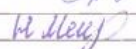


ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПОДИСЦИПЛИНЕ
(Адаптационная дисциплина для обучения инвалидов
и лиц с ограниченными возможностями здоровья)
ПРИЕМ 2019 г.
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная

Культура здорового образа жизни
--

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	Компетенция	Индикаторы достижения		Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
Культура здорового образа жизни	1, 2, 3, 4 (дисциплина по выбору, реализуется в одном из семестров)	Бакалавриат				
		УК(У)-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	И. УК(У)-6.5	Определяет задачи саморазвития, цели и приоритеты профессионального роста; распределяет задачи на долго-, средне- и краткосрочные с обоснованием актуальности и анализа ресурсов для их выполнения	УК(У)-6.5У1	Умеет определять задачи саморазвития, цели и приоритеты личностного роста с учетом профессиональной деятельности; распределяет задачи на долго-, средне- и краткосрочные
					УК(У)-6.531	Знает способы личностного роста с учетом профессиональной деятельности
		Специалитет				
		УК(У)-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	И. УК(У)-6.5	Определяет задачи саморазвития, цели и приоритеты профессионального роста; распределяет задачи на долго-, средне- и краткосрочные с обоснованием актуальности и анализа ресурсов для их выполнения	УК(У)-6.5У1	Умеет определять задачи саморазвития, цели и приоритеты личностного роста с учетом профессиональной деятельности; распределяет задачи на долго-, средне- и краткосрочные
					УК(У)-6.531	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			
Бакалавриат / Специалитет				
РД-1	Формирование установки на здоровый образ жизни	УК(У)-6.5	Раздел 1. Введение в вопросы здорового образа жизни Раздел 2. Особенности здорового образа жизни студентов с ограниченными возможностями здоровья	Задание Кейс-задание Тренинг тестирование
РД-2	Владение знаниями и навыками организации здорового образа жизни	УК(У)-6.5	Раздел 1. Введение в вопросы здорового образа жизни Раздел 2. Особенности здорового образа жизни студентов с ограниченными возможностями здоровья	Задание Кейс-задание Тренинг тестирование

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.»/	Результаты обучения не соответствуют минимально достаточным требованиям

		«Не зачтено»	
--	--	--------------	--

4. Перечень типовых заданий

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий
1.	Задание	1. Самооценка по вопросу наличия/ отсутствия вредных привычек, их влияния на организм. Самооценка физической активности. Разработка типового здорового режима дня. Самооценка по вопросу здорового / не здорового питания. Разработка сбалансированного меню на неделю(Он-лайн калькулятор на Takzdorovo.ru). 2. Методики поддержания ЗОЖ в зависимости от нозологии. Разработка рекомендаций по одной из нозологий (по выбору студента). 3. Основные этапы физического самовоспитания. Дневник самоконтроля.
2.	Кейс-задание	Факторы риска ЗОЖ студентов и минимизация их негативного влияния. Групповая работа. Оценка рисков здоровью с точки зрения студенческого образа жизни, разработка и защита рекомендаций по ЗОЖ «Памятка студенту»
3.	Тренинг	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. 2. Тренинг на коммуникацию. Упражнения на развитие коммуникативных навыков, ролевые игры, коллективные обсуждения.
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	Задание дается на практике на закрепление теоретического материала и выработку навыков применения полученных знаний. Метод оценивания - оценка преподавателя по обозначенным критериям самооценка по обозначенным критериям, самооценка Критерии оценивания (от 0-до 5 баллов, 1 балл за соответствие каждому критерию): соответствие ответа поставленной задаче, полнота использованных элементов, соблюдение заданной структуры, новизна, яркость подачи. Самооценка проводится методом раздаточного анкетирования.
2.	Кейс-задание	Групповая форма работы. Задание дается на практике на закрепление теоретического материала и

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
		выработку навыков применения полученных знаний. Метод оценивания - оценка преподавателя. Баллы проставляются индивидуально всем членам группы по согласованию с группой личного вклада каждого. 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.
3.	Тренинг	Тренинги направлены на выработку навыков и индивидуального стиля выступления. Метод оценивания - экспертная оценка преподавателя. Критерии оценивания (от 0-до 5 баллов): выполнение всех элементов тренинга.
4.	Тестирование	Проводится по опробованным и рекомендованным в научно-исследовательской литературе методикам.