**Автономная некоммерческая образовательная организация**
**высшего образования**
**«Воронежский экономико-правовой институт»**
**(АНОО ВО «ВЭПИ»)**

АНОО ВО "ВОРОНЕЖСКИЙ ЭКОНОМИКО-ПРАВОВОЙ ИНСТИТУТ", АНОО ВО "ВЭПИ", ВЭПИ

Подписано цифровой подписью: АНОО ВО "ВОРОНЕЖСКИЙ ЭКОНОМИКО-ПРАВОВОЙ ИНСТИТУТ", АНОО ВО "ВЭПИ", ВЭПИ
Дата: 01.09.2023 8:40:04 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по учебно-методической работе
_____ А.Ю. Жильников
«13» декабря 2022 г.

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

ЭДФ.ДВ.01.03 Здоровый образ жизни и здоровьесбережение
(наименование дисциплины (модуля))

38.03.01 Экономика
(код и наименование специальности / направления подготовки)

Направленность (профиль) Финансы и кредиты
(наименование направленности (профиля) / специализации)

Квалификация выпускника Бакалавр
(наименование квалификации)

Форма обучения Очная, очно-заочная, заочная
(очная, очно-заочная, заочная)

Воронеж 2022

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) рассмотрен и одобрен на заседании кафедры экономики и прикладной информатики.

Протокол заседания от « 15 » декабря 20 22 г. № 5

Заведующий кафедрой Л.В. Абдалина

Разработчики:

Доцент В.С. Шелестов

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с установленными в образовательной программе высшего образования индикаторами достижения компетенций

| Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) |
|---|---|---|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИУК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности регулярным занятием физической культурой. | знать:<br>- основные направления поддержания здорового образа жизни;<br>уметь:<br>- выполнять ряд мероприятий по поддержанию физического состояния;<br>владеть:<br>- навыком подбора необходимых физических упражнений. |
| | ИУК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации социальной и профессиональной деятельности. | знать:<br>- основы безопасности при осуществлении физических нагрузок;<br>уметь:<br>- правильно осуществлять ведение здорового образа жизни;<br>владеть:<br>- навыком составления графика физических нагрузок. |

Этап дисциплины (модуля) в формировании компетенций соответствует:

- для очной формы обучения – 1,2,3,4,5,6,8 семестру.

## 2. Критерии оценивания компетенций, формируемых в ходе реализации дисциплины (модуля)

| № п/п | Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля) | Код компетенции, код индикатора достижения компетенции | Критерии оценивания компетенций | Форма текущего контроля успеваемости | Шкала оценивания текущего контроля успеваемости |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Раздел 1. Человек и его здоровье. Профилактика заболеваний и повреждений | УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2) | Знать исторические и современные аспекты проблемы здоровья человека, понятие ЗОЖ, факторы риска и устойчивости, качество жизни и здоровья<br>Уметь охарактеризовать здоровье человека, ЗОЖ, определять влияние | устный опрос, доклад, тестирование | «Зачтено», «Не зачтено» |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | факторов риска и устойчивости на здоровье человека<br>Владеть навыками определения здоровья человека, факторов риска и профилактикой заболеваний и повреждений | | |
| 2 | Раздел 2. Формирование культуры здоровья. Программы формирования ЗОЖ | УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2) | Знать культуру здоровья, методы диагностики состояния здоровья и физической подготовленности<br>Уметь составлять программы формирования ЗОЖ<br>Владеть навыками диагностика состояний здоровья и физической подготовленности, самоконтроля и самооценки состояния здоровья | устный опрос, доклад, тестирование | «Зачтено», «Не зачтено» |
| ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ | | | Форма промежуточной аттестации | | Шкала оценивания промежуточной аттестации |
| | | | Зачет | | «Зачтено», «Не зачтено» |

Критерии оценивания форм текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

1. Критерий оценивания устного ответа:

Зачтено – хорошее знание основных терминов и понятий курса, последовательное изложение материала курса, умение формулировать некоторые обобщения по теме вопросов, достаточно полные ответы на вопросы, умение использовать фундаментальные понятия из базовых дисциплин при ответе.

Не зачтено – не выполнены требования, соответствующие оценке «зачтено».

2. Критерии оценивания доклада:

Зачтено – содержание основано на глубоком и всестороннем знании темы, изученной литературы, изложено логично, аргументированно и в полном объеме, основные понятия, выводы и обобщения сформулированы убедительно и доказательно, возможны недостатки в систематизации или в обобщении материала, неточности в выводах, основные категории применяются для изложения материала.

Не зачтено – не выполнены требования, соответствующие оценке «зачтено».

3. Критерии оценивания тестирования:
Оценка «отлично» – 86 % – 100 % правильных ответов.
Оценка «хорошо» – 70 % – 85 % правильных ответов.
Оценка «удовлетворительно» – 51 % – 69 % правильных ответов.
Оценка «неудовлетворительно» – 50 % и менее правильных ответов.

4. Критерии оценивания ответа на зачете.
- зачтено – даны в основном правильные ответы на все поставленные вопросы; в ответах в основном выделялось главное, показано умение анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи и диалектическом развитии; демонстрирует знания, умения и навыки компетенций;
- не зачтено – не соответствует критериям «зачтено».

## 3. Оценочные средства, обеспечивающие оценку компетенций, формируемых в ходе реализации дисциплины (модуля), в том числе используемые при осуществлении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

| № п/п | Содержание вопроса, задания | Правильный ответ (ключ) | Код компетенции |
|---|---|---|---|
| 1 | Прочитайте текст и выберите правильный ответ.<br><br>Согласно рекомендациям ВОЗ, для поддержания должного уровня физической подготовленности взрослому человеку рекомендуется уделять аэробным физическим нагрузкам умеренной интенсивности не менее:<br>А) 75 минут в неделю<br>Б) 150 минут в неделю<br>В) 300 минут в неделю<br>Г) 30 минут в день (всего 210 минут в неделю) | Б | УК-7 |
| 2 | Прочитайте текст и установите соответствия.<br><br>Расположите в правильной последовательности этапы разработки индивидуальной программы здорового образа жизни:<br>1. Оценка текущего состояния здоровья (антропометрия, функциональные пробы)<br>2. Корректировка программы на основе промежуточных результатов<br>3. Выбор видов физической активности и | 1432 | УК-7 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | режима питания<br>4. Постановка конкретных измеримых целей (например, снижение веса на 5 кг, улучшение выносливости) | | |
| 3 | Прочитайте текст и запишите ответ.<br><br>Для определения индивидуальной нормы калорийности питания используется формула, учитывающая рост, вес, возраст и уровень физической активности. Как называется этот показатель, отражающий минимальную энергию для жизнеобеспечения организма в покое? | Основной обмен<br><br>ИЛИ<br><br>базальный метаболизм | УК-7 |
| 4 | Прочитайте текст и запишите ответ.<br><br>В профилактике сердечно-сосудистых заболеваний ключевое значение имеет контроль артериального давления. Какие цифры систолического давления считаются верхней границей нормы для взрослого человека (менее _____ мм рт. ст.)? | 140<br><br>ИЛИ<br><br>139 | УК-7 |
| 5 | Прочитайте текст и запишите ответ.<br><br>Как называется комплекс утренних физических упражнений, направленный на повышение тонуса и подготовку организма к дневной активности? | Зарядка | УК-7 |
| 6 | Прочитайте текст и запишите ответ.<br><br>В здоровом образе жизни важную роль играет режим труда и отдыха. Как называется естественная потребность организма в периодическом сне, обеспечивающая восстановление ресурсов? | Сон | УК-7 |
| 7 | Прочитайте текст и запишите ответ.<br><br>Как называется показатель, рассчитываемый как отношение массы тела (в кг) к квадрату роста (в м²), используемый для диагностики ожирения и дефицита массы тела? | индекс массы тела | УК-7 |
| 8 | Прочитайте текст и запишите ответ.<br><br>В профилактике инфекционных заболеваний важную роль играет формирование иммунитета. Как называется метод активной иммунопрофилактики, при котором в организм вводят ослабленные или убитые возбудители болезни? | Вакцинация<br><br>ИЛИ<br><br>прививка | УК-7 |
| 9 | Прочитайте текст и запишите ответ.<br><br>Согласно ВОЗ, здоровье — это состояние полного физического, психического и ... | Социального | УК-7 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | благополучия. Вставьте пропущенное слово в определение. | | |
| 10 | Прочитайте текст и запишите ответ.<br><br>В рамках здоровьесберегающих технологий выделяют три группы факторов риска: биологические, социальные и _____ . Вставьте пропущенное слово. | Экологические | УК-7 |

При проведении оценки компетенций, формируемых в ходе реализации дисциплины (модуля), а также при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающиеся вправе использовать чистые листы бумаги для ведения записей (черновиков) и пишущие принадлежности.