

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

Факультет физической культуры



В.Г. Шилько

« 29 » 05 20 23 г.

**Оценочные материалы дисциплины**  
**БИОХАКИНГ И МЕНЕДЖМЕНТ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ**  
по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура

Направленность (профиль) подготовки / специализация:

«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 разрабатываются в соответствии с рабочей программой дисциплины (РПД) и включают 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

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. Осуществляют поиск, отбор и систематизацию информации для определения альтернативных вариантов стратегических решений в проблемной ситуации.	ОР-1.1.2 <b>Знать</b> 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	ОР-1.1.3 <b>Уметь</b> 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	Умения предлагать и обосновывать стратегию действий для достижения поставленной цели с	Полные и систематизированные умения предлагать и обосновывать стратегию действий для достижения

	учетом ограничений, рисков и возможных последствий.			для достижения поставленной цели с учетом ограничений, рисков и возможных последствий.	учетом ограничений, рисков и возможных последствий.	поставленной цели с учетом ограничений, рисков и возможных последствий.
УК-6 – Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	ИУК-6.1. Разрабатывает стратегию личного и профессионального развития на основе соотнесения собственных целей и возможностей с развитием избранной сферы профессиональной деятельности.	ОР-1.1.1 <b>Знать</b> правила разработки стратегии личного 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 личного и профессионального развития на основе соотнесения собственных целей и возможностей с развитием избранной сферы профессиональной деятельности.	Знания правил разработки и стратегии личного и профессионального развития на основе соотнесения собственных целей и возможностей с развитием избранной сферы профессиональной деятельности.	Полные и систематизированные знания правил разработки стратегии личного и профессионального развития на основе соотнесения собственных целей и возможностей с развитием избранной сферы профессиональной деятельности.
УК-6 – Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования	ИУК-6.2. Реализует и корректирует стратегию личного и профессионального развития с учетом конъюнктуры и перспективы развития рынка	ОР-1.1.3 <b>Уметь</b> реализовывать и корректировать стратегию личного и профессионального развития с учетом конъюнктуры и перспектив развития рынка труда	Отсутствие умений	Фрагментарные и несистематизированные умения реализовывать и корректировать стратегию личного и профессионального развития с учетом конъюнктуры и перспективы развития рынка	Умения реализовывать и корректировать стратегию личного и профессионального развития с учетом конъюнктуры и перспективы развития рынка	Полные и систематизированные умения реализовывать и корректировать стратегию личного и профессионального развития с учетом конъюнктуры и

енство вания на основе самооц енки	труда			конъюнк туры и перспекти в развития рынка труда.	труда	перспектив развития рынка труда
УК-6 – Способ ен опреде лять и реализ овыват ь приори теты собстве нной деятель ности и способ ы ее соверш енство вания на основе самооц енки	ИУК-6.3. Оценивает результат ы реализаци и стратегии личносно го и профессио нального развития на основе анализа (рефлексии) своей деятельно сти и внешних суждений	ОР-1.1.3 <b>Владеть</b> навыками оценивания результатов реализации стратегии личностного и профессионального развития на основе анализа (рефлексии) своей деятельности и внешних суждений.	Отсутствие навыков	Фрагмент арные и несистема тизирован ные навыки оценивани я результат ов реализаци и стратегии личносно го и профессио нального развития на основе анализа (рефлексии) своей деятельно сти и внешних суждений.	Навыки оценивани я результат ов реализаци и стратегии личносно го и профессио нального развития на основе анализа (рефлексии) своей деятельно сти и внешних суждений.	Полные и систематизи рованные навыки оценивания результатов реализации стратегии личносно го и профессион ального развития на основе анализа (рефлексии) своей деятельност и и внешних суждений.
ОПК-3 – Способ ен форми ровать воспит ательн ую среду при осущес твлении и физкул ьтурно - спорти вной деятель ности.	ИОПК-3.1. Понимает закономер ности формиров ания воспитате льной среды при осуществл ении спортивно й и физкульту рно- оздоровит ельной деятельно сти.	ОР-1.1.1. <b>Уметь</b> понимать закономерности формирования воспитательной среды при осуществлении спортивной и физкультурно- оздоровительной деятельности.	Отсутствие умений	Фрагмент арные и несистема тизирован ные умения понимать закономер ности формиров ания воспитате льной среды при осуществл ении спортивно й и физкульту рно- оздоровит ельной деятельно сти.	Умения понимать закономер ности формиров ания воспитате льной среды при осуществл ении спортивно й и физкульту рно- оздоровит ельной деятельно сти.	Полные и систематизи рованные умения понимать закономерн ости формирован ия воспитатель ной среды при осуществле нии спортивной и физкультур но- оздоровител ьной деятельност и.
ОПК-3 – Способ	ИОПК-3.2. Планирует и	ОР-1.1.2 <b>Владеть</b> навыками планирования и организации спортивной и	Отсутствие навыков	Фрагмент арные и несистема	Навыки планирова ния и	Полные и систематизи рованные

<p>ен форми ровать воспит ательн ую среду при осущес твлени и физкул ьтурно - спорти вной деятель ности.</p>	<p>организуе т спортивну ю и физкульту рно- оздоровит ельную деятельно сть с учетом формиров ания воспитате льной среды</p>	<p>физкультурно-оздоровительную деятельности с учетом формирования воспитательной среды</p>		<p>тизирован ные навыки планирова ния и организац ии спортивно й и физкульту рно- оздоровит ельную деятельно сти с учетом формиров ания воспитате льной среды.</p>	<p>организац ии спортивно й и физкульту рно- оздоровит ельную деятельно сти с учетом формиров ания воспитате льной среды.</p>	<p>навыки планирован ия и организац ии спортивной и физкультур но- оздоровител ьную деятельност и с учетом формирован ия воспитатель ной среды.</p>
--	---	---	--	--	---	---

## 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.)
<b>1.</b>	<b>1 семестр</b>		
	<b>Тема 1.</b> Введение в биохакинг	ОР-1.1.2	Тест, вопросы, задание
	<b>Тема 2.</b> Понятие здоровья и здорового образа жизни.	ОР-1.1.2	Тест, вопросы, задание
	<b>Тема 3.</b> Методы оценки здоровья населения.	ОР-1.1.3	Тест, вопросы, задание
	<b>Тема 4.</b> Питание как элемент ЗОЖ. Здоровое питание.	ОР-1.1.3	Тест, вопросы, задание
	<b>Тема 5.</b> Питание отдельных групп населения. Проблемы питания в мире.	ОР-1.1.1	Тест, вопросы, задание
	<b>Тема 6.</b> Методы оценки питания населения	ОР-1.1.1	Тест, вопросы, задание
<b>2.</b>	<b>2 семестр</b>		
	<b>Тема 7.</b> Физическая активность как фактор сохранения здоровья.	ОР-1.1.3	Тест, вопросы, задание
	<b>Тема 8.</b> Влияние физической активности на организм.	ОР-1.1.3	Тест, вопросы, задание
	<b>Тема 9.</b> Методы оценки уровня физической активности и малоподвижного образа жизни. Субъективные и объективные методы.	ОР-1.1.3	Тест, вопросы, задание
	<b>Тема 10.</b> Биологически активные добавки и их применение для поддержания здоровья.	ОР-1.1.3	Тест, вопросы, задание
	<b>Тема 11.</b> Ментальное здоровье, как элемент здорового образа жизни.	ОР-1.1.1.	Тест, вопросы, задание
	<b>Тема 12.</b> Генная инженерия, как элемент биохакинга.	ОР-1.1.2	Тест, вопросы, задание

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

3.1. Типовые задания для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине (тесты, задания).

1. Уважаемый студент, необходимо привести собственную характеристику по следующим пунктам:

- сон (сколько часов в сутки); как меняется ваш сон в течение недели;
- питание (сколько раз в день вы полноценно питаетесь, количество перекусов), как меняется питание в течение недели;
- какие БАДы вы применяете;
- физическая активность (каков ваш уровень физической активности, используйте для этого пункта анкеты, которые вы заполняли в практическом задании 2);

- работа/учёба (опишите ваши нагрузки на работе и учёбе: сколько часов в день вы работаете/учитесь, сколько часов в день проводите за компьютером).

- ум/психика/социальное благополучие и здоровье (используйте для ответа на данное задание критерии, которые вы выделили в практической работе 4).

2. Обменяйтесь вашими описаниями, ознакомьтесь внимательно с ними и укажите на ошибки.

3. Предложите рекомендации по биохакингу для себя и для своего одноклассника.

<b>Критерий оценивания ответа</b>	<b>не соответствует</b>	<b>соответствует частично</b>	<b>соответствует</b>
Рассмотрены и описаны все характеристики биохакинга	0 баллов	1-2 балла	1 балл
Представлены ошибки, указывающие на несоблюдение правил биохакинга	0 баллов	1-2 балла	1 балл
Предложены рекомендации по биохакингу для себя и своего одноклассника	0 баллов	1-2 балла	1 балл
Результаты представлены в виде презентации	0 баллов	1-2 балла	2 балла

### **Пример тестовых заданий**

1. Укажите среди перечисленных элементов НЕ относящийся к биохакингу:
  - a) Лечение фармакологическими препаратами
  - b) Приём БАДов
  - c) ЗОЖ
  - d) Физическая активность
2. Перечислите все факторы, которые определяют здоровье человека
  - a) Окружающая среда
  - b) Медицинская помощь
  - c) Наследственность
  - d) 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 .

#### Вопросы к экзамену по дисциплине «Биохакинг и менеджмент качества жизни»

Наименование компетенции	Вопрос, направленный на оценку сформированности компетенции
ИУК-1.2. Осуществляет поиск, отбор и систематизацию информации для определения альтернативных вариантов	1. Биохакинг как научная дисциплина. Определение. 2. Составные элементы биохакинга и их характеристика. 3. Преимущества и недостатки системы биохакинга.



стратегических решений в проблемной ситуации.	
ИУК-1.3. Предлагает и обосновывает стратегию действий для достижения поставленной цели с учетом ограничений, рисков и возможных последствий.	4. Понятие здоровья. Разные определения и подходы к понятию «здоровья». 5. Понятие ЗОЖ. Составные элементы ЗОЖ. 6. Статистические показатели здоровья населения.
ИУК-6.1. Разрабатывает стратегию личностного и профессионального развития на основе соотнесения собственных целей и возможностей с развитием избранной сферы профессиональной деятельности.	7. Методы оценки уровня здоровья населения. 8. Здоровое питание. Компоненты здорового питания. 9. Рекомендации по питанию для разных категорий населения.
ИУК-6.2. Реализует и корректирует стратегию личностного и профессионального развития с учетом конъюнктуры и перспектив развития рынка труда	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.
ИУК-6.3. Оценивает результаты реализации стратегии личностного и профессионального развития на основе анализа (рефлексии) своей деятельности и внешних суждений	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).
ИОПК-3.1. Понимает закономерности формирования воспитательной среды при осуществлении спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.	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.
ИОПК-3.2. Планирует и организует спортивную и физкультурно-оздоровительную деятельность с учетом формирования воспитательной среды	18. Рекомендации по уровню физической активности для взрослых 18-64 лет. 19. Рекомендации по уровню физической активности для взрослых старше 65 лет. 20. Рекомендации по уровню физической активности для лиц с ограниченными возможностями. 21. 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.

##### 1. Оценка теста

Работа позволяет оценить остаточные знания по пройденным темам дисциплины. Список тем контрольных работ:

<b>Задание 1.</b> Введение в биохакинг
<b>Задание 2.</b> Понятие здоровья и здорового образа жизни.
<b>Задание 3.</b> Методы оценки здоровья населения.
<b>Задание 4.</b> Питание как элемент ЗОЖ. Здоровое питание.
<b>Задание 5.</b> Питание отдельных групп населения. Проблемы питания в мире.
<b>Задание 6.</b> Методы оценки питания населения
<b>Задание 7.</b> Физическая активность как фактор сохранения здоровья.
<b>Задание 8.</b> Влияние физической активности на организм.

<b>Задание 9.</b> Методы оценки уровня физической активности и малоподвижного образа жизни. Субъективные и объективные методы.
<b>Задание 10.</b> Биологически активные добавки и их применение для поддержания здоровья.
<b>Задание 11.</b> Ментальное здоровье, как элемент здорового образа жизни.
<b>Задание 12.</b> Генная инженерия, как элемент биохакинга.

Критерии оценивания работы:

За полный правильный ответ на задание – 10 баллов

Ответа нет или ответ неверный – 0 балла

Баллы	Оценка
110-120	5
100-109	4
60-99	3
0-60	2

3.2. Методические материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Итоговое оценивание по результатам прохождения курса складывается из:

- 60% - выполнения заданий/тестов (120 баллов)
- 40% - проведения итоговой аттестации (экзамен) (30 баллов)

Общая сумма баллов 150

Результаты экзамена определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

№	Этапы формирования компетенций (разделы дисциплины)	Код и наименование результатов обучения	Вид оценочного средства (тесты, задания, кейсы, вопросы и др.)
1	<b>Тема 1.</b> Введение в биохакинг	ОР-1.1.2	Задание – 10 баллов
2	<b>Тема 2.</b> Понятие здоровья и здорового образа жизни.	ОР-1.1.2	Задание – 10 баллов
3	<b>Тема 3.</b> Методы оценки здоровья населения.	ОР-1.1.3	Задание – 10 баллов
4	<b>Тема 4.</b> Питание как элемент ЗОЖ. Здоровое питание.	ОР-1.1.3	Задание – 10 баллов
5	<b>Тема 5.</b> Питание отдельных групп населения. Проблемы питания в мире.	ОР-1.1.1	Задание – 10 баллов
6	<b>Тема 6.</b> Методы оценки питания населения	ОР-1.1.1	Задание – 10 баллов
7	<b>Тема 7.</b> Физическая активность как фактор сохранения здоровья.	ОР-1.1.3	Задание – 10 баллов
8	<b>Тема 8.</b> Влияние физической активности на организм.	ОР-1.1.3	Задание – 10 баллов
9	<b>Тема 9.</b> Методы оценки уровня физической активности и малоподвижного образа жизни. Субъективные и объективные методы.	ОР-1.1.3	Задание – 10 баллов
10	<b>Тема 10.</b> Биологически активные добавки и их применение для поддержания здоровья.	ОР-1.1.3	Задание – 10 баллов
11	<b>Тема 11.</b> Ментальное здоровье, как элемент здорового образа жизни.	ОР-1.1.1.	Задание – 10 баллов
12	<b>Тема 12.</b> Генная инженерия, как элемент биохакинга.	ОР-1.1.2	Задание – 10 баллов

### Критерии оценки за ответ на экзаменационный билет

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

**25-29 баллов** ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета продемонстрировал твердое 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.

**20-24 баллов** 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 пробелы 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.

**15-19 баллов** выставляется, если при ответе на вопросы билета студент продемонстрировал общее понимание и владение учебным материалом, но допустил грубые ошибки. 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.

**0-15 баллов** 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.

Итоговая аттестация:

140-150 баллов – оценка «отлично»

120-139 баллов – оценка «хорошо»

90-119 баллов – оценка «удовлетворительно»

менее 90 баллов – оценка «неудовлетворительно»