Искусство побеждать / П. Жданов. - Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2009. - 304 с. - ISBN 978-5-904179-99-1; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57503> (10.12.2016).
4. Косолапова Н.В Основы безопасности жизнедеятельности,учебник для сред.проф. образования, ООО «Лань-Трейд», 2015г.
5. ОБЖ. 10-11 кл. Сборник ситуативных задач. Базовый и профильный уровни, ООО «Лань-Трейд», 2016г.

Дополнительные источники:

1. Здоровый образ жизни: учебное пособие/В.А. Пискунов, М.Р. Максинаева, Л.П. Тупицына и др. – М.: Прометей, 2012. – 86 с.: табл. [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437339> (17.11.2016).

Интернет – ресурсы:

1. Официальный сайт министерства здравоохранения Иркутской области. Режим доступа: <http://www.guzio.ru/>.
2. Официальный сайт ГБУЗ «Иркутский областной центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями». Режим доступа: <http://aids38.ru/>.