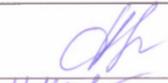
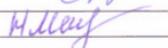


**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПОДИСЦИПЛИНЕ**  
 (Адаптационная дисциплина для обучения инвалидов  
 и лиц с ограниченными возможностями здоровья)

**ПРИЕМ 2017 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ** заочная

<b>Культура здорового образа жизни</b>
--

Направление подготовки/ специальность	для всех направлений подготовки бакалавриата/для всех специальностей		
Образовательная программа (направленность (профиль))			
Специализация			
Уровень образования	высшее образование – бакалавриат/специалитет		
Курс	семестр	1, 2, 3, 4 (дисциплина по выбору, реализуется в одном из семестров)	
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)		2	

Заведующий кафедрой - руководитель отделения на правах кафедры		Н.А. Лукьянова
Преподаватель		Н.Н. Мещерякова

2020 г.

## 1. Роль дисциплины «Культура здорового образа жизни» в формировании компетенций выпускника:

Элемент образовательной программы (дисциплина)	Семестр	Код компетенции	Наименование компетенции	Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)		
				Код	Наименование	
Культура здорового образа жизни	1, 2, 3, 4 (дисциплина по выбору, реализуется в одном из семестров)	УК(У)-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<b>Бакалавриат</b>		
				УК(У)-6.В2	Владеет навыками использовать источники получения дополнительной информации для повышения уровня общих и профессиональных знаний	
				УК(У)-6.В3	Владеет возможностями и инструментами непрерывного образования применительно к собственным интересам и потребностям с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	
				УК(У)-6.У5	Умеет использовать основные возможности и инструменты непрерывного образования	
					УК(У)-6.35	Знает способы личностного роста с учетом профессиональной деятельности
			<b>Специалитет</b>			
			Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	УК(У)-6.В3	Владеет возможностями и инструментами непрерывного образования применительно к собственным интересам и потребностям с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	
				УК(У)-6.У4	Умеет находить и использовать источники получения дополнительной информации	
				УК(У)-6.34	Знает основные возможности и инструменты непрерывного образования применительно к собственным интересам и потребностям	
				УК(У)-6.35	Знает способы личностного роста с учетом профессиональной деятельности	

## 2. Показатели и методы оценивания

Планируемые результаты обучения по дисциплине		Код компетенции	Наименование раздела дисциплины	Методы оценивания (оценочные мероприятия)
Код	Наименование			
РД-1	Формирование установки на здоровый образ жизни	УК(У)-6	Раздел 1. Введение в вопросы здорового образа жизни	Защита индивидуального задания, группового задания, экспертная

			Раздел 2. Особенности здорового образа жизни студентов с ограниченными возможностями здоровья	оценка преподавателя, самооценка
РД-2	Владение знаниями и навыками организации здорового образа жизни	УК(У)-6	Раздел 1. Введение в вопросы здорового образа жизни Раздел 2. Особенности здорового образа жизни студентов с ограниченными возможностями здоровья	Защита индивидуального задания, группового задания, экспертная оценка преподавателя, самооценка

### 3. Шкала оценивания

Порядок организации оценивания результатов обучения в университете регламентируется отдельным локальным нормативным актом – «Система оценивания результатов обучения в Томском политехническом университете (Система оценивания)» (в действующей редакции). Используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов обучения. Итоговая оценка (традиционная и литерная) по видам учебной деятельности (изучение дисциплин, УИРС, НИРС, курсовое проектирование, практики) определяется суммой баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации (итоговая рейтинговая оценка - максимум 100 баллов).

Распределение основных и дополнительных баллов за оценочные мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации устанавливается календарным рейтинг-планом дисциплины.

#### Рекомендуемая шкала для отдельных оценочных мероприятий входного и текущего контроля

% выполнения задания	Соответствие традиционной оценке	Определение оценки
90%÷100%	«Отлично»	Отличное понимание предмета, всесторонние знания, отличные умения и владение опытом практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, их качество оценено количеством баллов, близким к максимальному
70% - 89%	«Хорошо»	Достаточно полное понимание предмета, хорошие знания, умения и опыт практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, качество ни одного из них не оценено минимальным количеством баллов
55% - 69%	«Удовл.»	Приемлемое понимание предмета, удовлетворительные знания, умения и опыт практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, качество некоторых из них оценено минимальным количеством баллов
0% - 54%	«Неудовл.»	Результаты обучения не соответствуют минимально достаточным требованиям

Шкала для оценочных мероприятий дифференцированного зачета / зачета

Степень сформированности результатов обучения	Балл	Соответствие традиционной оценке	Определение оценки
90%÷100%	90 ÷ 100	«Отлично»	Отличное понимание предмета, всесторонние знания, отличные умения и владение опытом практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, их качество оценено количеством баллов, близким к максимальному
70% ÷ 89%	70 ÷ 89	«Хорошо»	Достаточно полное понимание предмета, хорошие знания, умения и опыт практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, качество ни одного из них не оценено минимальным количеством баллов
55% ÷ 69%	55 ÷ 69	«Удовл.»	Приемлемое понимание предмета, удовлетворительные знания, умения и опыт практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, качество некоторых из них оценено минимальным количеством баллов
55%÷100%	55 ÷ 100	«Зачтено»	Результаты обучения соответствуют минимально достаточным требованиям
0% ÷ 54%	0 ÷ 54	«Неудовл.»/ «Не зачтено»	Результаты обучения не соответствуют минимально достаточным требованиям

#### 4. Перечень типовых заданий

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий
1.	Задание	<p>1. Самооценка по вопросу наличия/ отсутствия вредных привычек, их влияния на организм. Самооценка физической активности. Разработка типового здорового режима дня.</p> <p>Самооценка по вопросу здорового / не здорового питания. Разработка сбалансированного меню на неделю(Он-лайн калькулятор на <b>Takzdorovo.ru</b>).</p> <p>2. Методики поддержания ЗОЖ в зависимости от нозологии. Разработка рекомендаций по одной из нозологий (по выбору студента).</p> <p>3. Основные этапы физического самовоспитания. Дневник самоконтроля.</p>
2.	Кейс-задание	<p>Факторы риска ЗОЖ студентов и минимизация их негативного влияния.</p> <p>Групповая работа. Оценка рисков здоровью с точки зрения студенческого образа жизни, разработка и защита рекомендаций по ЗОЖ «Памятка студенту»</p>
3.	Тренинг	<p>1. Тренинг по снятию психологического напряжения, связанного с перегрузками, связанными с учебным процессом (физическая, эмоциональная и когнитивная регуляция). Пример, тренинги представляют собой ряд упражнений: аутотренинг и упражнения на глубокое дыхание, «улыбка фараона», упражнения на рационализацию травмирующего фактора, разработка альтернативных стратегий поведения, переключение внимания и пр.</p> <p>2. Тренинг на коммуникацию. Упражнения на развитие коммуникативных навыков, ролевые игры, коллективные обсуждения.</p>

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий
4.	Тестирование	Диагностика здорового образа жизни. Методики измерения установок. Тестирование проводится методом раздаточного анкетирования, анализ полученных результатов совместно с преподавателем

### 5. Методические указания по процедуре оценивания

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
1.	Задание	<p>Задание дается на практике на закрепление теоретического материала и выработку навыков применения полученных знаний. Метод оценивания –экспертная оценка преподавателя.</p> <p>Критерии оценивания (от 0-до 5 баллов, 1 бал за соответствие каждому критерию): соответствие ответа поставленной задаче, полнота использованных элементов, соблюдение заданной структуры, новизна, яркость подачи.</p> <p>Специальное задание: Разработка документа:Правила этикета для организации. Метод оценивания - экспертная оценка преподавателя. Максимально 20 баллов. Критерии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- качество оформления текста – 0-5 баллов;</li> <li>- соответствие Правил характеру деятельности организации – 0-5 баллов;</li> <li>- полнота правил – 0-5 баллов;</li> <li>- четкость формулировок – 0-5 баллов.</li> </ul> <p>Самооценка проводится методом раздаточного анкетирования</p>
2.	Кейс-задание	<p>Групповая форма работы. Задание дается на практике на закрепление теоретического материала и выработку навыков применения полученных знаний. Метод оценивания - экспертная оценка преподавателя. Баллы проставляются индивидуально всем членам группы по согласованию с группой личного вклада каждого.</p> <p>Критерии оценивания (от 0-до 5 баллов, 1 бал за соответствие каждому критерию): соответствие ответа поставленной задаче, полнота использованных элементов, соблюдение заданной структуры, новизна, яркость подачи.</p>
3.	Тренинг	<p>Тренинги направлены на выработку навыков и индивидуального стиля выступления. Метод оценивания –экспертная оценка преподавателя.</p> <p>Критерии оценивания (от 0-до 5 баллов): выполнение всех элементов тренинга.</p>
4.	Тестирование	<p>Особенности делового этикета в разных странах (на примере одной из стран)</p> <p>Метод оценивания – взаимная оценка обучающимися. Максимально – 24 балла:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- качество презентации: 0-6 баллов;</li> <li>- качество выступления: 0-6 баллов;</li> <li>- соответствие выступления и презентации поставленной задаче 0-6 баллов;</li> <li>- полнота объема и красочность материала: 0-6 баллов.</li> </ul>

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания