

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»  
(СибГУТИ)

Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге  
(УрТИСИСибГУТИ)

УТВЕРЖДАЮ  
директор УрТИСИСибГУТИ  
Минина Е.А.  
« 28 » 11 2025 г.

## ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### ПО ДИСЦИПЛИНЕ

#### ФТД.02 Здоровьесберегающие технологии в образовании


Направление подготовки / специальность: **09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»**

Направленность (профиль) /специализация: **Инженерия программного обеспечения и искусственного интеллекта**

Форма обучения: **очная**

Год набора: **2026**

Разработчик (-и):  
к.п.н., доцент

  
\_\_\_\_\_ /А.С. Бугров/  
подпись

Оценочные средства обсуждены и утверждены на заседании кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин (ГиСЭД)  
Протокол от 20.11.2025 г. № 3

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ /Л.Н. Евдакова/  
подпись

Екатеринбург, 2025

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»  
(СибГУТИ)  
Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге  
(УрТИСИСибГУТИ)

УТВЕРЖДАЮ  
директор УрТИСИ СибГУТИ  
Минина Е.А.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.

## ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### ФТД.02 Здоровьесберегающие технологии в образовании

Направление подготовки / специальность: **09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»**

Направленность (профиль) / специализация: **Инженерия программного обеспечения и искусственного интеллекта**

Форма обучения: **очная**

Год набора: 2026

Разработчик (-и):

к.п.н., доцент

\_\_\_\_\_ /А.С. Бугров/  
подпись

Оценочные средства обсуждены и утверждены на заседании кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин (ГиСЭД)

Протокол от 20.11.2025 г. № 3

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ /Л.Н. Евдакова/  
подпись

Екатеринбург, 2025

## 1. Перечень компетенций и индикаторов их достижения

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Этап	Предшествующие этапы (с указанием дисциплин/практик)
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа жизни УК 7.2 Умеет применять на практике средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни УК 7.3 Владеет средствами и методами управления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1	

Форма промежуточной аттестации по дисциплине: зачет (1 семестр).

## 2. Показатели, критерии и шкалы оценивания компетенций

2.1 Показателем оценивания компетенций на этапе их формирования при изучении дисциплины является уровень их освоения.

Индикатор освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК-7.1 Знает виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа жизни	Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	Знает виды физических упражнений и их влияние на организм человека. Роль и назначение физической культуры в жизни каждого человека и общества в целом.
УК 7.2 Умеет применять на практике средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. Ведет здоровый образ жизни. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования.
УК 7.3 Владеет средствами и методами управления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеет разнообразными средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Шкала оценивания.

#### Зачет

Бинарная шкала	Критерии оценки
«зачтено»	Оценка «зачтено» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать» и «уметь», проявившему полное знание программного материала по дисциплине, освоившему основную рекомендованную литературу, обнаружившему стабильный ха-

	раक्टर знаний и умений и способному к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.
«не зачтено»	Оценка «не зачтено» ставится студенту, не овладевшему ни одним из элементов компетенции, т.е. обнаружившему существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустившему принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.

### 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания по дисциплине

#### 3.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие формы и методы текущего контроля

Тема и/или раздел	Формы/методы текущего контроля успеваемости
УК-7.1 Знает виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа жизни	
Основы здоровые сберегающих технологий в образовании подготовке студентов. Социально-педагогические факторы здорового образа жизни.	Лекционное занятие
УК 7.2 Умеет применять на практике средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни	
Диагностика учебного пространства и режима дня с позиций здоровьесбережения.	Практическое занятие
Технологии снятия учебного стресса и профилактики эмоционального выгорания.	Практическое занятие
Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата и зрения. «Офисная» гимнастика для студента и педагога.	Практическое занятие
Формирование благоприятного психологического климата в учебной группе. Коммуникативные игры и приемы.	Практическое занятие
УК 7.3 Владеет средствами и методами управления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Диагностика учебного пространства и режима дня с позиций здоровьесбережения.	Практическое занятие
Технологии снятия учебного стресса и профилактики эмоционального выгорания.	Практическое занятие
Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата и зрения. «Офисная» гимнастика для студента и педагога.	Практическое занятие
Формирование благоприятного психологического климата в учебной группе. Коммуникативные игры и приемы.	Практическое занятие

### **3.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся**

#### **УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

Типовое практическое занятие

Цель работы:

1.1 Закрепление знаний по теме: Диагностика учебного пространства и режима дня с позиций здоровьесбережения

2. Подготовка к работе:

2.1 Изучить теоретический материал по теме

2.2 Провести диагностику учебного пространства и режима дня с позиций здоровьесбережения

Задание:

3.1 Ответить письменно на вопросы теста

Обобщенные вопросы тестового задания

1. Какова оптимальная продолжительность динамической паузы (физкультминутки) на уроке?

2. Какой фактор учебного пространства больше всего влияет на сохранение зрения?

3. Что такое «школьные болезни» с точки зрения несоблюдения режима?

4. Какова норма сна для учащегося старших классов и студентов ВУЗов согласно требованиям здоровьесбережения?

5. Какое требование к школьной мебели является ключевым для профилактики нарушений осанки?

6. «Цветовой климат» кабинета: какие оттенки стен наиболее предпочтительны для снижения зрительного утомления?

7. Какое количество времени в день (суммарно) школьник должен проводить в активном движении (прогулки, спорт, игры)?

8. В какое время суток у большинства детей наблюдается первый физиологический пик работоспособности?

9. С чего должно начинаться проветривание учебного помещения по Сан-ПиН?

10. Что является главным признаком того, что учебное пространство организовано НЕправильно?

### **3.3 Типовые материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся**

Оценивание по дисциплине по результатам текущего контроля.

Банк контрольных вопросов, заданий и иных материалов, используемых в процессе процедур текущего контроля и промежуточной аттестации находится в

учебно-методическом комплексе дисциплины и/или представлен в электронной информационно-образовательной среде по URI:<http://www.aup.uisi.ru>.

### **3.4 Методические материалы проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся**

Перечень методических материалов для подготовки к текущему контролю и промежуточной аттестации:

1. Методические указания по выполнению практических занятий по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в образовании». –URL: <http://aup.uisi.ru/5076479/>