



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Институт технологий (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования «Донской государственный
технический университет» в г. Волгодонске Ростовской области
(ИТ (филиал) ДГТУ в г. Волгодонске)**

УТВЕРЖДАЮ

и.о. директора

Н.М. Сидоркина

"24" апреля 2023



**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
(ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**

**для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по дисциплине**

«Основы здорового образа жизни»

для обучающихся по направлению подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

направленность Физическая культура

Волгодонск
2023

Лист согласования

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине

«Основы здорового образа жизни»

составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование направленность Физическая культура

Рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» протокол № 9 от «24» 04 2023 г.

Разработчики оценочных материалов (оценочных средств)

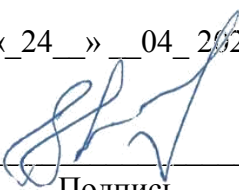
Канд. мед. наук



Подпись Л.Н. Демьянова

«24» 04 2023 г.

Заведующий кафедрой

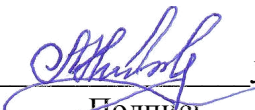
— 

Подпись В.И. Кузнецов

«24» 04 2023 г.

Согласовано:

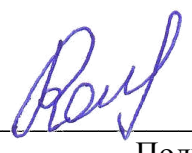
Директор МБОУ «Лицей №16» г.Волгодонска



Подпись Л.Н. Лушников

«24» 04 2023 г.

Директор МБОУ «Гимназия «Юридическая»
г.Волгодонска



Подпись Т.В. Колодяжная

«24» 04 2023 г.

**Лист визирування оціночних матеріалів (оціночних засобів)
на черговий навчальний рік**

Оціночні матеріали (оціночні засоби) по дисципліні «Основи здорового образу життя» проаналізовані і визнані актуальними для використання на 20__ - 20__ навчальний рік.

Протокол засідання кафедри «СКС і ГД» от «__» _____ 20__ г. № _____

Заведуючий кафедрою «СКС і ГД» _____ В.І. Кузнецов
«__» _____ 20__ г.

Оціночні матеріали (оціночні засоби) по дисципліні «Основи здорового образу життя» проаналізовані і визнані актуальними для використання на 20__ - 20__ навчальний рік.

Протокол засідання кафедри «СКС і ГД» от «__» _____ 20__ г. № _____

Заведуючий кафедрою «СКС і ГД» _____ В.І. Кузнецов
«__» _____ 20__ г.

Оціночні матеріали (оціночні засоби) по дисципліні «Основи здорового образу життя» проаналізовані і визнані актуальними для використання на 20__ - 20__ навчальний рік.

Протокол засідання кафедри «СКС і ГД» от «__» _____ 20__ г. № _____

Заведуючий кафедрою «СКС і ГД» _____ В.І. Кузнецов
«__» _____ 20__ г.

Оціночні матеріали (оціночні засоби) по дисципліні «Основи здорового образу життя» проаналізовані і визнані актуальними для використання на 20__ - 20__ навчальний рік.

Протокол засідання кафедри «СКС і ГД» от «__» _____ 20__ г. № _____

Заведуючий кафедрою «СКС і ГД» _____ В.І. Кузнецов
«__» _____ 20__ г.

Содержание

1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)	5
1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (модулем), с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП	5
1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования	9
1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, описание шкал оценивания	11
2 Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	12

1 . Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)

Оценочные материалы (оценочные средства) прилагаются к рабочей программе дисциплины и представляет собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.) и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения.

Оценочные материалы (оценочные средства) используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной, с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ОПК-3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках контактной работы, включающей различные виды занятий и самостоятельной работы, с применением различных форм и методов обучения (табл. 1).

Таблица 1 Формирование компетенций в процессе изучения дисциплины

Код компетенции	Уровень освоения	Дескрипторы компетенции (результаты обучения, показатели достижения результата обучения, которые обучающийся может продемонстрировать)	Вид учебных занятий, работы ¹ , формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции ²	Контролируемые разделы и темы дисциплины ³	Оценочные материалы (оценочные средства), используемые для оценки уровня сформированности компетенции	Критерии оценивания компетенций ⁴
УК-7	УК-7.1	Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Л., П.р., С.р.	1.1 - 1.7 2.1 - 2.9	Вопросы к Зачету, вопросы для устного опроса, практические задания	Ответы на Зачетационные вопросы; ответы на вопросы для устных опросов, выполнение практической работы и ее защита по контрольным вопросам в форме собеседования, подготовка сообщений и докладов к практическим занятиям 1,2,3,4.
	УК-7.2	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
	УК-7.3	Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
ОПК-3	ОПК-3.1	Знает различные приемы мотивации и рефлексии при организации	Л., П.р., С.р.	1.1 - 1.7 2.1 - 2.9	Вопросы к Зачету, вопросы для устного	Ответы на Зачетационные

¹ Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа

² Необходимо указать активные и интерактивные методы обучения (например, интерактивная лекция, работа в малых группах, методы мозгового штурма, решение творческих задач, работа в группах, проектные методы обучения, ролевые игры, тренинги, анализ ситуаций и имитационных моделей и др.), способствующие развитию у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств

³ Указать номера тем в соответствии с рабочей программой дисциплины

⁴ Необходимо выбрать критерий оценивания компетенции: посещаемость занятий; подготовка к практическим занятиям; подготовка к лабораторным занятиям; ответы на вопросы преподавателя в рамках занятия; подготовка докладов, эссе, рефератов; умение отвечать на вопросы по теме практических работ, познавательная активность на занятиях, качество подготовки рефератов и презентацией по разделам дисциплины, контрольные работы, Зачеты, умение делать выводы и др.

		совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями			опроса, практические задания	вопросы;; ответы на вопросы для устных опросов, выполнение практической работы и ее защита по контрольным вопросам в форме собеседования, подготовка сообщений и докладов к практическим занятиям 1,2,3,4.
	ОПК-3.2	Умеет определять и формулировать цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС				
	ОПК-3.3	Владеет формами, методами, приемами и средствами организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями				

1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся.

По дисциплине «Основы здорового образа жизни» предусмотрены следующие виды контроля: промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Текущий контроль в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся. Текущий контроль служит для оценки объёма и уровня усвоения обучающимся учебного материала одного или нескольких разделов дисциплины (модуля) в соответствии с её рабочей программой и определяется результатами текущего контроля знаний обучающихся.

Текущий контроль осуществляется два раза в семестр по календарному графику учебного процесса.

Текущий контроль предполагает начисление баллов за выполнение различных видов работ. Результаты текущего контроля подводятся по шкале балльно-рейтинговой системы. Регламент балльно-рейтинговой системы определен Положением о системе «Контроль успеваемости и рейтинг обучающихся».

Текущий контроль является результатом оценки знаний, умений, навыков и приобретенных компетенций обучающихся по всему объёму учебной дисциплины, изученному в семестре, в котором стоит форма контроля в соответствии с учебным планом.

Текущий контроль успеваемости предусматривает оценивание хода освоения дисциплины: теоретических основ и практической части.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Основы здорового образа жизни» проводится в форме Зачета.

В табл. 2 приведено весовое распределение баллов и шкала оценивания по видам контрольных мероприятий.

Таблица 2. Весовое распределение баллов и шкала оценивания по видам контрольных мероприятий.

Текущий контроль (50 баллов ⁵)						Промежуточ ная аттестация (50 баллов)	Итоговое количество баллов по результатам текущего контроля и промежуточ ной аттестации
Блок 1			Блок 2				
Лекцион ные занятия (X ₁)	Практи ческие заняти я (Y ₁)	Лаборат орные занятия (Z ₁)	Лекцион ные занятия (X ₂)	Практич еские занятия (Y ₂)	Лаборат орные занятия (Z ₂)	от 0 до 50 баллов	Менее 61 балла – неудовлетво рительно;

⁵ Вид занятий по дисциплине (лекционные, практические, лабораторные) определяется учебным планом. Количество столбцов таблицы корректируется в зависимости от видов занятий, предусмотренных учебным планом.

Распределение баллов по блокам, по каждому виду занятий в рамках дисциплины определяет преподаватель.

Распределение баллов по дисциплине утверждается протоколом заседания кафедры.

По заочной форме обучения мероприятия текущего контроля не предусмотрены.

-	-	-	-	-	-		61-75 – удовлетворительно; 76-90 – хорошо; 91-100 балла – отлично
Сумма баллов за 1 блок = $X_1 + Y_1$			Сумма баллов за 2 блок = $X_2 + Y_2$				

Для определения фактических оценок каждого показателя выставляются следующие баллы (табл.3):

Таблица 3– Распределение баллов по дисциплине

Вид учебных работ по дисциплине	Количество баллов	
	1 блок	2 блок
<i>Текущий контроль (50 баллов)</i>		
Посещение занятий	-	-
Выполнение заданий по дисциплине (УО), в том числе:		
- устный опрос (УО)	-	-
- практические работы (ПР)	-	-
<i>Промежуточная аттестация (50 баллов)</i>		
Зачет проводится в устной форме		

Зачет является формой итоговой оценки качества освоения обучающимся образовательной программы по дисциплине в целом или по разделу дисциплины. По результатам Зачета обучающемуся выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», или «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» (91-100 баллов) выставляется обучающемуся, если:

- обучающийся набрал по текущему контролю необходимые и достаточные баллы для выставления оценки автоматом⁶;

- обучающийся знает, понимает основные положения дисциплины, демонстрирует умение применять их для выполнения задания, в котором нет явно указанных способов решения;

- обучающийся анализирует элементы, устанавливает связи между ними, сводит их в единую систему, способен выдвинуть идею, спроектировать и презентовать свой проект (решение);

- ответ обучающегося по теоретическому и практическому материалу, содержащемуся в вопросах Зачетационного билета, является полным, и удовлетворяет требованиям программы дисциплины;

- обучающийся продемонстрировал свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей дисциплины;

- на дополнительные вопросы преподавателя обучающийся дал правильные ответы.

Компетенция (и) или ее часть (и) сформированы на высоком уровне (уровень 3) (см. табл. 1).

Оценка «хорошо» (76-90 баллов) выставляется обучающемуся, если:

⁶ Количество и условия получения необходимых и достаточных для получения автомата баллов определены Положением о системе «Контроль успеваемости и рейтинг обучающихся»

- обучающийся знает, понимает основные положения дисциплины, демонстрирует умение применять их для выполнения задания, в котором нет явно указанных способов решения; анализирует элементы, устанавливает связи между ними;

- ответ по теоретическому материалу, содержащемуся в вопросах Зачетационного билета, является полным, или частично полным и удовлетворяет требованиям программы, но не всегда дается точное, уверенное и аргументированное изложение материала;

- на дополнительные вопросы преподавателя обучающийся дал правильные ответы;

- обучающийся продемонстрировал владение терминологией соответствующей дисциплины.

Компетенция (и) или ее часть (и) сформированы на среднем уровне (уровень 2) (см. табл. 1).

Оценка «удовлетворительно» (61-75 баллов) выставляется обучающемуся, если:

- обучающийся знает и воспроизводит основные положения дисциплины в соответствии с заданием, применяет их для выполнения типового задания в котором очевиден способ решения;

- обучающийся продемонстрировал базовые знания важнейших разделов дисциплины и содержания лекционного курса;

- у обучающегося имеются затруднения в использовании научно-понятийного аппарата в терминологии курса;

- несмотря на недостаточность знаний, обучающийся имеется стремление логически четко построить ответ, что свидетельствует о возможности последующего обучения.

Компетенция (и) или ее часть (и) сформированы на базовом уровне (уровень 1) (см. табл. 1).

Оценка «неудовлетворительно» (менее 61 балла) выставляется обучающемуся, если:

- обучающийся имеет представление о содержании дисциплины, но не знает основные положения (темы, раздела, закона и т.д.), к которому относится задание, не способен выполнить задание с очевидным решением, не владеет навыками находить стратегического анализа, разработки и осуществления стратегии организации;

- у обучающегося имеются существенные пробелы в знании основного материала по дисциплине;

- в процессе ответа по теоретическому материалу, содержащемуся в вопросах Зачетационного билета, допущены принципиальные ошибки при изложении материала.

Компетенция(и) или ее часть (и) не сформированы.

1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Оценивание результатов обучения студентов по дисциплине «Основы здорового образа жизни» осуществляется по регламенту текущего контроля и промежуточной аттестации.

Формы промежуточного контроля знаний:

- устный опрос (УО);

- практические задания (ПЗ);

Проработка конспекта лекций и учебной литературы осуществляется студентами в течение всего семестра, после изучения новой темы. Перечень вопросов для устного опроса определен содержанием темы в РПД и методическими рекомендациями по изучению дисциплины.

Защита практических заданий производится студентом в день их выполнения в соответствии с планом-графиком. Преподаватель проверяет правильность выполнения практического задания студентом, контролирует знание студентом пройденного материала с помощью контрольных вопросов или тестирования.

Оценка компетентности осуществляется следующим образом: в процессе защиты выявляется информационная компетентность в соответствии с практическим заданием, затем преподавателем дается комплексная оценка деятельности студента.

Высокую оценку получают студенты, которые при подготовке материала для самостоятельной работы сумели самостоятельно составить логический план к теме и реализовать его, собрать достаточный фактический материал, показать связь рассматриваемой темы с современными проблемами науки и общества, со специальностью студента и каков авторский вклад в систематизацию, структурирование материала.

Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателям (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания.

Итоговый контроль освоения умения и усвоенных знаний дисциплины «Основы здорового образа жизни» осуществляется в процессе промежуточной аттестации на Зачете. Условием допуска к Зачету является положительная текущая аттестация по всем практическим работам учебной дисциплины, ключевым теоретическим вопросам дисциплины.

2. Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

2.1. Задания для оценивания результатов обучения в виде знаний

Вопросы для устного опроса (доклада, сообщения)

1. Рефлексия в профессиональном самообразовании педагога.

1. Физиологические основы здоровья.
2. Теории здоровья и болезней.
3. Анализ и классификация факторов, влияющих на здоровье.
4. Здоровье как диалектическое единство биологического, социального, материального и духовного
5. Программы оздоровления позвоночника, физиологическая коррекция кисти, трофологическая концепция оздоровления, физиологический анализ систем закаливания.
6. Физическая культура - мощный фактор профилактики атеросклероза, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца и других заболеваний
7. Формирование мотивации здоровья
8. Классификация и виды эмоций. Основные характеристики и формы выражения эмоций.
9. Методы исследования эмоций
10. Стресс и тип высшей нервной деятельности. Стресс как общий синдром адаптации.
11. Внешние проявления стресса. Психопрофилактика стресса.
12. Активный и пассивный отдых. Принципы научной организации труда
13. Трудовая деятельность и ее эффективная организация как показатель здоровья
14. Гигиенические основы здоровья
15. Оздоровительный эффект физических упражнений и совершенствование механизмов адаптации.

15. Стадии адаптации под влиянием физических нагрузок. Влияние различных факторов внешней среды на механизмы адаптации человека в процессе занятий физической культурой

Критерии оценивания устного опроса (доклада, сообщения):

Максимальная оценка – 5 баллов.

5 баллов - ставится, если студент: полно и аргументировано отвечает по содержанию вопроса; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры; излагает материал последовательно и правильно, с соблюдением исторической и хронологической последовательности;

4 балла - ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.

3 балла - ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

1-2 балла - ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Вопросы к Зачету по дисциплине «Основы здорового образа жизни»

1. Физиологические основы здоровья.
2. Теории здоровья и болезней.
3. Анализ и классификация факторов, влияющих на здоровье.
4. Здоровье как диалектическое единство биологического, социального, материального и духовного
5. Программы оздоровления позвоночника, физиологическая коррекция кисти, трофологическая концепция оздоровления, физиологический анализ систем закаливания.
6. Физическая культура - мощный фактор профилактики атеросклероза, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца и других заболеваний
7. Формирование мотивации здоровья
8. Классификация и виды эмоций. Основные характеристики и формы выражения эмоций.
9. Методы исследования эмоций
10. Стресс и тип высшей нервной деятельности. Стресс как общий синдром адаптации.
11. Внешние проявления стресса. Психопрофилактика стресса.
12. Активный и пассивный отдых. Принципы научной организации труда
13. Трудовая деятельность и ее эффективная организация как показатель здоровья
- Гигиенические основы здоровья
14. Оздоровительный эффект физических упражнений и совершенствование механизмов адаптации.
15. Стадии адаптации под влиянием физических нагрузок. Влияние различных факторов внешней среды на механизмы адаптации человека в процессе занятий физической культурой
16. Образ жизни и уровень физического и соматического здоровья. Факторы внешней среды и их влияние на физическое состояние и здоровье.
17. Построение индивидуальных оздоровительных программ.

18. Основы туристической деятельности. Ее оздоровительный и практико-ориентированный характер
19. Принципы организации биосистем: цикличность, отражение фактора времени, регуляторная, интегративная. Тип суточного ритма
20. Личная гигиена: распорядок дня, гигиена сна, гигиена тела, одежды, обуви, отказ от вредных привычек

Структура оценочных материалов (оценочных средств), позволяющих оценить уровень компетенций, сформированный у обучающихся при изучении дисциплины «Семьеведение» приведен в таблице 4.

Таблица 4 - Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине
«Основы здорового образа жизни»

Компетенция	Знать	Оценочные средства		Уметь	Оценочные средства		Владеть	Оценочные средства	
		текущий контроль	промежуточный контроль		текущий контроль	промежуточный контроль		текущий контроль	промежуточный контроль
УК-7	УК-7.1 Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не предусмотрен на заочной форме обучения	Вопросы к Зачету № 1-20	УК-7.2 Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не предусмотрен на заочной форме обучения	Вопросы к УО	УК – 7.3 Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не предусмотрен на заочной форме обучения	Вопросы к Зачету № 1-20
ОПК-3	ОПК-3.1 Знает различные приемы мотивации и рефлексии при организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными и потребностями	Не предусмотрен на заочной форме обучения	Вопросы к Зачету № 1-20	ОПК-3.2 Умеет определять и формулировать цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС	Не предусмотрен на заочной форме обучения	Вопросы к УО	ОПК-3.3 Владеет формами, методами, приемами и средствами организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями	Не предусмотрен на заочной форме обучения	Вопросы к Зачету № 1-20

Примечание

* берется из РПД

** сдача практических работ, защита курсового проекта, РГР и т.д.