

**Приложение 7
к рабочей программе модуля (дисциплины)**

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Код модуля
1156202

Модуль
Велнес

Оценочные материалы по модулю составлены авторами:

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Буркова А.М.	к.п.н,	доцент	Сервиса и оздоровительных технологий

Согласовано:

Руководитель образовательной программы



Н.Б. Серова

1. Уровни освоения компетенций

Компоненты компетенций	Признаки уровня освоения компонентов компетенций		
	Пороговый	повышенный	высокий
Знания	Студент демонстрирует знание-знакомство, знание-копию: узнает объекты, явления и понятия, находит в них различия, проявляет знание источников получения информации, может осуществлять самостоятельно репродуктивные действия над знаниями путем самостоятельного воспроизведения и применения информации.	Студент демонстрирует аналитические знания: уверенно воспроизводит и понимает полученные знания, относит их к той или иной классификационной группе, самостоятельно систематизирует их, устанавливает взаимосвязи между ними, продуктивно применяет в знакомых ситуациях.	Студент может самостоятельно извлекать новые знания из окружающего мира, творчески их использовать для принятия решений в новых и нестандартных ситуациях.
Умения	Студент умеет корректно выполнять предписанные действия по инструкции, алгоритму в известной ситуации, самостоятельно выполняет действия по решению типовых задач, требующих выбора из числа известных методов, в предсказуемо изменяющейся ситуации	Студент умеет самостоятельно выполнять действия (приемы, операции) по решению нестандартных задач, требующих выбора на основе комбинации известных методов, в непредсказуемо изменяющейся ситуации	Студент умеет самостоятельно выполнять действия, связанные с решением исследовательских задач, демонстрирует творческое использование умений (технологий)
Личностные качества	Студент имеет низкую мотивацию учебной деятельности, проявляет безразличное, безответственное отношение к учебе, порученному делу	Студент имеет выраженную мотивацию учебной деятельности, демонстрирует позитивное отношение к обучению и будущей трудовой деятельности, проявляет активность.	Студент имеет развитую мотивацию учебной и трудовой деятельности, проявляет настойчивость и увлеченность, трудолюбие, самостоятельность, творческий подход.

1.1. Программы контрольно-оценочных мероприятий за период изучения модуля представлены в рабочих программах дисциплин.

2. Описание показателей и шкал оценивания

2.1. Контроль качества освоения модуля включает в себя текущую и промежуточную аттестации.

2.2. Критерии и шкалы оценивания компетенций

Критерии и шкалы оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации

Шкалы оценивания		Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
«отлично» (80-100 баллов)	«зачтено»	Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Правильно выполнил практические задания. Показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы	Высокий
«хорошо» (60-79 баллов)		Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала. С небольшими неточностями выполнил практические задания. Показал хорошие умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов	Повышенный
«удовлетворительно» (40-59 баллов)		Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. С существенными неточностями выполнил практические задания. Показал удовлетворительные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы	Пороговый
«неудовлетворительно» (менее 40 баллов)	«не зачтено»	Обучающийся при ответе на теоретические вопросы и при выполнении практических заданий продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов	Компетенции не сформированы

Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении текущей аттестации представлены в «Методических рекомендациях по критериям и шкалам оценивания в рамках БРС».

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Дисциплина Велнес

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.

Примерные тестовые задания:

№ п/п	Задание
1	Целью здоровьесберегающей деятельности является: а) стремление к укреплению здоровья обучающихся, развитию физических качеств; б) укрепление психофизического здоровья обучающихся, развитие потребности в самосовершенствовании; в) сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие потребности в здоровом образе жизни.
2	Здоровьесберегающая среда – это: а) среда, содействующая улучшению физического и функционального состояния человека; б) среда, способствующая нормализации психоэмоционального состояния человека; в) среда, содействующая физическому, духовному и социальному

	благополучию человека.
3	Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как: а) способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации; б) сохранение и развитие психических, физических и биологических способностей человека, его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни; в) состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.
4	Двигательным качеством не является: а) сила б) выносливость в) гибкость г) утомляемость
5	Работоспособность можно определить методом: а) Купера б) PWC 170 в) степ-тестом г) подъемом на определенную высоту
6	По определению ВОЗ качество жизни — это: а) восприятие индивидами их положения в жизни в контексте системы ценностей, зависящих от состояния здоровья; б) восприятие индивидами их положения в обществе в контексте культуры и системы ценностей, зависящих от образа жизни, материального достатка, состояния здоровья; в) восприятие индивидуумом его положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых индивидуум живет, и в связи с целями, ожиданиями, стандартами и интересами этого индивидуума.
7	Положения об инклюзивном образовании включены в Конвенцию ООН «О правах инвалидов» в: а) 2003 году б) 2004 году в) 2005 году г) 2006 году
8	Критерии определения оптимальности тренировочных нагрузок: а) Соответствие объема и интенсивности нагрузок функциональному состоянию организма б) соответствие объема и интенсивности нагрузок возрастным нормам в) Выбор характера нагрузок в соответствии с поставленными целями тренировок г) частота тренировок не менее 5 раз в неделю д) верно а, б, в
9	Индивидуальная программа тренировки составляется с учетом: а) состояния здоровья б) физического развития в) Функционального состояния г) предшествующего опыта знаний д) верно а, б, в
10	Основным компонентом здоровьесберегающей технологии выступает (укажите два правильных ответа): а) аксиологический; б) профилактический; в) восстановительный; г) эмоционально-волевой; д) природный.

11	<p>Эффектом внедрения здоровьесберегающего обучения студентов является (укажите два правильных ответа):</p> <p>а) улучшение качества инфраструктуры;</p> <p>б) снижение уровня заболеваемости;</p> <p>в) стабилизация показателей психоэмоционального состояния;</p> <p>г) повышение качества жизни;</p> <p>д) увеличение источников знаний по здоровьесбережению</p>
12	<p>Материальные и социальные факторы, окружающие человека – это</p> <p>а) условия жизни</p> <p>б) качество жизни</p> <p>в) стиль жизни</p> <p>г) уровень жизни</p>
13	<p>Путь заражения вирусом гепатита А:</p> <p>а) воздушно-капельный;</p> <p>б) контактно-бытовой;</p> <p>в) гематогенный.</p>
14	<p>Рефлексивная функция здоровьесберегающей технологии заключается:</p> <p>а) в переосмыслении предшествующего личного опыта;</p> <p>б) в объединение различных научных систем образования;</p> <p>в) в трансляции опыта ведения здорового образа жизни.</p>
15	<p>К первичной заболеваемости относят:</p> <p>а. Все заболевания с диагнозом, установленным впервые в жизни пациента</p> <p>б. Все заболевания, по поводу которых человек обратился</p>

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, формирующих этапы формирования компетенций

4.1. Задания, по которым проводится аттестация, оформляются и хранятся в составе ФОС согласно установленным требованиям (Положение о ФОС, утвержденное приказом ректора от 01.12.2016 № 973/03) и не размещаются в электронной информационно-образовательной среде УрФУ.