



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПОДИСЦИПЛИНЕ**  
**(Адаптационная дисциплина для обучения инвалидов**  
**и лиц с ограниченными возможностями здоровья)**  
**ПРИЕМ 2020 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очно-заочная**

<b>Культура здорового образа жизни</b>		
Направление подготовки/ специальность	<b>09.04.03 Прикладная информатика</b>	
Образовательная программа (направленность (профиль))		
Специализация		
Уровень образования	<b>высшее образование – магистратура</b>	
Курс	семестр	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	2, 3, 4 (дисциплина по выбору, реализуется в одном из семестров)	УК(У)-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	И.УК(У)-6.1	Решает задачи собственного личного и профессионального развития, определяет и реализовывает приоритеты совершенствования собственной деятельности на основе самооценки	Магистратура	
					УК(У)-6.1У1	Умеет определять задачи саморазвития, цели и приоритеты личностного роста с учетом профессиональной деятельности
					УК(У)-6.131	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)-6.1	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)-6.1	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.»/ «Не зачтено»	Результаты обучения не соответствуют минимально достаточным требованиям

#### 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 <b>Takzdorovo.ru</b> ).

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий
		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 бал 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 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

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
		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.