Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 09.09.2024 15:45:15
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Самарский государственный социально-педагогический университет»
Кафедра физического воспитания и спорта

Утверждаю
Проректор по учебно-методической
работе и качеству образования
_____ Н.Н. Кислова

Солонович Валентина Аркадьевна

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
«Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни»

Направление подготовки:
49.04.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Технологии тренерской деятельности»

Квалификация выпускника
Магистр

Рассмотрено
Протокол № 11 от 25.06.2024
Заседания кафедры физического воспитания и спорта

Одобрено
Начальник Управления
образовательных программ
_____ Н.А. Доманина

Самара 2024

Пояснительная записка

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) для промежуточной аттестации по дисциплине «Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни» разработан в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – магистратура по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (уровень магистратура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 944; с изменениями, внесенными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 8 февраля 2021 г. № 82 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 12 марта 2021 г., регистрационный № 62740), основной профессиональной образовательной программой высшего образования «Технологии тренерской деятельности», с учетом требований профессионального стандарта «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 января 2021 г., регистрационный № 62203).

Цель ФОС для промежуточной аттестации – установление уровня сформированности компетенции УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

Задачи ФОС для промежуточной аттестации - контроль качества и уровня достижения результатов обучения по формируемым в соответствии с учебным планом компетенциям:

УК-6.1 Знает способы саморазвития, способы самоорганизации, способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки.

Знает: основные требования для создания педагогических условий формирования здорового образа жизни

УК-6.2 Умеет определять личностные и профессиональные приоритеты собственной деятельности для её совершенствования.

Умеет: применять методы изучения ориентированности на ведение здорового образа жизни

Требование к процедуре оценки:

Помещение: особых требований нет

Оборудование: особых требований нет

Инструменты: особых требований нет

Расходные материалы: бумага А-4, ручка

Доступ к дополнительным справочным материалам: особых требований нет.

Нормы времени: в соответствии с учебным планом.

Проверяемая компетенция:

УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

УК-6.1 Знает способы саморазвития, способы самоорганизации, способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки.

Проверяемый результат обучения:

Знает: основные требования для создания педагогических условий формирования здорового образа жизни

Тип (форма) задания: устный ответ на вопрос

Пример типовых заданий (оценочные материалы):

Раскройте сущность и содержание следующего вопроса, выделяя основные понятия, предоставляя развернутые характеристики на основные категории вопроса.

1. Понятия: здоровье, индивидуальное здоровье, /групповое / общественное здоровье.
2. Различные подходы к пониманию здоровья.
3. Феномен «здоровье» с позиций различных концептуальных моделей.

Полный перечень вопросов для проверки образовательных результатов индикатора

УК-6.1. представлен в разделе «Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации».

Оценочный лист к типовому заданию № 1

Результаты обучения	Проверяемые критерии	Шкала оценивания		
		Недостаточно достигнуты	Частично достигнуты	Достигнуты в полном объеме
Знает: основные требования для создания педагогических условий формирования здорового образа жизни	Продемонстрирован аналитический подход в освещении задания; выдвигаемые положения обоснованы, приведены убедительные примеры, сделаны содержательные выводы	1-2	3-4	5

Проверяемая компетенция:

УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

УК-6.2 Умеет определять личностные и профессиональные приоритеты собственной деятельности для её совершенствования

Проверяемый результат обучения:
Умеет: применять методы изучения ориентированности на ведение здорового образа жизни
Тип (форма) задания 2: письменная работа (тесты)
Пример типовых заданий (оценочные материалы):
1. «Здоровье» – это:
а) состояние физического, психического и социального благополучия;
б) отсутствие болезней;
в) хорошее физическое развитие;
г) состояние радости и бодрости.
Полный перечень вопросов для проверки образовательных результатов индикатора
УК-6.1. представлен в разделе «Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации».
Оценочный лист к типовому заданию №2

Результаты обучения	Проверяемые критерии	Шкала оценивания		
		Недостаточно достигнуты	Частично достигнуты	Достигнуты в полном объеме
Умеет: применять методы изучения ориентированности на ведение здорового образа жизни	66–75% правильных ответов: недостаточно достигнуты 76 - 95% правильных ответов: частично достигнуты 96-100% правильных ответов: достигнуты в полном объеме	1-2	3-4	5

Проверяемая компетенция:
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
Проверяемый индикатор достижения компетенции:
УК-6.2 Умеет определять личностные и профессиональные приоритеты собственной деятельности для её совершенствования
Проверяемый результат обучения:
Умеет: применять методы изучения ориентированности на ведение здорового образа жизни
Тип (форма) задания 3: письменная работа (анализ заполненных анкет опросника «Определения ценностной ориентации»)
Пример типовых заданий (оценочные материалы):
Подсчитайте баллы, заполните таблицу и на основе результатов сделайте выводы.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1

2

(1) – (2)

Баллы

11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

_____

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Оценочный лист к типовому заданию №3

Результаты обучения	Проверяемые критерии	Шкала оценивания		
		Недостаточно достигнуты	Частично достигнуты	Достигнуты в полном объеме
Умеет: применять методы изучения ориентированности на	Письменная работа выполнено в полном объеме и отвечает всем			

ведение здорового образа жизни	предъявляемым требованиям к обработке и анализу результатов диагностических опросников. Обучающийся показал отличные знания в рамках усвоенного учебного материала.	1-2	3-4	5

Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации

Примерные вопросы задания № 1 для проверки результатов обучения индикатора УК-6.1

Раскройте сущность и содержание следующего вопроса, выделяя основные понятия, предоставляя развернутые характеристики на основные категории вопроса.

1. Понятия: здоровье, индивидуальное здоровье, /групповое / общественное здоровье.
2. Различные подходы к пониманию здоровья.
3. Феномен «здоровье» с позиций различных концептуальных моделей.
4. Здоровье как ресурс социализации человека.
5. Основы науки о здоровье. Трехкомпонентная структура здоровья.
6. Факторы, формирующие здоровье человека и общества
7. Здоровье как ресурс социализации человека
8. Индивидуальное / групповое / общественное здоровье
9. Физический компонент здоровья
10. Психический / психологический компонент здоровья
11. Социальный компонент здоровья
12. Духовно-нравственный компонент здоровья
13. Здоровье и факторы, его определяющие.
14. Определение болезни. Периоды развития болезни. Третье состояние.
15. Инфекционные и соматические заболевания. Факторы риска возникновения заболеваний.
16. Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Составляющие ЗОЖ. Мотивация к ведению ЗОЖ.
17. Факторы риска нарушения здоровья в образовательной среде.
18. Адаптация учащихся к условиям учебного процесса. Взаимосвязь здоровья и адаптации.
19. Дезадаптационные состояния и «школьные болезни».
20. Диагностика физического здоровья ребенка. Мониторинг здоровья участников образовательного процесса.
21. Умственная работоспособность и фазы развития умственной работоспособности.
22. Понятия «алкогольная болезнь», «алкоголизм». Этапы формирование болезненной потребности в алкоголе.
23. Влияние табакокурения на организм ребенка, подростка и взрослого человека.
24. Роль пассивного курения в формировании патологии у лиц, имеющих постоянный контакт с курильщиками.
25. Понятие «наркотики», «наркомания», «токсикомания».
26. Биологические, физиологические, психологические механизмы действия наркотических веществ.
27. Наркотическое состояние, психическая и физическая зависимость. Симптомы физической зависимости.
28. Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения.
29. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего образования.
30. Формирование здоровья детей и молодежи с позиций педагогики.

Критерии оценивания задания № 1

5 баллов – обучающийся правильно ответил на теоретический вопрос, ответ структурирован, продемонстрировано глубокое знание все основных положений по данной теме в рамках усвоенного учебного материала, ответил на все дополнительные вопросы. Обучающийся показал высокий уровень освоения теоретического материала.

3-4 балла – обучающийся правильно ответил на часть вопрос, ответ структурирован, продемонстрировано знание все основных положений по данной теме в рамках усвоенного учебного материала, ответил на большинство дополнительных вопросов. Обучающийся показал продвинутый уровень освоения теоретического материала.

1-2 балла - при ответе на теоретический вопрос обучающийся продемонстрировал недостаточный уровень знаний, ответ не структурирован, при ответах на дополнительные вопросы было допущено много неточностей. Обучающийся показал пороговый уровень освоения теоретического материала.

Примерные задания № 2 для проверки результатов обучения индикатора УК-6.2

Для проверки и последующего анализа своих знаний Вам предлагается пройти тестовые задания, сгруппированные из 25 вопросов. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов. По завершении тестирования баллы суммируются. В результате Вы получаете оценку в баллах. При правильном выполнении тестовых заданий максимально Вы можете набрать 5 баллов.

Тесты:

1. «Здоровье» – это:

а) состояние физического, психического и социального благополучия;

б) отсутствие болезней;

в) хорошее физическое развитие;

г) состояние радости и бодрости.

2. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором:

а) его органы и системы работают эффективно и экономно;

б) функции организма быстро восстанавливаются после физических и психических нагрузок;

в) легко переносятся неблагоприятные климатические условия;

г) наблюдается все вышеперечисленное.

3. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:

а) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;

б) отсутствуют наследственные хронические заболевания;

в) относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям;

г) психическое, физическое и нравственное благополучие сочетаются с активной творческой деятельностью и долголетием.

4. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором:

а) легко переносятся неблагоприятные климатические условия;

б) он обладает высокой работоспособностью;

в) он бодр и жизнерадостен;

г) наблюдается все вышеперечисленное.

5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:

а) развитие физических качеств;

б) поддержание высокой работоспособности;

в) сохранение и улучшение здоровья;

г) подготовку к профессиональной деятельности.

6. Ведущее качество, играющее существенную роль в приобщении человека к здоровому образу жизни:

а) талант;

б) уроки физической культуры;

в) любовь к спорту;

г) мотивация поведения.

7. Образ жизни – это:

а) уровень развития современного общества;

б) умение пользоваться средствами связи;

в) учеба в школе;

г) совокупность форм реальных видов деятельности.

8. Как влияет образ жизни на состояние здоровья?

а) не влияет;

б) влияет на организм в целом;

в) влияет на отдельные системы организма;

г) влияет на работоспособность.

9. Совокупность физиологических механизмов, осуществляющих регуляцию температуры тела, называется ___

Ответ: _____

10. Повышение температуры тела выше интервала 36,4- 37,5 градусов вызывает в организме человека состояние перегрева, которое называется

Ответ: _____

11. Повышение температуры тела выше интервала 36,4- 37,5 градусов вызывает в организме человека состояние перегрева, которое называется…

а) гипотермией;

б) терморегуляцией;

в) теплообменом;

г) гипертермией.

12. Теплообмен между человеком и окружающей средой осуществляется за счет теплопроводности, которая зависит от

а) температуры окружающей среды и скорости движений воздуха;

б) частоты дыхания;

в) температуры окружающей среды и теплоизоляции одежды;

г) относительной влажности воздуха.

13. Алкоголизм – это…

а) эпизодическое употребление спиртных напитков;

б) значительное нарушение функций центральной нервной системы;

в) болезнь, характеризующаяся патологическим влечением к алкоголю;

г) утрата количественного контроля над выпитым спиртным.

14. Как алкоголь влияет на нервную систему человека?

а) возбуждает;

б) затормаживает;

в) успокаивает;

г) не оказывает влияния.

15. Человек плохо видит предметы, расположенные близко, при…

а) близорукости;

б) дальнозоркости;

в) «куриной слепоте»;

г) косоглазии.

16. При чтении расстояние от глаз до книги должно быть…
а) 50 см.
б) 30 см.
в) 20 см.
г) 40 см.
17. Величина артериального давления является показателем …
а) физического развития;
б) закаленности;
в) функциональной подготовленности;
г) быстрой адаптации.
18. Для измерения артериального давления используют прибор …
а) тонометр;
б) спирометр;
в) пульсометр;
г) динамометр.
Ответ: «а».
19. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:
1) время выполнения двигательного действия;
2) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
3) продолжительность сна; 4) коэффициент выносливости.
20. Факторы риска, которые человек не может контролировать…
а) курение;
б) переедание;
в) высокое кровяное давление;
г) наследственность.
21. Удаленные предметы видны расплывчато при
а) близорукости;
б) дальнозоркости;
в) «куриной слепоте»
г) косоглазии.
22. Пульс лучше всего определяется…
а) под коленкой;
б) на виске;
в) на запястье;
г) на ключице.
23. Наибольшее содержание кислорода…
а) в комнате с кондиционером;
б) в классной комнате;
в) на улице;
г) в лесу.
24. Какова величина нормального пульса у человека в покое (уд\мин)?
а) 60 - 80
б) 90 - 110
в) 50 - 70
г) 110 - 130
25. Что наиболее эффективно развивает сердечно-сосудистую систему?
а) поднятие тяжестей;
б) прыжки в длину;
в) беговые упражнения;
г) метание.

Примерные задания № 3 для проверки результатов обучения индикатора УК-6.1, УК-6.2
Подсчитайте баллы, заполните таблицу и на основе результатов сделайте выводы.

Регистрационный бланк

Матрица 1. Сравните понятия-ценности на основе их большей значимости для Вас, большей привлекательности (доступности).

1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12
1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9	8	10	9	11	10	12		
1	4	2	5	3	6	4	7	5	8	6	9	7	10	8	11	9	12				
1	5	2	6	3	7	4	8	5	9	6	10	7	11	8	12						
1	6	2	7	3	8	4	9	5	10	6	11	7	12								
1	7	2	8	3	9	4	10	5	11	6	12										
1	8	2	9	3	10	4	11	5	12												
1	9	2	10	3	11	4	12														
1	10	2	11	3	12																
1	11	2	12																		

1 12

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1

2

(1) – (2)

Баллы

11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Критерии оценивания задания № 3

5 баллов – Обучающийся правильно и в полном объеме выполнил задание. Оформление соответствует требованиям. Ответил на все дополнительные вопросы. Показал высокий уровень освоения практического материала.

3-4 балла - Обучающийся частично выполнил задание. Оформление частично соответствует требованиям. Ответил почти на все дополнительные вопросы. Были допущены неточностей в ответах на дополнительные вопросы. Показал продвинутый уровень освоения практического материала.

1-2 балла - Обучающийся частично выполнил задание. Оформление частично соответствует требованиям. Не ответил на дополнительные вопросы. Показал пороговый уровень освоения практического материала.