

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ЮРИДИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УР и КО
_____ С.А. Льянова
«__» _____ 20__ г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Б1.В.ДВ.02.01 «ВАЛЕОЛОГИЯ»

Направление подготовки – бакалавриат

39.03.02 Социальная работа

Направленность (профиль подготовки) программы -
Социальная работа

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения - очная, заочная

Магас, 2024

Содержание

- 1. Паспорт фонда оценочных средств**
- 2. Типовые контрольные задания или иные материалы**
 - 2.1. Контрольно-измерительные материалы подготовки дискуссии**
 - 2.2. Зачет**
 - 2.3. Тестовые задания**
- 3. Критерии оценивания компетенций (результатов)**

1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

№	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или ее части) / и ее формулировка - по желанию	Наименование оценочного средства
1.	Валеология как наука	УК-8 ОПК-2 ПК-1	Опрос, групповая дискуссия, тестовые задания
2.	Здоровый образ жизни и его составляющие	УК-8 ОПК-2 ПК-1	
3.	Экология и здоровье	УК-8 ОПК-2 ПК-1	
4.	Основы биоэнергетики человека	УК-8 ОПК-2 ПК-1	
5.	Рациональное питание. Питание и масса тела	УК-8 ОПК-2 ПК-1	
6.	Медико-биологические основы оздоровительной тренировки. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся	УК-8 ОПК-2 ПК-1	
7.	Психика и здоровье исследовании	УК-8 ОПК-2 ПК-1	
8.	Семья-здоровье и профилактика	УК-8 ОПК-2 ПК-1	
9.	Первая медицинская помощь	УК-8 ОПК-2 ПК-1	

2. Типовые контрольные задания или иные материалы

2.1. Контрольно-измерительные материалы подготовки дискуссии

Параметр	Оценка
Выбранная студентом тема (проблема) актуальна на современном этапе развития, представлен подробный план-конспект, в котором отражены вопросы для дискуссии, временной регламент обсуждения, даны возможные варианты ответов, использованы примеры из науки и практики.	5
Выбранная студентом тема (проблема) актуальна на современном этапе развития, представлен содержательно сжатый план-конспект, в котором отражены вопросы для дискуссии, временной регламент обсуждения, отсутствуют возможные варианты ответов, приведен один пример из практики.	4
Выбранная студентом тема (проблема) не актуальна на современном этапе развития, представлен содержательно сжатый план-конспект, в котором отражены вопросы для дискуссии, отсутствует временной регламент обсуждения, отсутствуют возможные варианты ответов, отсутствуют примеры из практики.	3
Выбранная студентом тема (проблема) не актуальна на современном этапе развития, представлен содержательно сжатый план-конспект, в котором частично (не более пяти) отражены вопросы для дискуссии, отсутствует временной регламент обсуждения, отсутствуют возможные варианты ответов, отсутствуют примеры из практики.	2

2.2 Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине

1. Валеология: ее цели и задачи
2. Гипокинезия и ее последствия для здоровья человека
3. Адаптация опорно-двигательного аппарата к физической нагрузке
4. Адаптация сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке
5. Идеология здорового образа жизни
6. Психозмоциональный стресс и психофизические методы его снятия
7. Курение, его влияние на иммунную систему и возможные последствия
8. Характер изменения в легких и ВДП (верхние дыхательные пути) при курении
9. Схема, объясняющая зависимости здоровья от состояния толстого кишечника и легких
10. Примеры зависимости здоровья человека от характера его питания
11. И.П. Павлов о выделении пищеварительных соков на разные продукты и возможные последствия смешанного питания
12. Зависимости состояния толстого кишечника от характера питания
13. Дисбактериоз и причины его возникновения
14. Пищеварение в толстом кишечнике (печень «Хара», зоны стимуляции, роль микрофлоры в нем)
15. Рациональная совместимость продуктов питания
16. Методы очищения и оздоровления толстого кишечника
17. Двигательный сегмент и межпозвонковый диск в норме и причины образования межпозвоночной грыжи .
18. Последствия наращивания осанки и профилактика ее наращивания (включая и грудной возраст ребенка)
19. Остеохондроз и причины его возникновения
20. Понятие о конституционных типах человека
21. Теория Ниши о возникновении рака
22. Профилактика онкологических заболеваний
23. Виды паразитов и их влияние на здоровье человека
24. Привести обоснованный комплекс методов оздоровления организмов
25. Составление комплексов упражнений для оздоровления позвоночника

2.3. Тестовые задания

1. Под физической культурой обычно понимают _____

2. Предметом изучения валеологии является _____

3. Объектом изучения валеологии является _____

4. Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия называется _____

5. Цель науки валеологии заключается в _____

6. Количественные показатели условий жизни – это _____

7. Какой фактор является фактором нездорового образа жизни _____

8. Как называется поведение и мышление человека, обеспечивающее ему здоровое долголетие, называется _____

9. Индивидуальные особенности поведения человека это _____

10. Общественное здоровье – это _____

11. Самосовершенствование – это процесс, предполагающий _____

12. Образ жизни это _____

13. _____ – это индивидуальные особенности поведения человека

14. Выберите признак нездорового образа жизни

- а) активная жизненная позиция
- б) несбалансированное питание
- в) полноценный отдых
- г) регулярная двигательная активность

15. На сколько процентов здоровье человека зависит от образа жизни:

- а) на 50%
- б) на 30%
- в) на 40%
- г) на 10%

16. Здоровый образ жизни предполагает:

- а) активно развитую рефлексию; отказ от вредных привычек, культуру общения и сексуального поведения
- б) рациональный двигательный режим, гигиену труда, отдыха и питания
- в) оба варианта верны

17. Оптимальный двигательный режим студента:

- а) должен предостерегать от чрезмерно высоких нагрузок, которые могут привести к переутомлению, перетренированности, снижению работоспособности
- б) характеризует тот уровень движений, который необходим для нормального функционального состояния организма
- в) оба варианта верны

18. Физкультурная пауза в большей мере способствует:

- а) ускоренной вработываемости организма
- б) поддержанию работоспособности
- в) эмоциональной и волевой устойчивости

19. Какое из физических качеств при его чрезмерном развитии отрицательно влияет на гибкость:

- а) сила
- б) выносливость
- в) быстрота

20. Рефлексия предполагает:

- а) наличие системы дополнительных стимулов
- б) способность к самосознанию
- в) ответную реакцию на внешние воздействия

Ключи к тесту по дисциплине «валеология»

- 1. Часть общей культуры, связанная преимущественно с физическим воспитанием
- 2. Здоровье человека
- 3. Человек
- 4. Здоровье
- 5. Формирование, укрепление и сохранение здоровья человека
- 6. Уровень жизни
- 7. Социальная пассивность
- 8. Здоровый образ жизни, здоровье
- 9. Стилъ жизни
- 10. Здоровье населения страны
- 11. Самооценку, самообразование, самовоспитание
- 12. Определенный тип деятельности
- 13. Стилъ жизни
- 14. б
- 15. а
- 16. в
- 17. в
- 18. б
- 19. а
- 20. б

3. Критерии оценивания компетенций (результатов):

Контроль освоения компетенций

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям освоения дисциплины «**Валеология**» (текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация) применяются фонды оценочных средств, включающие типовые задания, задачи, тесты и методы контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

№ п\п	Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются
	Собеседование Коллоквиум Тестовые задания Промежуточная аттестация	Разделы - 1,2	УК-8; ОПК-2; ПК-1;

Шкала оценки сформированности компетенций

	Уровни сформированности компетенции	Содержательное описание уровня	Основные признаки уровня освоения компетенции (дескрипторы)
1	2	3	4
1	Базовый уровень компетентности (зачет)	Студент демонстрирует высокий уровень знаний методов исследования, используемых в социальной работе с различными категориями граждан, адекватно использует их для анализа социальных проблем, демонстрирует умение критической и аналитической рефлексии происходящих в социальной жизни общества процессов, обладает навыками конструирования рекомендаций по улучшению социальной ситуации в социальной политике.	Полное усвоение учебного материала, логически аргументированное его изложение, владение тезаурусом социальной работы, умение применять теорию к анализу социальных ситуаций, способность обосновывать решения и делать аргументированные выводы, ссылаться на литературные источники, конструировать рекомендации по решению социальных проблем на основании проведенных социологических исследований. Активное посещение занятий и высокая степень участия в процессе освоения дисциплины. Все задания выполнены в полном срок. Студент правильно ответил на 80 % и более итогового тестового задания

2	Уровень минимальной компетентности (незачет)	Минимально возможная выраженность компетенции, не достигший базового уровня знаний по ФГОС 3++	Незнание значительной части учебного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на вопросы итоговой аттестации по дисциплине, невыполнение практических заданий самостоятельной работы недостаточная активность в течение семестра, <i>студент правильно ответил на менее 20% итогового тестового задания</i>

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям освоения дисциплины «**Валеология**» (текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация) применяются фонды оценочных средств, включающие типовые задания, задачи, тесты и методы контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

Лекции и практические занятия (общая оценка)

Лекции

	+	-
Посещаемость	70%	менее 70%
Конспектирование	Делает отметки и конспекты	не делает конспект
Активность	Задаёт вопросы в ходе лекции	Не задаёт вопросы в ходе лекции
Комментарии	Высказывает оценочные и уточняющие суждения, релевантные теме лекции	Не высказывает оценочные и уточняющие суждения, релевантные теме лекции

Практические занятия

	+	-
Посещаемость	70%	менее 70%
Готовность к демонстрации выполненной работы	Имеются необходимые к конкретному занятию материалы	Нет материалов
Активность	Задаёт вопросы	Не задаёт
Комментарии	Высказывает оценочные и Уточняющие суждения, релевантные теме занятия	Не высказывает
участие в проведении занятия	Участвует в дискуссии, демонстрирует интерес	Нет