

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Теоретические основы здорового образа жизни

**Код модуля**  
1157646(1)

**Модуль**  
Оздоровительная физическая культура

**Екатеринбург**

Оценочные материалы составлены автором(ами):

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Чудиновских Анатолий Владимирович	Кандидат биологических наук, Доцент	Доцент	Кафедра теории физической культуры

**Согласовано:**

Управление образовательных программ

С.А. Иванченко

**Авторы:**

- Чудиновских Анатолий Владимирович, Доцент, Кафедра теории физической культуры

**1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ Теоретические основы здорового образа жизни**

1.	Объем дисциплины в зачетных единицах	3	
2.	Виды аудиторных занятий	Лекции Практические/семинарские занятия	
3.	Промежуточная аттестация	Зачет	
4.	Текущая аттестация	Контрольная работа	1
		Домашняя работа	1

**2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ Теоретические основы здорового образа жизни**

Индикатор – это признак / сигнал/ маркер, который показывает, на каком уровне обучающийся должен освоить результаты обучения и их предъявление должно подтвердить факт освоения предметного содержания данной дисциплины, указанного в табл. 1.3 РПМ-РПД.

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)	Контрольно-оценочные средства для оценивания достижения результата обучения по дисциплине
1	2	3
ПК-1 -Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (Физическая культура)	З-2 - Объяснять физиологические характеристики нагрузки З-3 - Приводить примеры анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста П-1 - Разрабатывать модель содержания занятия по физической культуре и спортивной тренировки У-1 - Ранжировать физические упражнения в соответствии с целью и задачами занятия по физической культуре или спортивной тренировки	Домашняя работа Зачет Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия

	<p>У-2 - Дозировать физические упражнения в соответствии физиологической характеристики нагрузки</p> <p>У-3 - Группировать занимающихся в соответствии с анатомо-морфологическими и психологическими особенностями занимающихся различного пола и возраста</p>	
<p>ПК-6 -Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни (Физическая культура)</p>	<p>З-3 - Интерпретировать содержание здорового образа жизни</p> <p>П-1 - Разрабатывать модель процесса формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни</p> <p>У-1 - Формулировать особенности физкультурно-спортивной деятельности и формулировать ее цель</p> <p>У-2 - Оценивать особенности здорового образа жизни и формулировать его цель</p>	<p>Домашняя работа</p> <p>Зачет</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Лекции</p> <p>Практические/семинарские занятия</p>

### 3. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ В БАЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЕ (ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА БРС)

#### 3.1. Процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

<b>1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – 0.5</b>		
<b>Текущая аттестация на лекциях</b>	<b>Сроки – семестр, учебная неделя</b>	<b>Максимальная оценка в баллах</b>
<i>домашняя работа</i>	5,12	100
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0.5</b>		
<b>Промежуточная аттестация по лекциям – зачет</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – 0.5</b>		

<b>2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 0.5</b>		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>контрольная работа</i>	5,6	100
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям– <b>1</b>		
Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям– <b>нет</b>		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям– <b>не предусмотрено</b>		
<b>3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий –не предусмотрено</b>		
Текущая аттестация на лабораторных занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лабораторным занятиям - <b>не предусмотрено</b>		
Промежуточная аттестация по лабораторным занятиям – <b>нет</b>		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лабораторным занятиям – <b>не предусмотрено</b>		
<b>4. Онлайн-занятия: коэффициент значимости совокупных результатов онлайн-занятий –не предусмотрено</b>		
Текущая аттестация на онлайн-занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по онлайн-занятиям - <b>не предусмотрено</b>		
Промежуточная аттестация по онлайн-занятиям – <b>нет</b>		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по онлайн-занятиям – <b>не предусмотрено</b>		

### 3.2. Процедуры текущей и промежуточной аттестации курсовой работы/проекта

Текущая аттестация выполнения курсовой работы/проекта	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент текущей аттестации выполнения курсовой работы/проекта– <b>не предусмотрено</b>		
Весовой коэффициент промежуточной аттестации выполнения курсовой работы/проекта– защиты – <b>не предусмотрено</b>		

## 4. КРИТЕРИИ И УРОВНИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

4.1. В рамках БРС применяются утвержденные на кафедре/институте критерии (признаки) оценивания достижений студентов по дисциплине модуля (табл. 4) в рамках контрольно-

оценочных мероприятий на соответствие указанным в табл.1 результатам обучения (индикаторам).

Таблица 4

**Критерии оценивания учебных достижений обучающихся**

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценивания учебных достижений, обучающихся на соответствие результатам обучения/индикаторам</b>
Знания	Студент демонстрирует знания и понимание в области изучения на уровне указанных индикаторов и необходимые для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Умения	Студент может применять свои знания и понимание в контекстах, представленных в оценочных заданиях, демонстрирует освоение умений на уровне указанных индикаторов и необходимых для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Опыт /владение	Студент демонстрирует опыт в области изучения на уровне указанных индикаторов.
Другие результаты	Студент демонстрирует ответственность в освоении результатов обучения на уровне запланированных индикаторов. Студент способен выносить суждения, делать оценки и формулировать выводы в области изучения. Студент может сообщать преподавателю и коллегам своего уровня собственное понимание и умения в области изучения.

4.2 Для оценивания уровня выполнения критериев (уровня достижений обучающихся при проведении контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля) используется универсальная шкала (табл. 5).

Таблица 5

**Шкала оценивания достижения результатов обучения (индикаторов) по уровням**

<b>Характеристика уровней достижения результатов обучения (индикаторов)</b>				
<b>№ п/п</b>	<b>Содержание уровня выполнения критерия оценивания результатов обучения (выполненное оценочное задание)</b>	<b>Шкала оценивания</b>		
		<b>Традиционная характеристика уровня</b>		<b>Качественная характеристика уровня</b>
1.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты в полном объеме, замечаний нет	Отлично (80-100 баллов)	Зачтено	Высокий (В)
2.	Результаты обучения (индикаторы) в целом достигнуты, имеются замечания, которые не требуют обязательного устранения	Хорошо (60-79 баллов)		Средний (С)

3.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты не в полной мере, есть замечания	Удовлетворительно (40-59 баллов)		Пороговый (П)
4.	Освоение результатов обучения не соответствует индикаторам, имеются существенные ошибки и замечания, требуется доработка	Неудовлетворительно (менее 40 баллов)	Не зачтено	Недостаточный (Н)
5.	Результат обучения не достигнут, задание не выполнено	Недостаточно свидетельств для оценивания		Нет результата

## 5. СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

### 5.1. Описание аудиторных контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля

#### 5.1.1. Лекции

Самостоятельное изучение теоретического материала по темам/разделам лекций в соответствии с содержанием дисциплины (п. 1.2. РПД)

#### 5.1.2. Практические/семинарские занятия

Примерный перечень тем

1. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни
2. Мотивация здоровья и здорового образа жизни
3. Психическое благополучие как системообразующий фактор сохранения и укрепления здоровья
4. Роль стресса в поддержании психического здоровья
5. Двигательная активность. Ее моторная и творческая функции
6. Тренирующая, стимулирующая и защитная функции двигательной активности
7. Физическая форма и методы оздоровительной тренировки
8. Питание как базисный фактор жизнедеятельности организма и здоровья
9. Значение биоритмов в жизнедеятельности и поддержании здоровья
10. Трудовая деятельность и ее эффективная организация как показатель здоровья и его условие

11. Пагубность пристрастий к психоактивным веществам

Примерные задания

Пагубность пристрастий к психоактивным веществам

Наркомания

Подготовить презентацию, ориентируясь на следующий план:

1. Состояние проблемы.
2. Факторы, влияющие на возникновение наркомании: психологические, биологические, социальные.
3. Молодежь и наркотики.
4. Тестирование: «Оценка склонности к употреблению наркотических веществ».

LMS-платформа – не предусмотрена

## **5.2. Описание внеаудиторных контрольно-оценочных мероприятий и средств текущего контроля по дисциплине модуля**

Разноуровневое (дифференцированное) обучение.

### **Базовый**

#### **5.2.1. Контрольная работа**

Примерный перечень тем

1. Творческая роль труда в филогенезе и онтогенезе человека
2. Общие представления о биоритмах

Примерные задания

Общие представления о биоритмах

Кратко ответить на вопросы

1. Параметры биоритмов и их регуляция.
2. Наиболее изученные биоритмы организма человека.
3. Иерархия биоритмологической системы организма человека.
4. Суточный биоритм

LMS-платформа – не предусмотрена

#### **5.2.2. Домашняя работа**

Примерный перечень тем

1. Физическая форма и методы оздоровительной тренировки
2. Проблемы питания современного человека

Примерные задания

Физическая форма и методы оздоровительной тренировки

Изложить на 10 листах формата А4 (шрифт 12 Times New Roman) по плану:

1. Самодиагностика физического состояния.
2. Составляющие хорошей физической формы: сердечно-дыхательная выносливость, мышечная сила и выносливость, гибкость, состав тела. Их характеристика.
3. Специальные упражнения для тренировки определенных составляющих хорошей физической формы.
4. Постановка цели тренировки, выбор программы упражнений и ее реализация

LMS-платформа – не предусмотрена

## **5.3. Описание контрольно-оценочных мероприятий промежуточного контроля по дисциплине модуля**

#### **5.3.1. Зачет**

Список примерных вопросов

1. Главные причины ухудшения здоровья современного человека
2. Современное состояние здоровья населения России: статистика заболеваемости, долголетия и смертности населения
3. Два аспекта в решении проблемы здоровья: формирование и сохранение здоровья



4. Современная концепция о составляющих здоровья
  5. Здоровый образ жизни – целостный подход
  6. Основные мотивы ЗОЖ
  7. Баланс основных потребностей человека как основной фактор профилактики невротических состояний
  8. Условия эмоционального благополучия
  9. Современная концепция о физиологических механизмах стресса
  10. Полезный – физиологический стресс и его симптомы
  11. Вредный – патологический стресс и его симптомы
  12. Двигательная активность (ДА) – врожденная биологическая потребность
  13. Моторная функция (МФ)
  14. Творческая функция (ТвФ)
  15. Биохимический механизм ТвФ движения
  16. Тренирующая функция (ТрФ). Эффективность ТрФ в различные возрастные периоды
  17. Защитная функция (ЗФ). Универсальность ЗФ двигательной активности в предупреждении болезней и преждевременного старения
  18. Самодиагностика физического состояния
  19. Проблемы питания современного человека
  20. Общие представления о биоритмах
  21. Механизмы и значение утомления для организма. Переутомление и хроническое утомление
  22. Основные принципы профилактики зависимостей
- LMS-платформа – не предусмотрена

#### 5.4 Содержание контрольно-оценочных мероприятий по направлениям воспитательной деятельности

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения	Контрольно-оценочные мероприятия
Воспитание навыков жизнедеятельности в условиях глобальных вызовов и неопределенностей	целенаправленная работа с информацией для использования в практических целях деятельность по формированию ЗОЖ	Технология формирования уверенности и готовности к самостоятельной успешной профессиональной деятельности	ПК-6	З-3 У-1 У-2 П-1	Практические/семинарские занятия