

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры

УТВЕРЖДЕНО:
Декан ФФК

В.Г. Шилько

Оценочные материалы дисциплины

Биохакинг и менеджмент качества жизни

по направлению подготовки
49.04.01 Физическая культура

Направленность (профиль) подготовки:
«Физкультурно-оздоровительная деятельность и туризм»

Форма обучения
Очная

Квалификация
Магистр

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель ОПОП
Л.В. Капилевич
Председатель УМК
Ю.А. Карвунис

Оценочные материалы дисциплины (ОМД) являются элементом системы оценивания сформированности компетенций у обучающихся в целом или на определенном этапе ее формирования.

Оценочные материалы дисциплины разрабатывается в соответствии с рабочей программой дисциплины (РПД) и включает в себя набор материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине/модулю/практике.

1. Компетенции и результаты обучения, формируемые в результате освоения дисциплины/модуля/практики

В результате освоения дисциплины «Биохакинг и менеджмент качества жизни» у обучающегося формируются следующие компетенции:

– УК-1 – Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий.

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

- ОПК-3 – Способен формировать воспитательную среду при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности.

Компетенция	Индикатор компетенции	Код и наименование результатов обучения (планируемые результаты обучения, характеризующие этапы формирования компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения			
			Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
УК-1	ИУК-1.2. Осуществляет поиск, отбор и систематизацию информации для определения альтернативных вариантов стратегических решений в проблемной ситуации.	ОР-1.1.2 Знать правила поиска, отбора и систематизации информации для определения альтернативных вариантов стратегических решений в проблемной ситуации.	Отсутствие знаний	Фрагментарные и несистематизированные знания о правилах поиска, отбора и систематизации информации для определения альтернативных вариантов стратегических решений в проблемной ситуации.	Знание о правилах поиска, отбора и систематизации информации для определения альтернативных вариантов стратегических решений в проблемной ситуации.	Полные и систематизированные знания о правилах поиска, отбора и систематизации информации для определения альтернативных вариантов стратегических решений в проблемной ситуации.

УК-1	ИУК-1.3. Предлагает и обосновывает стратегию действий для достижения поставленной цели с учетом ограничений, рисков и возможных последствий.	ОР-1.1.3 Уметь предлагать и обосновывать стратегию действий для достижения поставленной цели с учетом ограничений, рисков и возможных последствий.	Отсутствие умений	Фрагментарные и несистематизированные умения предлагать и обосновывать стратегию действий для достижения поставленной цели с учетом ограничений, рисков и возможных последствий.	Умения предлагать и обосновывать стратегию действий для достижения поставленной цели с учетом ограничений, рисков и возможных последствий.	Полные и систематизированные умения предлагать и обосновывать стратегию действий для достижения поставленной цели с учетом ограничений, рисков и возможных последствий.
УК-6 – Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способности ее совершенствования на основе самооценки	ИУК-6.1. Разрабатывает стратегию личностного и профессионального развития на основе соотнесения собственных целей и возможностей с развитием избранной сферы профессиональной деятельности.	ОР-1.1.1 Знать правила разработки стратегии личностного и профессионального развития на основе соотнесения собственных целей и возможностей с развитием избранной сферы профессиональной деятельности.	Отсутствие знаний	Фрагментарные и несистематизированные знания правил разработки и стратегии личностного и профессионального развития на основе соотнесения собственных целей и возможностей с развитием избранной сферы профессиональной деятельности.	Знания правил разработки и стратегии личностного и профессионального развития на основе соотнесения собственных целей и возможностей с развитием избранной сферы профессиональной деятельности.	Полные и систематизированные знания правил разработки стратегии личностного и профессионального развития на основе соотнесения собственных целей и возможностей с развитием избранной сферы профессиональной деятельности.
УК-6 – Способен определять и	ИУК-6.2. Реализует и корректирует	ОР-1.1.3 Уметь реализовывать и корректировать стратегию личностного и профессионального развития с учетом конъюнктуры и	Отсутствие умений	Фрагментарные и несистематизированные	Умения реализовывать и корректировать	Полные и систематизированные умения реализовыв

реализовывать и приоритеты собственной деятельности и способности ее совершенствования на основе самооценки	стратегию личностного и профессионального развития с учетом конъюнктуры и перспективы в развитии рынка труда	перспектив развития рынка труда		умения реализовать и корректировать стратегию личностного и профессионального развития с учетом конъюнктуры и перспективы в развитии рынка труда.	стратегию личностного и профессионального развития с учетом конъюнктуры и перспективы в развитии рынка труда	ать и корректировать стратегию личностного и профессионального развития с учетом конъюнктуры и перспектив развития рынка труда
УК-6 – Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способности ее совершенствования на основе самооценки	ИУК-6.3. Оценивает результаты реализации и стратегии личностного и профессионального развития на основе анализа (рефлексии) своей деятельности и внешних суждений	ОР-1.1.3 Владеть навыками оценивания результатов реализации стратегии личностного и профессионального развития на основе анализа (рефлексии) своей деятельности и внешних суждений.	Отсутствие навыков	Фрагментарные и несистематизированные навыки оценивания результатов реализации и стратегии личностного и профессионального развития на основе анализа (рефлексии) своей деятельности и внешних суждений.	Навыки оценивания результатов реализации и стратегии личностного и профессионального развития на основе анализа (рефлексии) своей деятельности и внешних суждений.	Полные и систематизированные навыки оценивания результатов реализации стратегии личностного и профессионального развития на основе анализа (рефлексии) своей деятельности и внешних суждений.
ОПК-3 – Способен формировать воспитательную среду при осуществлении и физкультурно	ИОПК-3.1. Понимает закономерности формирования воспитательной среды при осуществлении спортивной и физкультурно-оздоровит	ОР-1.1.1. Уметь понимать закономерности формирования воспитательной среды при осуществлении спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.	Отсутствие умений	Фрагментарные и несистематизированные умения понимать закономерности формирования воспитательной среды при осуществлении	Умения понимать закономерности формирования воспитательной среды при осуществлении спортивной и физкультурно-оздоровит	Полные и систематизированные умения понимать закономерности формирования воспитательной среды при осуществлении спортивной и

- спортивной деятельности.	ельной деятельности.			спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.	ельной деятельности.	физкультурно-оздоровительной деятельности.
ОПК-3 – Способен формировать воспитательную среду при осуществлении и физкультурно-спортивной деятельности.	ИОПК-3.2. Планирует и организует спортивную и физкультурно-оздоровительную деятельность с учетом формирования воспитательной среды	ОР-1.1.2 Владеть навыками планирования и организации спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом формирования воспитательной среды	Отсутствие навыков	Фрагментарные и несистематизированные навыки планирования и организации спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом формирования воспитательной среды.	Навыки планирования и организации спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом формирования воспитательной среды.	Полные и систематизированные навыки планирования и организации спортивной и физкультурно-оздоровительную деятельность с учетом формирования воспитательной среды.

2. Этапы формирования компетенций и виды оценочных средств

№	Этапы формирования компетенций (разделы дисциплины)	Код и наименование результатов обучения	Вид оценочного средства (тесты, задания, кейсы, вопросы и др.)
1	Тема 1. Введение в биохакинг. Тема 2. Понятие здоровья и здорового образа жизни. (1 семестр)	ОР-1.1.2 Знать правила поиска, отбора и систематизации информации для определения альтернативных вариантов стратегических решений в проблемной ситуации.	Вопросы
2	Тема 3. Методы оценки здоровья населения. Тема 4. Питание как элемент ЗОЖ. Здоровое питание. (1 семестр)	ОР-1.1.3 Уметь предлагать и обосновывать стратегию действий для достижения поставленной цели с учетом ограничений, рисков и возможных последствий.	Задания
3	Тема 5. Питание отдельных групп населения. Проблемы питания в мире. Тема 6. Методы оценки питания населения. (1 семестр)	ОР-1.1.1 Знать правила разработки стратегии личностного и профессионального развития на основе соотнесения собственных	Вопросы

		целей и возможностей с развитием избранной сферы профессиональной деятельности.	
4	Тема 7. Физическая активность как фактор сохранения здоровья. Тема 8. Влияние физической активности на организм. (2 семестр)	ОР-1.1.3 Уметь реализовывать и корректировать стратегию личностного и профессионального развития с учетом конъюнктуры и перспектив развития рынка труда	Задания
5	Тема 9. Методы оценки уровня физической активности и малоподвижного образа жизни. Субъективные и объективные методы. Тема 10. Биологически активные добавки и их применение для поддержания здоровья. (2 семестр)	ОР-1.1.3 Владеть навыками оценивания результатов реализации стратегии личностного и профессионального развития на основе анализа (рефлексии) своей деятельности и внешних суждений.	Задания
6	Тема 11. Ментальное здоровье, как элемент здорового образа жизни. (2 семестр)	ОР-1.1.1. Уметь понимать закономерности формирования воспитательной среды при осуществлении спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.	Задания
7	Тема 12. Генная инженерия, как элемент биохакинга. (2 семестр)	ОР-1.1.2 Владеть навыками планирования и организации спортивной и физкультурно-оздоровительную деятельности с учетом формирования воспитательной среды	Задания

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки образовательных результатов обучения

3.1. Типовые задания для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Типовые задания для текущей аттестации:

1. Укажите среди перечисленных элементов НЕ относящийся к биохакингу:
 - а) Лечение фармакологическими препаратами
 - б) Приём БАДов
 - с) ЗОЖ
 - д) Физическая активность
2. Перечислите все факторы, которые определяют здоровье человека
 - а) Окружающая среда
 - б) Медицинская помощь
 - с) Наследственность
 - д) Образ жизни

3. Сколько процентов должно составлять потребление жиров во избежание излишнего прибавления веса у взрослого человека?
- a) не более 30 %
 - b) не более 20 %
 - c) не более 50 %
 - d) не более 10 %
4. Сколько соли ВОЗ рекомендует употреблять в день взрослым людям?
- a) менее 5 г
 - b) Более 5 г
 - c) Сколько хочется
 - d) Менее 7-10 г
5. Не рекомендуется добавлять в прикорм детям:
- a) Соль и сахар
 - b) Овощи
 - c) Фрукты
 - d) Молоко
6. Укажите рекомендуемые гигиенические нормы по количеству приёмов пищи в день.
- a) 4-6 раз
 - b) 2-3 раза
 - c) 1 раз
 - d) Сколько хочешь
7. Укажите нормы аэробной физической активности для взрослых людей 18-65 лет:
- a) 150-300 минут в неделю
 - b) 50-100 минут в неделю
 - c) 1000 минут в неделю
 - d) По желанию
8. Минимальное время физической активности, необходимое ежедневно:
- a) 1 час в день
 - b) 30 минут в день
 - c) 40 минут в день
 - d) 2 часа в день
9. Укажите все возможные эффекты физических упражнений на сердечно-сосудистую систему:
- a) Усиление капилляризации сердца
 - b) Поддержание тонуса сосудов
 - c) Увеличение ударного объема сердца
 - d) Усиление капилляризации мышц
10. Укажите главные отличия дневников и анкет для оценки уровня физической активности
- a) Длительность заполнения. Анкета заполняется единожды, дневник - в течение нескольких дней.
 - b) В дневниках респондент даёт отзыв, а в анкете - указывает ответы на вопросы
 - c) Нет отличий
 - d) Отличия заключаются только в продолжительности

3.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Контрольные вопросы к экзамену:

1. Биохакинг как научная дисциплина. Определение.

2. Составные элементы биохакинга и их характеристика.
3. Преимущества и недостатки системы биохакинга.
4. Понятие здоровья. Разные определения и подходы к понятию «здоровья».
5. Понятие ЗОЖ. Составные элементы ЗОЖ.
6. Статистические показатели здоровья населения.
7. Методы оценки уровня здоровья населения.
8. Здоровое питание. Компоненты здорового питания.
9. Рекомендации по питанию для разных категорий населения.
10. Рекомендуемое соотношение белков/жиров/углеводов при организации здорового питания.
11. Рекомендации по режиму питания и обработке пищи при организации здорового питания.
12. Мировые проблемы питания населения.
13. Последствия неправильного питания.
14. Определение физической активности, физической культуры, спорта. Различия между данными понятиями.
15. Рекомендации по уровню физической активности для детей грудного возраста (до 1 года).
16. Рекомендации по уровню физической активности для детей 1-2 лет.
17. Рекомендации по уровню физической активности для детей 3-4 лет.
18. Рекомендации по уровню физической активности для детей 5-17 лет.
19. Рекомендации по уровню физической активности для взрослых 18-64 лет.
20. Рекомендации по уровню физической активности для взрослых старше 65 лет.
21. Рекомендации по уровню физической активности для лиц с ограниченными возможностями.
22. Визуальные средства, используемые при разработке плакатов, брошюр и листовок с целью пропаганды здорового образа жизни.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов обучения

3.1. Методические материалы для оценки текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Проверка знаний студентов осуществляется на практических занятиях (текущий контроль), а по отдельным разделам следует проводить рубежный контроль знаний студентов в форме коллоквиумов, что позволяет при индивидуальном обсуждении со студентами выявить степень их подготовленности.

3.2. Методические материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине/модулю/практике.
обучения

Формирование компетенции УК-1, УК-6, ОПК-3 осуществляется в процессе изучения теоретического материала, выполнения практических заданий, подготовки к семинарским занятиям и написания контрольных работ и рефератов.

Формой промежуточной аттестации является устный зачет по итогам первого семестра и устный экзамен по итогам двух семестров.

Критерии оценки уровня овладения студентами компетенций на этапе экзамена и зачета:

1. Знание правил поиска, отбора и систематизации информации для определения альтернативных вариантов стратегических решений в проблемной ситуации.
2. Умение предлагать и обосновывать стратегию действий для достижения поставленной цели с учетом ограничений, рисков и возможных последствий.
3. Знание правил разработки стратегии личностного и профессионального

развития на основе соотнесения собственных целей и возможностей с развитием избранной сферы профессиональной деятельности.

4. Умение реализовывать и корректировать стратегию личностного и профессионального развития с учетом конъюнктуры и перспектив развития рынка труда.

5. Владение навыками оценивания результатов реализации стратегии личностного и профессионального развития на основе анализа (рефлексии) своей деятельности и внешних суждений.

6. Умение понимать закономерности формирования воспитательной среды при осуществлении спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

7. Владение навыками планирования и организации спортивной и физкультурно-оздоровительную деятельности с учетом формирования воспитательной среды.

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета продемонстрировал владение на высоком уровне учебным материалом в рамках содержащихся в билете вопросов, корректное использование терминологии. Ответ обучающегося отличала полнота, конкретность и внутренняя логика.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся при ответе на выборы билета продемонстрировал владение твердое, достаточно владение учебным материалом в рамках вопросов билета. При этом при ответе студент допустил некоторые неточности, не имеющие принципиального характера, которые обучающийся смог исправить после соответствующих замечаний преподавателя, или незначительно была нарушена внутренняя логика ответа.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если при ответе на вопросы билета студент продемонстрировал общее понимание и владение учебным материалом, но допустил незначительное количество ошибок или, если были выявлены незначительные проблемы в знаниях основных вопросов программы. Вместе с тем студент оказался неспособен ответить на дополнительные вопросы экзаменатора, продемонстрировал недостаточное знакомство с основной и дополнительной литературой. Структура ответа не соответствовала требованию логичности изложения.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета продемонстрировал незнание или непонимание учебного материала, неспособность ответить на дополнительные вопросы преподавателя. Также оценка «неудовлетворительно» ставится в случае нарушения обучающимся процедуры экзамена.