Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования

«Уральский государственный университет физической культуры»

Кафедра теории и методики физического воспитания

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Для направления 49.03.01 Физическая культура

Составитель ОС и ММ

Доцент, к.п.н. А. А. Найн

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры от «09» мая 2023 г.

Зав. кафедрой ТиМ ФВ ___ Л. В. Пигалова

Челябинск

2023

(2023-2024)

1 Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	Код компетенции
способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	ОК-6

2 Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Контролируемые блоки/разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции (или их части)	Кол-во тестовых заданий	Другие оценочные средства
1	Здоровье и основы здорового образа жизни	ОК-6;	3	Контрольная работа «Понятийный аппарат ЗОЖ». Тестовые задания Теоретический вопрос на зачете
2	Педагогические-проекты и программы модернизации валеологического воспитания в образовательных учреждениях	ОК-6;	3	Контрольная работа «Основные термины и понятия в Валеологии» Тестовые задания Теоретический вопрос на зачете
3	Социальные аспекты здоровья	ОК-6;	3	Практическое задание «Разработать анкету для детей младшего, среднего, старшего школьного возраста, для студентов вуза» Тестовые задания Теоретический вопрос на зачете
4	Валеологический анализ факторов здоровья	ОК-6;	2	Поиск и запись определений основных терминов, КР Тестовые задания Теоретический вопрос на зачете
5	Здоровье в иерархии потребностей человека	ОК-6;	2	Провести практическое занятие «Оценка физического развития» Тестовые задания Теоретический вопрос на зачете
6	Современные подходы к организации физического воспитания средствами валеологии	ОК-6;	5	Тестовые задания Контрольная работа «Современые подходы к организации физического воспитания школьников». Теоретический вопрос на зачете
7	Практические основы ЗОЖ	ОК-6;	4	Практическое занятие «Экспресс-оценка уровня здоровья студентов» Тестовые задания. Теоретический вопрос на зачете
8	Физическое воспитание детей	ОК-6;	2	Практическое задание «Разработать тематический урок здоровья для студентов». Тестовые задания Теоретический вопрос на зачете
9	Здоровьесберегающие основы физической культуры	ОК-6;	2	Практическое задание «Рассчитать и составить пульсовую кривую двигательной активности студентов на занятиях аэробики и гимнастики»

				Тестовые задания Теоретический вопрос на зачете
10	Психологические основы здоровья	ОК-6;	5	Индивидуальный проект «Разработать алгоритм урока здоровья для младших школьников». Тестовые задания Теоретический вопрос на зачете

3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

*ОК-6 С*пособностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия

Индикаторы достижения компетенции	Показатели сформированности компетенции	Основные критерии сформированности компетенции
Знает	Пороговый (удовлетворительно)	Концепции социальных этнических, конфессиональных и культурных различий
Умеет		Выбирать и применять основные средства, методы и формы работы в коллективе по решению конкретных проектных задач
Владеет		Применяет частично навыки толерантного поведения, навыки командной работы, навыки реализации совместных творческих проектов в процессе совместной деятельности
Знает	Продвинутый (хорошо)	Основные методы и средства содержания толерантного поведения, основ командообразования и проектной деятельности
Умеет		Взаимодействовать с представителями иных социальных, этнических, конфессиональных и культурных групп
Владеет		Применяет средства и методы содействия конструктивному взаимодействию в процессе совместной деятельности по решению проектных задач; использует и методы преодоления конфликтных ситуаций

Знает	Высокий (отлично)	Основные методы и средства содержания толерантного поведения, основ командообразования и проектной деятельности; основные методы и средства применения конфликтологии и методов разрешения конфликтов
Умеет		Выбирает и творчески применяет основные средства, методы по решенбию конкретных проектных задач, содействие конструктивному взаимодействию в процессе совместных деятельности
Владеет		Успешное и последовательное владение навыками толерантного поведения, навыками командной работы, навыками реализации совместных творческих проектов, навыками предупреждения конструктивного разрешения конфликтных ситуаций в процессе совместной деятельности

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1 Цели, задачи и направления валеологического обновления образовательного процесса в вузе.

2 Психо-физиологические и социальные особенности труда студентов. Умственная и физическая работоспособность студентов.

3 Внешние факторы риска ухудшения здоровья студентов.

4 Образ жизни современных студентов.

5 Вредные привычки в вузе. Биологические и социально-психологические причины следования вредным привычкам.

6 Анализ образовательного процесса в вузе с точки зрения его здоровьезатратности.

7 Физиологические механизмы и этапы адаптации к вузу. Причины дезадаптации.

8 Гигиенические факторы среды и их значение для сохранения здоровья.

9 Здоровьесохраняющая работа в вузе. Формы и направления реализации.

10 Критерии здоровьесохраняющего занятия.

11 Деятельность преподавателя, направленная на организацию здоровьесохраняющего занятия.

12 Направления и подходы здоровьеформирующей работы.

13 Виды учебной деятельности, их влияние на развитие утомления.

14 Профилактическая и коррекционная работа преподавателя на занятии.

15 Работоспособность студентов, её динамика.

16 Расписание занятий как фактор риска здоровья.

17 Статическая нагрузка в вузе и дома.

18 Принципы рациональной организации отдыха.

19 Индивидуальные особенности студентов как факторы риска здоровья.

20 Дайте характеристику законодательных актов, которые внедрялись для оздоровления нации.

21 Охарактеризуйте медико-демографические показатели состояния здоровья населения России.

22 Охарактеризуйте классификацию валеологии существующую в настоящее время.

23 Дайте определение «здоровья», какие факторы его составляют?

24 Здоровье – глобальная проблема человека. Группа факторов, влияющих на здоровье людей и их соотношение.

25 Наука о культуре здоровья.

26 Социальные аспекты здоровья.

27 Факторы, препятствующие воспитанию культуры здоровья.

28 Дайте определение «болезни».

29 Что такое «третье состояние».

30 Назовите факторы, играющие главную роль в обеспечении здоровья человека? Охарактеризуйте каждый.

31 Роль движения в детском возрасте.

32 Влияние на здоровье детей «гипокинезии».

33 Сформулируйте актуальность повышения двигательной активности детей школьного возраста.

34 Дайте определение гиперкинезии. Проблема гиперкинезии у школьников, пути ее разрешения.

35 Назовите виды и причины возникновения гипокинезии.

36 Роль двигательной активности на здоровье взрослого человека.

37 Охарактеризуйте суть оздоравливающего эффекта физической тренировки.

38 Дайте определение «эмоционального стресса».

39 Перечислите стадии стресса.

40 Дайте определение – «психогенные факторы».

41 Перечислите нелекарственные методы для борьбы с переутомлением.

42 Назовите существующие общие принципы борьбы со стрессом.

43 Влияние питания на здоровье.

44 Каковы основные нарушения в пищевом статусе населения России и их влияние на здоровье?

45 Взаимосвязь демографических показателей с показателями физического воспитания.

46 Культура питания. Основные нарушения в питании населения.

47 Роль витаминов и гормонов в биохимических процессах и оптимальное соотношение их в полноценной и здоровой пище.

48 Использование биологически активных веществ для профилактики заболеваний.

49 Роль движения как фактора здорового образа жизни.

ЗНАТЬ (ОК-6)

1. Валеология – это наука о:
а) безопасности жизнедеятельности
б) способах сохранения, укрепления и формирования здоровья человека
в) воспитании культуры человека
г) среде обитания и условиях жизнедеятельности человека.
2. Предметом «Валеологии» является:
а) спортивная деятельность
б) человек и его здоровье
в) среда обитания
г) двигательная активность
3. Кто ввел первым термин «Валеология»?
а) Стрельникова А.И.
б) Бутейко К.П.
в) Брехман И.А.
г) Татарникова Л.Г.
4. Одно из основных средств валеологии:
а) лекарственные препараты
б) лечебные процедуры
в) двигательная активность
г) умственная деятельность
5. В сфере интересов «Валеологии» находится:
а) среда обитания и условия жизнедеятельности человека
б) здоровье и здоровый человек
в) болезнь и больной
г) политические интересы
6. Сколько основных направлений в настоящее время можно выделить в «Валеологии»:
а) два;
б) три;
в) четыре;
г) пять.
7. «Экстравагантная демографическая ситуация» – это:
а) поколение родившихся меньше поколения своих родителей
б) неконтролируемое использование фармакологических веществ
в) «страшные заболевания», связанные с «ошибками» цивилизации
г) последствия заражения территорий радиационным излучением
8. Устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды в течение жизни – это:
а) динамический процесс, который может улучшаться или ухудшаться
б) состояние организма стабильно
в) состояние только улучшается
г) состояние только ухудшается
9. С точки зрения валеологии, сколько состояний выделяют в уровне здоровья?
а) одно
б) два
в) три
г) четыре

10. Факторы риска это:

а) чужеродные факторы

б) эндогенные и экзогенные факторы

в) устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды

г) иммунитет

11. Что такое гипокинезия?

а) слабое здоровье

б) малая двигательная активность

в) интенсивные физкультурные занятия

г) снижение работоспособности

12. Какова причина гиперкинезии у школьников?

а) методически грамотное проведение занятий

б) слабое здоровье

в) низкая двигательная активность

г) значительное увеличение двигательной активности

13. Рост и развитие организма продолжается:

а) до 20 лет

б) с 20 до 25 лет

в) с 25 до 35 лет

г) с 35 до 40 лет

14. Одним из наиболее важных, значимых средств формирования здоровья и здорового образа жизни является:

а) физическая культура

б) хорошее самочувствие

в) спорт высоких достижений

г) массаж

15. Занятия на уроках физкультуры удовлетворяют потребность в движениях школьника

а) на 20-30 %

б) на 40-60 %

в) на 80 %

г) на 100 %

Тесты по дисциплине ПФС

1 Фитнес – это … (ОК-6)

А) комплексная система оздоровительной физической культуры широкого воздействия, адресованная различным категориям населения

Б) комплексная система собственно соревновательной деятельности, специальная подготовка к ней, а так же специфические, межчеловеческие отношения, нормы и достижения ей присущие;

В) вид воспитания, специфическим содержанием которого является: обучение движениям; овладение специальными физкультурными знаниями

Г) комплексная система воспитания физических качеств, а также формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

2. Ритмическая гимнастика – это …(ОК-6)

А) часть художественной гимнастики;

Б) совместный вид развивающей направленности;

В) традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности;

Г) самостоятельный вид развивающей направленности.

3. Какое движение относится к низкой интенсивности, ударной интенсивности в аэробике …(ОК-6)

А) Подъем колено вверх (knee-up – ни-ап);

Б) Прыжки (jump);

В) марш (march);

Г) бег(jogging – джоггинг).

3. Российский студенческий спортивный Союз был образован: (ОК-6)

а) в 1957 году;

б) в 1987 году;

в) в 1929 году;

г) в 1993 г

4. По К. Куперу сколько положительных сдвигов в состоянии здоровья занимающихся можно выделить …(ОК-6)

А) три;

Б) пять;

В) семь;

Г) девять.

5. Аквааэробика – это …(ОК-6)

А) повышение плавучести на воде;

Б) аэробика в воде;

В) система оздоровительных технологий;

Г) форма атлетических направлений.

6. Что представляет собой спиннинг-аэробика …(ОК-6)

А) оздоровительная аэробика на велотренажерах;

Б) динамическая аэробика с силовой направленностью;

В) элемент шейпинга;

В) элемент аквааэробики.

7. На занятиях по оздоровительной аэробике в основном используется следующая форма организации урока …(ОК-6)

А) ритмическая;

Б) динамическая;

В) аэробическая;

Г) циклическая.

8. Какое процентное соотношение занимающихся фитнесом в России (ОК-6)

А) 3%;

Б) 5%;

В) 10%;

Г) 15%.

9. Какое движение относится к низкой ударности, высокой интенсивности в аэробике…(ОК-6)

А) выброс ноги вперед (kick);

Б) шаг с касанием (step touch);

В) марш (march);

Г) мамбо (mambo).

10. Какой вид растягивающих упражнений характерен для финеса …(ОК-6)

А) статическое растягивание;

Б) динамическое растягивание;

В) растягивание смешанного типа;

Г) все, указанные выше.

11. Главные факторы профессионализма тренера …(ОК-6)

А) внешний вид;

Б) Специфическая терминология;

В) Педагогические умения и навыки;

Г) Эмоциональность.

12. К аэробике с элементами единоборств относится …(ОК-6)

А) интервадльная аэробика, терааэробика;

Б) йога-аэробика, пилатес;

В) ки-бо, тай-бо;

Г) майн-боди, стрейч.

13. Какое количество базовых видов физических действий включает тренировочный процесс? (ОК-6)

А) 3;

Б) 4;

В) 5;

Г) 6.

14. Разработка рабочих программ в фитнесе предполагает три условных уровня интенсивности занятий для людей разной подготовленности, это …(ОК-6)

А) малая; нормальная; завышенная;

Б) начальная; оптимальная; повышенная;

В) низкая; средняя; высокая;

Г) стартовая; подготовительная; заключительная.

15. Какое процентное соотношение занимающихся в фитнес-клубах в США …(ОК-6)

А) 3%;

Б) 11%;

В) 15%;

Г) 24%.

16. Сколько на сегодняшний день насчитывается форм и направлений в фитнесе…..(ОК-6)

А) 85;

Б) 150;

В) 200;

Г) 250.

17. Один из главных показателей здоровья человека: (ОК-6)

А) уровень физической подготовленности;

Б) уровень психического состояния;
В) уровень биологической зрелости;
Г) уровень

18. Какой витамин наиболее необходим для иммунной системы …(ОК-6)

А) А;
Б) В1;
В) В6
Г) Е.

19. Перечислите следующие организационно-методические направления используемые в аэробике (4) (ОК-6)

_____
_____
_____
_____

20. В каком году Всемирные студенческие игры стали именоваться Универсиадами: (ОК-6)

а) 1945;
б) 1959;
в) 1989;
г) 2001.

21. Для чего используется экспресс-оценка функционального состояния: (ОК-6)

а) для определения переносимости нагрузки;
б) для определения психоэмоционального состояния;
в) для определения физической подготовленности;
г) для определения физического развития

22. Оценка функционирования вегетативной нервной системы осуществляется с использованием: (ОК-6)

а) пробы Генчи;
б) индекса Кердо;
в) пробы Мартине;
г) теста PWC170.

23. Проба Ромберга является показателем деятельности: (ОК-6)

а) сердечно-сосудистой системы;
б) дыхательной системы;
в) вестибулярного аппарата;
г) нервно-мышечного аппарата.

24. Понятие «Физическая культура» - это: (ОК-6)

а) отдельные стороны двигательных способностей человека;
б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
в) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств.
г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

25. Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

(ОК-6)

а) физической подготовкой;

б) физической культурой;

в) физкультурным образованием;

г) физическим воспитанием.

26. Спорт – это: (ОК-6)

а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;

б) это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности;

в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях;

г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

27. К специфическим функциям физической культуры относятся: (ОК-6)

а) эмоционально-зрелищная;

б) соревновательная;

в) познавательная;

г) досуга.

28. К функциям спорта относятся: (ОК-6)

а) социализирующая;

б) регламентирующая;

в) подготовительная;

г) допинговая.

29. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой: (ОК-6)

а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;

б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;

в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;

г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

30. Физическое совершенство – это: (ОК-6)

а) наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность;

б) гармоничное телосложение;

в) высшая степень подготовленности – спортивная форма;

г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

31. Укажите основную форму физического воспитания в вузе (несколько вариантов): (ОК-6)

а) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;
б) занятия в спортивных секциях по выбору студентов;
в) учебные занятия;
г) физические упражнения в течение учебного дня.

32. Одной из форм физической культуры является: (ОК-6)
а) физическая подготовленность;
б) физическое воспитание;
в) спортивная тренировка;
г) общая физическая подготовка.

33. Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты распределяются в учебные отделения. Укажите, как они называются: (ОК-6)
а) подготовительное, основное, медицинское;
б) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
в) основное, специальное, спортивное;
г) общеподготовительное и профессионально-прикладное.

34. Основным средством физического воспитания являются: (ОК-6)
а) физические упражнения;
б) оздоровительные силы природы;
в) гигиенические факторы;
г) тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи.

35. В процессе физического воспитания решаются следующие задачи: (ОК-6)
а) воспитательные;
б) образовательные;
в) оздоровительные;
г) все перечисленные задачи.

36. Укажите цель физического воспитания в вузе: (ОК-6)
а) выполнение государственных образовательных стандартов;
б) формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности;
в) совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов;
г) выявление, сравнение и сопоставление двигательных возможностей студентов.

37. Изучение дисциплины «Физическая культура» предусмотрено по разделам: (ОК-6)
а) только практическому;
б) практическому и разделу профессионально-прикладной физической подготовке;
в) теоретическому, практическому и контрольному;
г) физической, технической и психологической подготовке.

38. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся: (ОК-6)
а) показатели телосложения, деятельности функциональных систем организма и развития физических качеств;
б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
в) уровень и качество сформированных жизненно необходимых двигательных уме-

ний и навыков;

г) результаты выполнения нормативов и требований государственных программ по физическому воспитанию.

39. Физические упражнения – это: (ОК-6)

а) двигательные действия, укрепляющие организм;

б) это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания;

в) двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично развитой личности;

г) составная часть физической культуры.

40. Термин рекреация означает: (ОК-6)

а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;

б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;

в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;

г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

УМЕТЬ (ОК-6)

Задача

Назовите одним словом. За каждый правильный ответ – 1 балл:

а) Защитные силы организма – это _____

б) Массовое заболевание людей – это _____

Задача

Назовите одним словом. За каждый правильный ответ – 1 балл :

в) простой способ очистки воздуха в домашних условиях – это _____

д) «белой смертью» XX1 века называют _____

Задача Разгадайте загадки и вы узнаете, какие лекарственные растения помогут в лечении простудных заболеваний.

А) У реки, на лугу,
Босиком на снегу
Первые цветочки -
Жёлтые глазочки. (Мать-и-мачеха)

Б) Белая, пушистая, густая и душистая
Завесила село - как будто подморозило,
Как будто сад и озеро метелью занесло (черёмуха)

Задача

Неизменными поставщиками витаминов и микроэлементов в наш организм являются овощи. От них мы также получаем пектиновые вещества и клетчатку. Чемпионом по разновидностям среди овощей является капуста. Отгадай загадки запиши название нескольких её разновидностей.

А) На плечах Игнашки
Сорок три рубашки,
Все из ткани отбелённой,
А поверх пиджак зелёный. Капуста белокочанная.

Б) На грядке за амбаром
Разросся стебель шаром. Капуста кольраби.

В) Девица белолица
Солнца не выносит
Зонтик себе просит. Капуста цветная.

Г) Стоит матрёшка
На, одной ножке
Замотана, запутана
В морщинистые одежды укутана. Капуста савойская

Задача

Разработать примерный план физкультурного занятия по здоровому образу жизни с детьми дошкольного возраста

Задача

Разработать алгоритм урока здоровья для учащихся начальной школы.

Задача

Разработать сценарий спортивно-физкультурного праздника « День Здоровья» для детей младшего школьного возраста.

Задача

Рассчитать примерный рацион питания для студентов активно занимающихся спортом.

Задача

Провести массовый опрос детей, студентов, чтобы выявить мотивацию обследуемых, их отношение к ведению здорового образа жизни.

Задача

Выберите из перечисленных те качества, которые считаются психофизическими: целеустремленность, сила, равновесие, быстрота, гибкость, глазомер, точность, выносливость, смелость, ловкость, дисциплинированность, инициативность. Дайте определение каждого из них (конспект в рабочей тетради)

Задача

Найти как можно больше различных высказываний, мудростей о здоровье.

Например:

Восточная мудрость гласит:

Кто ходит, тот живет,

Кто сидит, тот болеет,

Кто лежит, тот умирает.

Аристотель.

Жизнь требует движения.

Движение - кладовая жизни.

Плутарх.

Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь. Гораций.

Задача

Провести анализ различных, доступных психорегулирующих техник, позволяющих расслабиться, снять напряжение. Например: Психорегулирующее упражнение. Погрузитесь в тишину, “включите” воображение, подумайте о страданиях людей: о боли, смятении, тревогах, отчаянии, унижении, одиночестве, болезнях - в том числе и собственных. После этого, напротив, представьте могущество человека: его стремление стать независимым, здоровым, сильным, его способность любить, творить, объединяться в борьбе против зла.

Задача

Сформулируйте три основные цели здорового образа жизни схематично:

Ответ. глобальная – обеспечение физического и психического здоровья подрастающего поколения; дидактическая – вооружение школьников необходимыми знаниями в области охраны здоровья, привитие умений, навыков и привычек, позволяющих предотвращать детский травматизм, способствующих сохранению здоровья, трудоспособности и долголетия; методическая – вооружение учащихся знаниями физиологических основ процессов жизнедеятельности человека, правил личной гигиены, профилактики соматических заболеваний, психических расстройств, инфекций, передаваемых половым путем, а также знаниями о вредном воздействии на организм психотропных веществ.

ВЛАДЕТЬ (ОК-6)

Кейс

Составьте таблицу: «Динамика уровня смертности населения России за период с 2003 по 2013 гг. (на 100 тыс.). В первом столбце укажите причины (сердечно – сосудистые заболевания, болезни органов дыхания, новообразования, инфекционные болезни, отравления, убийства и т.д.); в остальных столбцах – годы: 2003,2004, … По итогам таблицы постройте диаграмму.

Кейс

Составьте таблицу: в первой графе – «Правило здорового питания» (например, «Необходимо потреблять 30 мл воды на 1 кг веса в сутки»); во второй графе – «Последствия его нарушения» (обезвоженность, сухость кожи, болезни почек, иммунной системы»). В таблице должно быть не менее десяти пунктов.

Кейс

а) Рассчитайте химический состав и калорийность принимаемой вами в течение недели пищи (с помощью таблиц химического состава и энергетической ценности пищевых продуктов);

б) определите свой расход энергии за каждый день недели и его среднюю величину за семь дней;

в) сравните свои расчеты. Сделайте выводы и рекомендации по рационализации питания.

Кейс СОЗДАНИЕ ПРОЕКТА ПРОГРАММЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Создавать проект этой программы у нас будет группа аналитиков (4 человека). Ваша задача, дорогие аналитики, проанализировать всю информацию, которая вам будет представлена группами “Диетологи”, “Психологи”, “Специалисты по физической культуре”. Возможно, что-то вам придется объединить, обобщить, выделить главное из того обилия материала, который вы услышите, и создать проект программы здорового образа жизни, представить его в виде тезисов на листе бумаги. Затем вы ознакомите нас с данным проектом.

- Диетологи рассматривают вопросы, связанные с режимом питания, его полноценностью.
- Специалисты по физической культуре вопросы, связанные с активным движением и его влиянием на организм.
- Психологи изучают влияние стрессов на организм человека и пути выхода из стресс-ситуаций. Для работы каждой группе дается 20-30 минут.

Кейс

Проводиться практическая работа «Самооценка текущего состояния здоровья по результатам анализа объективных показателей» Подводятся итоги по результатам практической работы (на жетонах указывается уровень здоровья: В – высокий, С – средний, Н – низкий). Проводится подсчет студентов, имеющих высокий, средний и низкий уровень здоровья. Результаты представляются на доске.

Кейс

Студентам предлагается выполнить тест «Здоровье».

Студент выходит к доске, выбирает правильные ответы и соединяет точки в определенной последовательности. Если ответы верны и точки соединены правильно получится рисунок, символизирующий бегущего человека.

Кейс

Составьте таблицу совместимости продуктов. Группы продуктов:

- животные белки;
- бобовые;
- крупы (в т.ч. хлеб);
- овощи;
- фрукты;
- молоко;
- кисломолочные продукты;
- животные жиры;
- растительные жиры;
- сахар и кондитерские изделия.

Зеленым цветом обозначьте хорошо сочетаемые продукты, желтым – нейтральные, а красным – несочетаемые.

7 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Текущий контроль успеваемости проводится преподавателем на любом из видов учебных занятий с целью обеспечения максимальной эффективности учебного процесса, управления формированием заданных компетенций обучающихся, повышения мотивации к учебе.

Задания для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Профессионально-педагогическая этика» направлены на **оценивание**:

– уровня освоения теоретических понятий, научных основ профессиональной деятельности;

– степени готовности обучающегося применять теоретические знания и профессионально значимую информацию, сформированности когнитивных умений.

– приобретенных умений, профессионально значимых для профессиональной деятельности.

Задания для оценивания когнитивных умений (знаний) предусматривают необходимость проведения аттестуемым интеллектуальных действий:

– по дифференциации информации на взаимозависимые части, выявлению взаимосвязей между ними и т. п.;

– по интерпретации и творческому усвоению информации из разных источников, ее системного структурирования;

– по выявлению значения предмета учебной дисциплины для достижения конкретной цели, на основе проникновения в суть общественных явлений и процессов;

– по комплексному использованию интеллектуальных инструментов учебной дисциплины для решения учебных и практических проблем.

Представленные задания носят практико-ориентированный комплексный характер, направлены на формирование и закрепление профессиональных компетенций.

Формы, методы и периодичность текущего контроля определяет преподаватель.

Текущему контролю подлежит посещаемость обучающимися аудиторных занятий.

Основные формы текущего контроля:

– устная (опрос, защита учебного проекта, сообщение с презентацией и др.);

– письменная (опрос, реферирование литературных источников и др.);

– тестовая (бланочное или компьютерное тестирование).

Рубежный контроль осуществляется по завершению каждого раздела учебной дисциплины в соответствие рабочей программе дисциплины.

Оценка успеваемости обучающихся выражается в форме «зачтено», «не зачтено», а также в баллах балльно-рейтинговой системы оценки знаний.

На первом занятии преподаватель должен ознакомить обучающихся с требованиями, предъявляемыми к процедуре прохождения текущего контроля.

Промежуточная аттестация предназначена для определения уровня освоения всего объема учебной дисциплины. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета и основывается на результатах выполнения индивидуальных заданий обучающегося по данной дисциплине. Уровень освоения учебной дисциплины и степень сформированности компетенций определяются оценками «зачтено», «не зачтено».

Оценка учебной деятельности студентов осуществляется на основе принятого в УралГУФК «Положения о балльно-рейтинговой системе», что отражено в таблице 6 программы учебной дисциплины.