|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрен и одобрен на заседании методического объединения  общеобразовательных дисциплин  Руководитель методического объединения  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ф.И.О.  Протокол №\_\_\_от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2022 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УПР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Ф.И.О.  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. |

# **Фонд оценочных средств**

# **УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**АД 05. Физическое развитие и основы здорового образа жизни**

для профессии 13249 Кухонный рабочий,

адаптированная для лиц с ОВЗ

(легкая степень умственной отсталости)

очная

(форма обучения)

Разработчик: Ф.И.О., преподаватель

Оренбург, 2022

**Пояснительная записка**

Содержание заданий зачета разработано по основным темам курса физическое развитие и основы здорового образа жизни в соответствии с ФГОС среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.02. 2012 №413; с изменениями и дополнениями от 29.12.2014, 31.12.2015, 29.06.2017, 11.12.2000).

ФОС разработан на основании положений:

- образовательной программы профессиональной подготовки для лиц с ограниченными возможностями здоровья 13249 Кухонный рабочий, разработанной на основе требований Профессионального стандарта Индустрии питания по профессии «Кухонный рабочий».

Зачет по дисциплиневключает в себя контрольные вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания в виде тестов, выявляющие степень сформированности компетенций в области здорового образа жизни.

Объем и качество освоения обучающимися дисциплины, уровень сформированности дисциплинарных компетенций оцениваются количественной оценкой, выраженной в баллах, максимальная сумма баллов по дисциплине равна 100 баллам.

Сумма баллов, набранных студентом по дисциплине, переводится в оценку в соответствии с таблицей:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сумма баллов  по дисциплине | Оценка по промежуточной аттестации | Характеристика уровня освоения дисциплины |
| от 81 до 100 | «зачтено» / «отлично» | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности. |
| от 62 до 80 | «зачтено» / «хорошо» | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на среднем уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации. |
| от 41 до 61 | «зачтено»/ «удовлетворительно» | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации. |
| от о до 40 | Не зачтено» / «неудовлетворительно» | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже базового, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков. |

***Критерии оценивания тестовых заданий:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Критерии | Баллы | Описание |
| 1 | Отлично | 19-20 | Выполнено более 90% заданий |
| 2 | Хорошо | 16-18 | Выполнено от 70 до 89% заданий |
| 3 | удовлетворительно | 13-15 | Выполнено от 50 до 69% заданий |
| 4 | неудовлетворительно | 9-12 | Выполнено от 30 до 49% заданий |
| 5 | неудовлетворительно | 0-8 | Выполнено менее 30% заданий |

***Критерии оценивания контрольных вопросов по дисциплине:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Критерии | Баллы | Описание |
| 1 | Отлично | 50 - 60 | Полнота ответа более 90% |
| 2 | Хорошо | 40 - 49 | Полнота ответа от 70 до 89% |
| 3 | удовлетворительно | 30 - 39 | Полнота ответа от 50 до 69% |
| 4 | неудовлетворительно | 20 - 29 | Полнота ответа от 30 до 49% |
| 5 | неудовлетворительно | 0 - 19 | Полнота ответа менее 30% |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласовано на заседании методической комиссии ООД  Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Председатель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по УПР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ф.И.О  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. |  |
|  |  |  |

###### **Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Колледж сервиса г. Оренбурга Оренбургской области»**

**Дифференцированный зачет по дисциплине**

**«Физическое развитие и основы здорового образа жизни»**

**для студентов 1 курса,**

**обучающихся по специальности 13249 «Кухонный рабочий»**

**Контрольные вопросы для оценки результатов освоения дисциплины**

1. Понятие «здоровье», его сущность и компоненты.

2. Факторы, определяющие здоровье человека.

3. Образ жизни и здоровье.

4. Наследственность и ее влияние на здоровье и заболеваемость.

5. Здравоохранение и здоровье.

6. Влияние культурного развития личности на отношение к здоровью.

7. Механизм психологической защиты.

8. Роль сна и отдыха.

9. Депрессия, стресс, дистресс.

10. Проблемы стресса.

11. Профилактика стресса.

12. Понятие питания.

13. Рекомендации по рациональному питанию.

14. Основные принципы рационального питания.

15. Основные погрешности современного питания.

16. Белки. Строение, свойства и функции. Обмен белков

17. Углеводы. Строение, свойства и функции. Обмен углеводов

18. Жиры. Строение, свойства и функции. Обмен жиров

19. История открытия витаминов.

20. Классификация витаминов.

21. Микроэлементы.

22. Макроэлементы.

23. Закаливание организма.

24. Закаливание воздухом.

25. Закаливание водой.

26. Закаливание солнцем.

27. Профилактика простудных заболеваний.

28. Хождение босиком по сырой земле.

29. Физических и дыхательных гимнастик для физического совершенствования.

30. Гигиена кожи.

31. Гигиена зубов и полости рта.

33*.* Гигиена одежды и обуви.

34. Искривление позвоночника. Осанка.

35. Плоскостопие, профилактика.

36. Остеохондроз.

37. Как правильно сидеть.

38. Как правильно стоять.

39. Как правильно поднимать и перемещать тяжести.

40. Как правильно лежать.

41. Причины развития остеохондроза.

42. Вытяжение позвоночника.

43. Самомассаж.

44. Влияние вредных привычек на здоровье человека.

45. Проявление психической зависимости.

46. Проявление физической зависимости.

47. Никотиновая зависимость.

48. Воздействие алкоголя на организм.

49. Наркотическая зависимость.

**Тест**

1. Здоровый образ жизни – это:

1. Занятия физической культурой.

2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья.

3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий.

2. Что такое режим дня?

1. Порядок выполнения повседневных дел.

2. Строгое соблюдение определенных правил.

3. Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения.

4. Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых.

3. Что такое рациональное питание?

1. Питание, распределенное по времени принятия пищи.

2. Питание с учетом потребностей организма.

3. Питание набором определенных продуктов.

4. Питание с определенным соотношением питательных веществ.

4. Что такое двигательная активность?

1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.

3. Занятие физической культурой и спортом.

4. Количество движений, необходимых для работы организма.

5. Что такое закаливание?

1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.

2. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам.

3. Перечень процедур для воздействия на организм холода

4. Купание в зимнее время.

6. Что такое личная гигиена?

1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.

2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.

3. Правила ухода за телом ,кожей, зубами.

4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

7. Одним из важнейших направлений профилактики, является:

1. ЗОЖ.

2. Охрана окружающей среды.

3. Вакцинация.

4.Экологическая безопасность.

8. ЗОЖ включает:

1. Охрану окружающей среды.

2. Улучшение условий труда.

3. Доступность квалифицированной мед. Помощи.

4. Все ответы верны.

9. Принципы, способствующие сохранению и укреплению здоровья:

1. Научность.

2. Объективность.

3. Массовость.

4. Все ответы верны.

10. Устным методом пропаганды ЗОЖ является:

1. Повседневное общение с окружающими.

2. Лекция.

3. Аудиозаписи.

4. Диалог с врачом.

11. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?

1. Биологические.

2. Окружающая среда.

3. Служба здоровья.

4. Индивидуальный образ жизни.

12. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:

1. Упражнения на тренажерах.

2. Упражнения на внимание.

3. Упражнения на растягивание мышц.

4. Упражнения с преодолением веса собственного тела.

13. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?

1. с 17 до 20

2. с 6 до 12

3. с 2 до 4

14. Здоровье – это состояние полного…

1. Физического благополучия.

2. Духовного благополучия.

3. Социального благополучия.

4. Все ответы верны.

**ТЕСТ «Уровень осведомленности в вопросах питания»**

1.Если углеводов потребляется больше, чем нужно для удовлетворения энергетических потребностей организма, их избыток:

а) выводится наружу;

б) превращается в жир и запасается;

в) идет на образование мышечной ткани;

г) превращается в белок.

2. Из приведенных пищевых продуктов больше всего целлюлозы и других пищевых волокон содержат:

а) мясо и молочные продукты;

б) цельные зерна злаков;

в) фруктовые соки;

г) рафинированные сахара.

3. Присутствие в диете пищевых волокон в первую очередь:

а) способствует нормальной деятельности толстого кишечника;

б) увеличивает уровень кальция в организме;

в) увеличивает запасы калорий;

г) снижает уровень глюкозы в крови.

4. Аминокислот больше всего содержат:

а) животные продукты;

б) растительные продукты;

в) орехи;

г) зерна злаков.

5. Аминокислоты, которые не могут синтезироваться в организме, называются:

а) незаменимыми;

б) заменимыми;

в) полноценными;

г) неполноценными.

6. Белки синтезируются из

а) простых сахаров;

б) жирных кислот и глицерина;

в) крахмала;

г) аминокислот.

7. Витамины группы В:

а) растворяются в воде;

б) способствуют свертыванию крови;

в) растворяются в жирах;

г) способствуют всасыванию кальция.

8. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в пищевом рационе должно быть:

а) 1:1:3;

б) 1:2:3;

в) 1:2:4;

г) 1:1:4.

9. С утилизацией кальция в организме наиболее тесно связан:

а) витамин А;

б) витамин D;

в) витамин К;

г) питьевая вода.

10. Самым богатым пищевым источником хлора являются:

а) мясо и цельные зерна злаков;

б) поваренная соль;

в) овощи, у которых в пищу используются зеленые листья;

г) питьевая вода.

Правильные ответы: 1-б, 2-б, 3-а, 4-а, 5-а, 6-г, 7-а, 8-г, 9-б, 10-б.

Вычислите процент ваших правильных ответов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_

Менее 5 правильных ответов свидетельствуют о необходимости систематизации знаний по вопросам питания. В течение десяти дней записывайте (честно и без утайки) все, что Вы съели, до последнего соленого орешка или пакетика сока. Питайтесь как обычно, не изменяя своим привычкам.