



ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ

**Образовательное частное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ»
(ОЧУ ВО «МИП»)**

ОДОБРЕНА:

на заседании Ученого совета
Протокол № 3 от «26» марта 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

 Ректор ОЧУ ВО «МИП»
В.В. Столяренко
«26» марта 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.10 Основы формирования здорового образа жизни

основной профессиональной образовательной программы высшего образования -
программы бакалавриата по направлению подготовки 39.03.03 Организация работы с мо-
лодежью

направленность (профиль) программы бакалавриата - «Стратегии, технологии и совре-
менные практики реализации молодежной политики»

(форма обучения: очно-заочная)

*(в том числе, **типовые оценочные материалы**
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине)*

Год набора - 2027

Москва, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины Б1.В.10 Основы формирования здорового образа жизни является компонентом основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки 39.03.03 Организация работы с молодежью (направленность (профиль) программы бакалавриата - «Стратегии, технологии и современные практики реализации молодежной политики», форма обучения - очно-заочная).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 39.03.03 Организация работы с молодежью (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05.02.2018 г. № 77 (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2018 № 50181) (в редакции приказов Минобрнауки России от 26.11.2020 № 1456, от 08.02.2021 № 83, от 19.07.2022 № 662, от 27.02.2023 № 208) (ФГОС ВО 3++).

Рабочая программа дисциплины разработана с учетом рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы Института, утвержденных ректором Института.

Рабочая программа дисциплины в актуальной редакции рассмотрена на заседании кафедры «Психологии и гуманитарных дисциплин» (протокол № 2 от 19.03.2026), одобрена на заседании Ученого совета (протокол № 3 от 26.03.2026 г.) и утверждена ректором Образовательного частного учреждения высшего образования «Московский институт психологии» (ОЧУ ВО «МИП») 26.03.2026 г.

Оглавление

1. Наименование и цель освоения дисциплины	5
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	6
4. Объем и содержание дисциплины	7
4.1. Общая трудоемкость дисциплины	7
4.2. Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий	7
4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)	9
4.4. Дидактические единицы (вопросы) для подготовки к практическим занятиям, контроля и самоконтроля знаний теоретического материала по пройденным темам	11
4.5. Примерный перечень вопросов для организации и планирования самостоятельной работы студентов по изученным темам/разделам	14
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	16
6. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	19
7. Организация воспитательной работы в процессе реализации дисциплины как компонента образовательной программы	19
8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)	20
8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	20
8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	20
8.3. Электронно-библиотечные системы.....	21
8.4. Перечень комплектов лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, используемого при изучении учебной дисциплины (модуля)	21
8.5. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы	21
8.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	21
9. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения	23
9.1. Описание оценочных средств текущего, рубежного и промежуточного контроля	24
9.2. Формы текущего/рубежного контроля успеваемости и достижения результатов обучения.....	25
9.3. Критерии оценки результатов текущего и рубежного контроля	28
9.4. Процедура промежуточной аттестации	30
9.5. Критерии оценки образовательных результатов обучающихся на экзамене по дисциплине:	30
9.6. Соответствие уровня освоения компетенции планиваемым результатам обучения и критериям их оценивания	31
10. Оценочные средства для проведения контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	33

10.1. Типовые контрольные задания для проведения текущей/рубежной аттестации по дисциплине (модулю).....	33
10.2. Примерный перечень тестовых заданий для текущего/рубежного/промежуточного контроля.....	34

1. Наименование и цель освоения дисциплины

Учебная дисциплина «Основы формирования здорового образа жизни» изучается обучающимися, осваивающими образовательную программу «Стратегии, технологии и современные практики реализации молодежной политики» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 39.03.03 Организация работы с молодежью (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 05.02.2018 г. № 77 (в редакции приказов Минобрнауки России от 26.11.2020 № 1456, от 08.02.2021 № 83, от 19.07.2022 № 662, от 27.02.2023 № 208) (ФГОС ВО 3++).

Рабочая программа содержит обязательные для изучения темы по дисциплине «Основы формирования здорового образа жизни». Дисциплина дает целостное представление о здоровье, мерах профилактики нездоровья.

Цель: приобретение студентами целостных представлений и знаний по формированию здорового образа жизни с учетом последующего обучения и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- сформировать представление о здоровье и здоровом образе жизни, показать место и роль здорового образа жизни в обеспечении здоровья и безопасности жизнедеятельности человека;
- рассмотреть факторы образа жизни, ухудшающие состояние здоровья;
- обучить основам организации здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

Дисциплина направлена на формирование универсальной компетенции и не предусматривает освоение обобщенных трудовых функций и трудовых функций профессиональных стандартов. Изучение учебной дисциплины осуществляется в рамках образовательной программы, разработанной с учетом профессионального стандарта 03.015 «Специалист по работе с молодежью» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 11.11.2025 № 640н).

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Настоящая дисциплина включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана программы бакалавриата по направлению подготовки 39.03.03 Организация работы с молодежью, направленность (профиль) «Стратегии, технологии и современные практики реализации молодежной политики». Дисциплина изучается в 8 семестре (4 курс).

Форма промежуточной аттестации - экзамен.

Освоение дисциплины опирается на знания и умения, сформированные при изучении дисциплин «Физическая культура и спорт» (1 семестр), «Безопасность жизнедеятельности» (3 семестр), «Организация спортивных и туристических мероприятий для молодежи» (7 семестр).

Одновременно с ней изучается дисциплина «Организация профилактической работы в молодежной среде» (8 семестр), с которой она связана по содержанию.

Результаты освоения дисциплины используются при прохождении практики «Производственная практика (преддипломная практика)» (9 семестр), при выполнении и защите выпускной квалификационной работы.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения дисциплины обучающийся по программе бакалавриата должен овладеть:

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

Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемая компетенция	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Знать: содержание понятия здоровья, его формы и место в иерархии потребностей человека как ресурса полноценной социальной и профессиональной деятельности; механизмы влияния двигательной активности, рационального питания и режима дня на состояние здоровья; критерии оценки уровня здоровья и природу «школьных болезней» как предмета профилактики Уметь: анализировать современные системы питания и режим дня обучающегося с позиции их соответствия нормам здорового образа жизни; проектировать здоровый стиль жизни на основе рационального распределения нагрузки, отдыха и питания для поддержания работоспособности; выявлять факторы риска развития «школьных болезней» и определять меры их профилактики Владеть: методами и формами контроля и самоконтроля состояния здоровья для отслеживания собственной физической подготовленности; приемами включения двигательной активности и здоровьесберегающих, в том числе нетрадиционных, методов оздоровления в повседневный режим; навыками формирования у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью как основе профессиональной деятельности

4. Объем и содержание дисциплины

4.1. Общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 часа).

№	Се- местр	Общая тру- доемкость		В том числе контактная работа с преподавателем							Кон- троль	Сам. рабо- та	Форма промежуточной аттестации
		В з.е.	В часах	всего	Л	Сем	КоР	КРП	Конс	Э			
1	8	4	144	74	36	36	-	-	2	-	36	34	Экзамен

Примечание:

В з.е. - в зачетных единицах

Л. (Лек.) - лекция

Пр. - практическое занятие

Сем. - семинар

КоР. - контрольная работа

КРП - курсовая работа (курсовой проект)

СР (Сам.работа) - самостоятельная работа

З - зачет/зачет с оценкой

К (Конс.) - консультация

Э. - экзамен

Контроль - контрольное время на подготовку к экзамену

4.2. Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий

очно-заочная форма обучения

№	Наименование тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем							Сам. раб.	Формируемые компетенции
			Всего	Л	Сем	КоР	КРП	Конс	Э		
1	Тема 1. Здоровье как ценность и формы здоровья человека	6	4	2	2					2	УК-7
2	Тема 2. Образ жизни и основные принципы здоровьесбережения	6	4	2	2					2	УК-7
3	Тема 3. Здоровый образ жизни и современные тенденции здоровья	6	4	2	2					2	УК-7
4	Тема 4. Формирование навыков здорового образа жизни и качества жизни	4	4	2	2						УК-7
5	Тема 5. Двигательная активность и нормирование физической нагрузки	6	4	2	2					2	УК-7

№	Наименование тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем							Сам. раб.	Формируемые компетенции
			Всего	Л	Сем	КоР	КРП	Конс	Э		
6	Тема 6. Влияние движения на функциональные системы и физическое здоровье	6	4	2	2					2	УК-7
7	Тема 7. Питание и принципы рационального пищевого режима	8	4	2	2					4	УК-7
8	Тема 8. Сравнительный анализ современных систем питания	6	4	2	2					2	УК-7
9	Тема 9. Рациональная жизнедеятельность и возрастные особенности режима дня	6	4	2	2					2	УК-7
10	Тема 10. Проектирование режима дня школьника и студента	6	4	2	2					2	УК-7
11	Тема 11. Сон, восстановление и физическая активность в режиме дня	4	4	2	2						УК-7
12	Тема 12. Причины и профилактика заболеваний школьников	6	4	2	2					2	УК-7
13	Тема 13. Основные группы заболеваний детей школьного возраста	6	4	2	2					2	УК-7
14	Тема 14. Объективные методы оценки здоровья	6	4	2	2					2	УК-7
15	Тема 15. Субъективная оценка самочувствия и медицинский контроль	6	4	2	2					2	УК-7
16	Тема 16. Самоконтроль здоровья и просветительские программы	6	4	2	2					2	УК-7
17	Тема 17. Обзор нетрадиционных методов оздоровления	6	4	2	2					2	УК-7

№	Наименование тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем							Сам. раб.	Формируемые компетенции
			Все-го	Л	Сем	КоР	КРП	Конс	Э		
18	Тема 18. Анализ методов здоровьесбережения и роли образа жизни	6	4	2	2					2	УК-7
	Консультация перед экзаменом	2	2					2			УК-7
	Промежуточная аттестация (экзамен), контроль	36									УК-7
	Итого	144	74	36	36			2		34	

4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

Тема 1. Здоровье как ценность и формы здоровья человека

Здоровье в иерархии ценностей индивида, семьи, коллектива, общества, государства. Социальное, экономическое, правовое, эстетическое, нравственное, психофизиологическое содержание ценности здоровья. Здоровый образ жизни - основа формирования, сохранения, восстановления телесного, душевного и духовно-нравственного здоровья.

Тема 2. Образ жизни и основные принципы здоровьесбережения

Воздействие образа жизни, его уровня, качества, стиля и уклада на здоровье человека. Определение понятия «здоровый образ жизни», цели, задачи, методологические основы. Основопологающие принципы, приоритетные направления, факторы и компоненты ЗОЖ.

Тема 3. Здоровый образ жизни и современные тенденции здоровья

Роль здорового образа жизни человека в воспроизводстве, формировании, сохранении, потреблении, восстановлении здоровья. Значение ЗОЖ в предупреждении инфекционных, паразитарных, неэпидемических заболеваний, психических расстройств, отравлений, травм, употребления алкоголя, наркотиков, курения табака, токсикомании. Современные тенденции состояния здоровья.

Тема 4. Формирование навыков здорового образа жизни и качества жизни

Формирование навыков ЗОЖ у населения РФ. Патогенетическая и салютогенетическая научные модели здоровья. Детерминанты здоровья. Принципы работы по развитию здоровья. Модели обучения здоровому образу жизни. Валеологическое образование. Роль отдельных факторов в формировании качества жизни человека.

Тема 5. Двигательная активность и нормирование физической нагрузки

Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья. Биологическая потребность организма в движении. Двигательная активность (ДА) как незаменимый фактор жизнедеятельности. Представление об оптимальной для конкретного индивида величине физических нагрузок, обеспечивающих оздоровительный эффект, о минимально необходимой, максимально допустимой величинах ДА, формировании донозологических и патологических состояний вследствие нарушения гигиенической нормы ДА.

Тема 6. Влияние движения на функциональные системы и физическое здоровье

Влияние оптимальной двигательной активности на нервную, сердечно-сосудистую, респираторную, пищеварительную, эндокринную, мочевыделительную системы, опорно-двигательный аппарат, обмен веществ и энергии, неспецифическую и иммунологическую

реактивность, на функции других органов и систем, физическое развитие и работоспособность. Дефицит физической активности как ведущий фактор риска развития патологических состояний. Различия между различными формами движения: спорт, фитнес, прогулки, активные игры и т.д. Рекомендации по уровню физической активности для разных возрастных групп. Положительное влияние движения на физическое здоровье.

Тема 7. Питание и принципы рационального пищевого режима

Питание и жизнедеятельность организма. Питание как материальная основа жизнедеятельности организма человека, его психического и физического здоровья. Значение для жизнедеятельности организма, потребность и нормирование белков, жиров и углеводов. Физиологическое значение и потребность в витаминах, минеральных элементах и биомикроэлементах. Принципы рационального режима питания.

Тема 8. Сравнительный анализ современных систем питания

Кратность, регулярность приема пищи, количественное распределение суточного пищевого рациона по отдельным его приемам в зависимости от характера трудовой деятельности и распорядка дня. Значение соблюдения режима питания для сохранения и укрепления здоровья. Особенности питания отдельных групп населения. Анализ нетрадиционных систем, спорных концепций, модных теорий питания.

Тема 9. Рациональная жизнедеятельность и возрастные особенности режима дня

Понятие о рациональной жизнедеятельности. Закономерности построения режима дня учащихся (студентов). Примерные схемы режимов дня и их особенности для разных возрастных групп.

Тема 10. Проектирование режима дня школьника и студента

Роль режима дня в формировании ЗОЖ. Описание основных компонентов режима дня: время для учебы, отдыха, питания, физической активности и сна. Примеры оптимального режима дня для школьников и студентов.

Тема 11. Сон, восстановление и физическая активность в режиме дня

Роль регулярного сна в восстановлении организма. Влияние сбалансированного питания на уровень энергии и концентрацию. Необходимость физической активности в режиме дня для укрепления здоровья.

Тема 12. Причины и профилактика заболеваний школьников

Понятие «школьные болезни». Болезни опорно-двигательного аппарата. Болезни органов зрения. Причины и последствия. Болезни органов дыхания. Причины и последствия. Неврозы у детей. Обзор основных школьных болезней.

Тема 13. Основные группы заболеваний детей школьного возраста

Физические болезни: офтальмологические заболевания (близорукость, астигматизм); заболевания опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие); аллергические реакции. Психические и эмоциональные расстройства: стресс и тревожность; депрессия; проблемы с адаптацией в школе. Инфекционные заболевания: грипп и ОРВИ; ветряная оспа; лишай и другие кожные инфекции.

Тема 14. Объективные методы оценки здоровья

Формы и методы оценки уровня здоровья. Понятие количественной и качественной оценки уровня здоровья. Этапы оценки уровня здоровья. Понятие о комплексной оценке уровня здоровья. Метод Белова В.И. для оценки уровня здоровья. Понятие о конституции человека. Значение определения конституции человека как одного из методов оценки уровня здоровья. Различные виды и формы контроля и самоконтроля здоровья. Формы оценки уровня здоровья. Объективные методы: медицинские обследования (анализы, УЗИ, рентген и др.); измерение основных физиологических показателей (артериальное давление, пульс, индекс массы тела).

Тема 15. Субъективная оценка самочувствия и медицинский контроль

Субъективные методы: опросники и анкеты о самочувствии; интервьюирование пациентов о состоянии здоровья. Методы оценки уровня здоровья. Клинические методы: осмотр врачом, диагностика заболеваний; использование стандартных медицинских шкал

(например, шкала Бартела для оценки функциональной активности). Психологические методы: оценка психоэмоционального состояния (анкеты на уровень стресса, тревожности); психодиагностика (тесты на выявление психических расстройств). Функциональные тесты: тесты на физическую выносливость (например, тест Купера); оценка дыхательной функции (спирометрия). Контроль здоровья. Медицинский контроль: регулярные профосмотры и диспансеризация; вакцинация и профилактические мероприятия.

Тема 16. Самоконтроль здоровья и просветительские программы

Самоконтроль: ведение дневника здоровья (запись физических показателей, самочувствия); использование мобильных приложений для мониторинга состояния здоровья (шагомеры, трекеры сна). Формы самоконтроля здоровья. Физический самоконтроль: мониторинг физической активности (количество шагов, время тренировок); контроль питания (учет калорийности, составление рациона). Психоэмоциональный самоконтроль: техники управления стрессом (медитация, релаксация); упражнения на осознанность и эмоциональную стабильность. Социальный самоконтроль: взаимодействие с окружающими для поддержки здоровья (группы по интересам, спортивные секции). Роль образования в оценке и контроле здоровья: обучение навыкам самоконтроля в школе и семье; программы по здоровому образу жизни и профилактике заболеваний.

Тема 17. Обзор нетрадиционных методов оздоровления

Арттерапия. Цели, задачи, способы, значение. Кинезотерапия. Цели, задачи, способы, значение. Библиотерапия. Цели, задачи, способы, значение. Ароматерапия, фитотерапия. Анималотерапия, дельфинотерапия, иппотерапия. Сказкотерапия, цветотерапия. Гомеопатия, минералотерапия. Классификация нетрадиционных методов оздоровления. Физические методы: альтернативные виды физической активности (йога, цигун, пилатес); профилактика и лечение с помощью массажа (различные техники массажа). Психологические методы: медитация и релаксация; арт-терапия и другие творческие подходы. Природные методы: использование фитотерапии (лечение травами); ароматерапия и ее влияние на здоровье. Энергетические практики: рейки, цигун и другие практики работы с энергией; кинезиология и ее применение для здоровья.

Тема 18. Анализ методов здоровьесбережения и роли образа жизни

Популярные нетрадиционные методы оздоровления. Гомеопатия: принципы действия и применение; споры вокруг эффективности. Аюрведа: основные концепции и подходы к лечению; роль питания и образа жизни в аюрведе. Традиционная китайская медицина: акупунктура и ее воздействие на организм; применение трав и диетотерапия. Психосоматические аспекты здоровья: взаимосвязь психоэмоционального состояния и физического здоровья; применение психологических методов в оздоровлении. Роль образа жизни в здоровьесбережении: здоровое питание и его влияние на общее состояние здоровья; важность физической активности и регулярных занятий спортом; профилактика стрессов и управление ими.

4.4. Дидактические единицы (вопросы) для подготовки к практическим занятиям, контроля и самоконтроля знаний теоретического материала по пройденным темам

Тема 1. Здоровье как ценность и формы здоровья человека

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Здоровье в иерархии ценностей индивида, семьи, коллектива, общества, государства.
2. Социальное, экономическое, правовое, эстетическое, нравственное, психофизиологическое содержание ценности здоровья.

Тема 2. Образ жизни и основные принципы здоровьесбережения

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Воздействие образа жизни, его уровня, качества, стиля и уклада на здоровье человека.

2. Определение понятия «здоровый образ жизни», цели, задачи, методологические основы.

Тема 3. Здоровый образ жизни и современные тенденции здоровья

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Современные тенденции состояния здоровья.

2. Роль здорового образа жизни человека в воспроизводстве, формировании, сохранении, потреблении, восстановлении здоровья.

Тема 4. Формирование навыков здорового образа жизни и качества жизни

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Формирование навыков ЗОЖ у населения РФ.

2. Патогенетическая и салютогенетическая научные модели здоровья.

3. Детерминанты здоровья.

4. Принципы работы по развитию здоровья.

5. Модели обучения здоровому образу жизни.

6. Валеологическое образование.

7. Роль отдельных факторов в формировании качества жизни человека.

Тема 5. Двигательная активность и нормирование физической нагрузки

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.

2. Биологическая потребность организма в движении.

Тема 6. Влияние движения на функциональные системы и физическое здоровье

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Различие между различными формами движения: спорт, фитнес, прогулки, активные игры и т.д.

2. Рекомендации по уровню физической активности для разных возрастных групп.

3. Положительное влияние движения на физическое здоровье.

Тема 7. Питание и принципы рационального пищевого режима

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Принципы рационального режима питания.

2. Питание и жизнедеятельность организма.

Тема 8. Сравнительный анализ современных систем питания

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Кратность, регулярность приема пищи, количественное распределение суточного пищевого рациона по отдельным его приемам в зависимости от характера трудовой деятельности и распорядка дня.

2. Значение соблюдения режима питания для сохранения и укрепления здоровья.

3. Особенности питания отдельных групп населения.

4. Анализ нетрадиционных систем, спорных концепций, модных теорий питания.

Тема 9. Рациональная жизнедеятельность и возрастные особенности режима дня

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Понятие о рациональной жизнедеятельности.
2. Закономерности построения режима дня учащихся (студентов).

Тема 10. Проектирование режима дня школьника и студента

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Описание основных компонентов режима дня: время для учебы, отдыха, питания, физической активности и сна.
2. Примеры оптимального режима дня для школьников и студентов.

Тема 11. Сон, восстановление и физическая активность в режиме дня

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Роль регулярного сна в восстановлении организма.
2. Влияние сбалансированного питания на уровень энергии и концентрацию.
3. Необходимость физической активности в режиме дня для укрепления здоровья.

Тема 12. Причины и профилактика заболеваний школьников

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Обзор основных школьных болезней.
2. Болезни опорно-двигательного аппарата.

Тема 13. Основные группы заболеваний детей школьного возраста

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Физические болезни: офтальмологические заболевания (близорукость, астигматизм), заболевания опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие), аллергические реакции.

2. Психические и эмоциональные расстройства: стресс и тревожность, депрессия, проблемы с адаптацией в школе.

3. Инфекционные заболевания: грипп и ОРВИ, ветряная оспа, лишай и другие кожные инфекции.

Тема 14. Объективные методы оценки здоровья

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Формы оценки уровня здоровья: объективные и субъективные методы.
2. Контроль здоровья: медицинский контроль и самоконтроль.

Тема 15. Субъективная оценка самочувствия и медицинский контроль

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Методы оценки уровня здоровья: клинические, психологические методы, функциональные тесты.

2. Субъективные методы: опросники и анкеты о самочувствии; интервьюирование пациентов о состоянии здоровья.

Тема 16. Самоконтроль здоровья и просветительские программы

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Формы самоконтроля здоровья: физический, психоэмоциональный, социальный самоконтроль.

2. Роль образования в оценке и контроле здоровья.

Тема 17. Обзор нетрадиционных методов оздоровления

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Классификация нетрадиционных методов оздоровления: физические, психологические, природные методы, энергетические практики.

2. Арттерапия.

Тема 18. Анализ методов здоровьесбережения и роли образа жизни

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Популярные нетрадиционные методы оздоровления: гомеопатия, аюрведа, традиционная китайская медицина.

2. Психосоматические аспекты здоровья.

3. Роль образа жизни в здоровьесбережении.

4.5. Примерный перечень вопросов для организации и планирования самостоятельной работы студентов по изученным темам/разделам

1. Болезни цивилизации.
2. Факторы риска заболеваний и повреждений.
3. Факторы устойчивости здоровья.
4. Первичная, вторичная и третичная профилактика.
5. Качество жизни и здоровья.
6. Психологическое влияние движения: улучшение настроения и снижение уровня стресса.
7. Выделение эндорфинов и их эффект на психоэмоциональное состояние.
8. Борьба с тревожностью и депрессией.
9. Исследования, подтверждающие связь между физической активностью и психическим здоровьем.
10. Улучшение когнитивных функций: влияние на память, внимание и концентрацию.
11. Соберите распространенные мифы о питании (например, «углеводы делают вас толстым»).
12. Исследуйте научные данные, подтверждающие или опровергающие эти мифы.
13. Сравните две разные системы питания (например, веганство и палеодиету).
14. Оцените их влияние на здоровье, уровень энергии, риск заболеваний и другие аспекты.
15. Как правильный режим помогает избежать переутомления и выгорания.
16. Формирование привычек через режим дня.
17. Примеры привычек, способствующих ЗОЖ (например, утренняя зарядка, здоровое питание).
18. Роль родителей и образовательных учреждений.
19. Проблемы и вызовы, мешающие соблюдению режима дня (влияние технологий, перегрузка учебной работой). Способы преодоления этих трудностей.
20. Физические болезни: офтальмологические заболевания (близорукость, астигматизм), заболевания опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие), аллергические реакции.
21. Психические и эмоциональные расстройства: стресс и тревожность, депрессия, проблемы с адаптацией в школе.
22. Инфекционные заболевания: грипп и ОРВИ, ветряная оспа, лишай и другие кожные инфекции.
23. Причины возникновения школьных болезней: психоэмоциональные факторы (стресс, давление со стороны сверстников и родителей), неправильное питание и малоподвижный образ жизни, недостаток физической активности, условия обучения (плохая организация рабочего места, недостаточная освещенность).

24. Профилактика школьных болезней. Физическая активность: рекомендации по физическим упражнениям и занятиям спортом.
25. Правильное питание: основы здорового питания для школьников, важность режима питания.
26. Организация рабочего места: правила организации учебного пространства (освещение, высота стула и стола).
27. Психологическая поддержка: методы снижения стресса и тревожности у школьников, важность общения и поддержки со стороны родителей и учителей.
28. Роль учителя в профилактике заболеваний школьников: образовательная функция (информирование о здоровье и профилактике заболеваний), организация физической активности на уроках и переменах, создание комфортной и поддерживающей атмосферы в классе, взаимодействие с родителями по вопросам здоровья детей.
29. Мониторинг состояния здоровья учеников и выявление проблем на ранних стадиях.
30. Найдите методики оценки и самооценки здоровья.
31. Научные исследования и доказательная база: обзор современных исследований по нетрадиционным методам оздоровления.
32. Проблемы научной верификации методов.
33. Преимущества и недостатки нетрадиционных методов оздоровления. Плюсы: доступность, индивидуальный подход, комплексное воздействие. Минусы: отсутствие стандартов, возможные риски и противопоказания.
34. Что понимается под здоровым образом жизни.
35. Цели и задачи пропаганды ЗОЖ среди молодежи.
36. Субъекты и объекты пропаганды ЗОЖ.
37. Основные направления работы по формированию ЗОЖ.
38. Методы профилактики вредных привычек.
39. Особенности формирования мотивации к ЗОЖ.
40. Роль информационных технологий в пропаганде ЗОЖ.
41. Формы участия молодежи в продвижении ЗОЖ.
42. Значение физической активности в формировании ЗОЖ.
43. Принципы медико-социальной профилактики.
44. Понятие и значение психогигиены.
45. Профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения.
46. Роль семьи и школы в формировании ЗОЖ.
47. Психологические аспекты привития здоровых привычек.
48. Социальная реклама как инструмент продвижения ЗОЖ.
49. Механизмы оценки эффективности программ ЗОЖ.
50. Особенности работы с подростками и молодежью.
51. Аддиктивное поведение и его предупреждение.
52. Формирование позитивных установок на ЗОЖ.
53. Роль волонтерства в сфере ЗОЖ.
54. Методы диагностики отношения к ЗОЖ.
55. Профилактика стресса и его связь с ЗОЖ.
56. Валеология как научная основа ЗОЖ.
57. Формирование личной ответственности за здоровье.
58. Интерактивные формы пропаганды ЗОЖ.
59. Роль СМИ в формировании модели поведения у молодежи.
60. Понятие здоровья с позиции ВОЗ.
61. Факторы, способствующие и препятствующие ЗОЖ.
62. Особенности программ ЗОЖ в цифровой среде.
63. Связь ЗОЖ и профессионального самоопределения.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Самостоятельная работа обучающихся при изучении дисциплины предполагает, в первую очередь, работу с основной и дополнительной литературой. Результатами этой работы становятся выступления на практических занятиях, участие в обсуждении.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Время и место самостоятельной работы выбираются обучающимися по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения рабочей программы дисциплины, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем - приступить к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой.

Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить материал с помощью учебников, указанных в подразделе 8.1 настоящей программы. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем, как показывает опыт, полезно изучить выдержки из первоисточников. При желании можно составить их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

Вид деятельности	Методические указания по организации деятельности обучающегося
Лекция	В ходе лекций раскрываются основные вопросы в рамках рассматриваемых тем, делаются акценты на наиболее сложных и интересных положениях изучаемого материала, которые должны быть приняты обучающимися во внимание. Обучающиеся должны конспектировать материал лекций, т.е. кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Материалы лекций необходимо систематически прорабатывать: проверять термины, понятия с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Необходимо выделить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Материалы лекций являются основой для подготовки обучающихся к практическим занятиям

Практические занятия	Целями практических занятий являются: контроль за степенью усвоения пройденного материала, ходом выполнения обучающимися самостоятельной работы и рассмотрение наиболее сложных и спорных вопросов по изучаемой теме. В рамках темы каждого практического занятия предусмотрена подготовка обучающимися устных выступлений по вопросам изучаемой темы, которые предлагаются обучающимся заранее, с последующим их обсуждением всеми обучающимися в группе. Для успешного освоения материала дисциплины обучающиеся должны систематически посещать практические занятия. В процессе подготовки к практическим занятиям (независимо от формы их проведения) обучающимся в обязательном порядке необходимо знакомиться с обязательной литературой по соответствующим темам, а также, при подготовке докладов - с первоисточниками и публикациями по изучаемой теме в научной периодике, конспектируя их. На практических занятиях предполагается активное участие обучающихся в обсуждении конкретных вопросов, критический анализ представленных сообщений, дополнения к ответам. При подготовке к занятию, обучающемуся необходимо проработать конспект лекций, познакомиться с соответствующими разделами основной и дополнительной литературы, ответить на вопросы, составить перечень вопросов, вызвавших затруднения или имеющих неоднозначную трактовку
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; формирования умений использовать основную и дополнительную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию практических умений обучающихся. Формы и виды самостоятельной работы обучающихся: чтение основной и дополнительной литературы - самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; поиск необходимой информации в сети Интернет; подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; основную и дополнительную литературу, разработанную с учетом увеличения доли самостоятельной работы обучающихся, и иные методические материалы. Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, которое включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся. Формы контроля самостоятельной работы: просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; рефлексия выполненного задания в группе; обсуждение результатов выполненной работы на занятии - предоставление обратной связи; проведение устного опроса.

Устный опрос	Устный опрос регулярно проводится во время практических занятий с целью проверки базовых знаний обучающихся по изученным темам. Обучающимся предлагается ответить на ряд вопросов, касающихся основных терминов и понятий, концепций и фактов по материалу изученных тем. Ответы должны быть достаточно полными и содержательными. К устному опросу должны быть готовы все обучающиеся. В процессе подготовки к устному опросу необходимо систематически изучать обязательную литературу по темам дисциплины, повторять изученный материал, опираясь на конспекты лекций.
Доклад	Доклад - это результат самостоятельной работы обучающегося, представляющий собою публичное выступление, в ходе которого автор раскрывает содержание темы, суть проблемы, которой посвящен доклад, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер. Выбор темы доклада осуществляется обучающимся не менее чем за неделю до планируемого выступления. Тематика докладов доводится до сведения обучающихся ведущим преподавателем. При выборе темы доклада важно учитывать ее актуальность, соответствие содержанию изучаемой темы дисциплины, научную разработанность, возможность обращения к необходимым источникам для изучения темы доклада, личный интерес к данной теме. Примерные этапы работы над докладом таковы: формулирование темы, подбор и изучение основных источников по теме; составление библиографии; систематизация информации; разработка плана; написание доклада; публичное выступление. При подготовке доклада необходимо использовать не только обязательную литературу, но и дополнительные источники. Доклад может сопровождаться слайд-презентацией. Выступающему, по окончании представления доклада, могут быть заданы вопросы по теме выступления.
Тестирование	Контроль в виде тестов может использоваться после изучения каждой темы курса. Итоговое тестирование можно проводить в форме: компьютерного тестирования, т.е. компьютер произвольно выбирает вопросы из базы данных по степени сложности; письменных ответов, т.е. преподаватель задает вопрос и дает несколько вариантов ответа, а обучающийся на отдельном листе записывает номера вопросов и номера соответствующих ответов. Для достижения большей достоверности результатов тестирования следует строить текст так, чтобы у обучающихся было не более 40-50 секунд для ответа на один вопрос. Итоговое тестирование, как правило, занимает целое занятие.

Подготовка к промежуточной аттестации	При подготовке к промежуточной аттестации (экзамену, зачету, зачету с оценкой) необходимо ориентироваться на рекомендуемую литературу и др. Основное в подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине - это повторение всего материала дисциплины, по которому необходимо сдавать промежуточную аттестацию. При подготовке обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки, контролировать каждый день выполнение намеченной работы. Подготовка обучающегося к промежуточной аттестации включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие экзамену (зачету, зачету с оценкой) по темам курса; подготовка к ответу на задания, содержащиеся в вопросах для подготовки. Экзамен (зачет, зачет с оценкой) проводится по вопросам, охватывающим весь пройденный материал дисциплины, включая вопросы, отведенные для самостоятельного изучения. Для успешного прохождения промежуточной аттестации по дисциплине обучающиеся должны принимать во внимание, что: все основные вопросы, указанные в рабочей программе, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить; указанные в рабочей программе формируемые компетенции в результате освоения дисциплины должны быть продемонстрированы обучающимся; практические занятия способствуют получению более высокого уровня знаний и, как следствие, более высокой оценке на экзамене (зачете, зачете с оценкой); готовиться к промежуточной аттестации необходимо начинать с первого практического занятия.
---------------------------------------	---

6. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

В институте образовательная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных, при необходимости, для обучения указанных лиц, с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (по их заявлению).

В институте созданы специальные условия для получения образования по образовательным программам обучающимися (бакалаврами) с ограниченными возможностями здоровья, которые включают в себя использование специальных методов обучения и воспитания, печатные и (или) электронные образовательные ресурсы в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья, специальные технические средства обучения, предоставление услуг ассистента (при необходимости), оказывающего обучающимся (бакалаврам) необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здание института.

7. Организация воспитательной работы в процессе реализации дисциплины как компонента образовательной программы

В соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, локальными нормативными актами Института в рамках реализации дисциплины осуществляется воспитательная работа, направленная на закрепление духовно-нравственных ценностей и (или) развитие высоконравственной личности, способной в полной мере реализовывать свой потенциал и проявить инициативность в условиях современного общества.

Воспитательная работа в рамках реализации дисциплины как компонента образовательной программы основана на использовании аксиологического, культурно-исторического, системно-деятельностного и личностно ориентированного подхода с учетом основных принципов воспитания: гуманистической направленности, совместной деятельности участников образовательного процесса, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности и инклюзивности.

8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная литература:

1. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : учебник для вузов / Л. А. Байкова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 216 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-10465-3. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587149>.
2. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 308 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14311-9. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/588465>.

б) дополнительная литература:

1. Карелин, А. О. Гигиена и экология человека : учебник для вузов / А. О. Карелин, Г. А. Александрова. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 437 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-20581-7. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/590443>.
2. Васильева, И. В. Физиология питания : учебник и практикум для вузов / И. В. Васильева, Л. В. Беркетова. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 235 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-16046-8. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/583605>.

8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Название	Эл.адрес	Режим доступа
Личный кабинет обучающегося ОЧУ ВО «МИП» (СДО на базе LMS Moodle)	https://sdo.mip.institute/	для авторизованных пользователей, из любой точки, где есть Интернет
Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Платформа развития социальных и гражданских инициатив	https://dobro.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Центр добровольчества в России	https://mosvolonter.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Сайт городского проекта «Молодежь Москвы»	https://mosmolodezh.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Российский союз молодежи	https://ruy.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет

Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь)	https://fadm.gov.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Электронная библиотека для специалиста по работе с молодежью	https://youthlib.mirea.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет

8.3. Электронно-библиотечные системы

Название	Эл. адрес	Режим доступа
Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ	https://urait.ru/	для авторизованных пользователей, из любой точки, где есть Интернет

8.4. Перечень комплектов лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, используемого при изучении учебной дисциплины (модуля)

Название ПО	Характер ПО
операционная система Альт Образование 10	свободно распространяемое отечественное ПО
пакет офисных программ LibreOffice	свободно распространяемое ПО
архиватор 7-Zip	свободно распространяемое ПО (под лицензией GNU LGPL)
Яндекс.Браузер	свободно распространяемое отечественное ПО

8.5. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

Название	Эл. адрес	Режим доступа
Национальная библиографическая база данных научного цитирования, научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	http://www.elibrary.ru	Ресурс открытого доступа
Интернет-ресурс Российской Государственной Библиотеки	https://www.rsl.ru	Ресурс открытого доступа
Научная электронная библиотека (база научных статей) «КиберЛенинка»	https://cyberleninka.ru/	Ресурс открытого доступа
Некоммерческие интернет-версии справочно-правовой информационной системы КонсультантПлюс	https://www.consultant.ru/online/	Ресурс открытого доступа
Информационно-правовой портал справочно-правовой информационной системы Гарант	https://www.garant.ru	Ресурс открытого доступа

8.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов	Собственность или оперативное управление, хозяйственное ведение,	Полное наименование собственника (арендодателя, ссудодателя) объекта	Документ - основание возникновения права (реквизиты и срок действия)
-------	---	--	--	--	--	--

	учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования	физической культуры и спорта (с указанием площади и номера помещения в соответствии с документами бюро технической инвентаризации)	аренда (субаренда), безвозмездное пользование, практическая подготовка	недвижимого имущества	
1	2	3	4	5	6	7
1	Б1.В.10 Основы формирования здорового образа жизни	Аудитория 102 Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа, практических занятий по психодиагностике (кабинет психодиагностики), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы обучающихся Специализированная мебель: рабочее место обучающегося (стол и стул) - 4 шт., рабочее место преподавателя (стол и стул) - 1 шт., стеллаж - 1 шт.; Оборудование и технические средства обучения: моноблок IRU Office 310K2 с доступом к сети «Интернет» - 4 шт., принтер XEROX Phaser 3020 - 1 шт., АРМ психодиагностики (один из моноблоков) - 1 шт., комплект бланковых диагностических методик (стеллаж) Программное обеспечение: операционная система Альт Образование 10 (свободная лицензия), пакет офисных программ LibreOffice (свободная лицензия), статистический пакет Jamovi (свободная лицензия), статистический пакет GNU PSPP (свободная лицензия), система управления проектами ProjectLibre (свободная лицензия), программный комплекс «1С:Психодиагностика образовательного учреждения» - 1 ра	117105, Российская Федерация, город Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Донской, шоссе Варшавское, дом 2, помещение 3/1; кадастровый номер 77:05:0001020:3654 ; Этаж 1, помещение III, комната 13 (Аудитория внутренних № 102; 23,0 кв.м.)	Аренда	АНО ДПО «Московская бизнес академия» (АНО ДПО «МБА»), ИНН 9725034765, ОГРН 1207700285143	Договор аренды нежилых помещений № 20-03/26 от 20.03.2026 (в редакции дополнительного соглашения № 1 от 18.06.2026); срок аренды - 11 месяцев, с 20.03.2026 по 19.02.2027; государственная регистрация договора аренды не требуется (пункт 2 статьи 651 ГК РФ).

		бочее место (АРМ психодиагностики), архиватор 7-Zip (свободная лицензия), Яндекс.Браузер (свободная лицензия)				
--	--	---	--	--	--	--

9. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения

Оценочные процедуры и их краткое описание.

Итоговой формой аттестации по дисциплине является - экзамен.

Процедура оценивания результатов успеваемости студентов по дисциплине предполагает проведение текущей, рубежной и промежуточной аттестации. Материалы оценочных средств представлены в разделе 10 рабочей программы дисциплины.

Виды контроля	Оценочное средство
Текущий контроль	устный опрос, доклад, реферат, тестирование, практико-ориентированные задания (кейсы)
Рубежный контроль	тестирование, практико-ориентированные задания (кейсы)
Промежуточный контроль	экзамен: ответы на вопросы билета, тестирование, практико-ориентированные задания (кейсы)

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях. Исключение составляет устный опрос, который может проводиться в начале или конце лекции в течение 15-20 мин. с целью закрепления знаний терминологии по дисциплине. При оценивании компетенций принимается во внимание формирование профессионального мировоззрения, определенного уровня включенности в занятия, рефлексивные навыки, владение изучаемым материалом.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки.
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки.

Текущая аттестация обучающихся по дисциплине проводится в соответствии с локальными нормативными актами и является обязательной.

Текущая аттестация по учебной дисциплине проводится в форме опроса и контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения обучающихся и осуществляется преподавателем дисциплины.

Объектами оценивания выступают:

- 1) учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- 2) степень усвоения теоретических знаний в качестве «ключей анализа»;
- 3) уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- 4) результаты самостоятельной работы (изучение книг из списка основной и дополнительной литературы).

Активность обучающегося на занятиях оценивается на основе выполненных им работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины.

Кроме того, оценивание обучающегося проводится на текущем контроле по дисциплине. Оценивание обучающегося на контрольной неделе проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия обучающегося (по уважительной или неуважительной причине) на занятии.

Оценивание обучающегося носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период с выставлением оценок в ведомости.

9.1. Описание оценочных средств текущего, рубежного и промежуточного контроля

№	Наименование ОС (процесс / конечный продукт)	Краткая характеристика оценочного средства	Контрольно-измерительные материалы
1	Опрос	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Тестовые задания, вопросы по темам, разделам, практико-ориентированные задания
2	Тестирование	Система стандартизированных простых и комплексных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний, умений и владений обучающегося. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений студентов.	Тестовые задания
3	Практические задания и кейсы	Частично регламентированное задание по практической подготовке в профессиональной деятельности, имеющее алгоритмическое или нестандартное решение, позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных научных областей в практическую подготовку, связанную с профессиональной деятельностью. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	практико-ориентированные задания
4	Доклад	Расширенное письменное или устное сообщение на основе совокупности ранее опубликованных исследовательских, научных разработок, по соответствующей отрасли научных знаний, имеющих значение для теории науки и практического применения. Представляет собой обобщенное изложение результатов проведенных исследований, экспериментов и разработок, известных широкому кругу специалистов в отрасли научных знаний.	темы докладов; критерии оценки
5	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной учебно-исследовательской темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	темы рефератов; критерии оценки

9.2. Формы текущего/рубежного контроля успеваемости и достижения результатов обучения

№	Наименование и содержание по темам (разделам)	Краткое содержание	Формы текущего контроля	Компетенции
1	Тема 1. Здоровье как ценность и формы здоровья человека	Здоровье в иерархии ценностей индивида, семьи, коллектива, общества, государства. Социальное, экономическое, правовое, эстетическое, нравственное, психофизиологическое содержание ценности здоровья. Здоровый образ жизни - основа формирования, сохранения, восстановления телесного, душевного и духовно-нравственного здоровья.	Устный опрос Доклад Тестирование Практико-ориентированное задание (кейс)	УК-7
2	Тема 2. Образ жизни и основные принципы здоровьесбережения	Воздействие образа жизни, его уровня, качества, стиля и уклада на здоровье человека. Определение понятия «здоровый образ жизни», цели, задачи, методологические основы. Основопологающие принципы, приоритетные направления, факторы и компоненты ЗОЖ.	Устный опрос Доклад Тестирование Практико-ориентированное задание (кейс)	УК-7
3	Тема 3. Здоровый образ жизни и современные тенденции здоровья	Роль здорового образа жизни человека в воспроизводстве, формировании, сохранении, потреблении, восстановлении здоровья. Значение ЗОЖ в предупреждении инфекционных, паразитарных, неэпидемических заболеваний, психических расстройств, отравлений, травм, употребления алкоголя, наркотиков, курения табака, токсикомании. Современные тенденции состояния здоровья.	Устный опрос Доклад Тестирование Практико-ориентированное задание (кейс)	УК-7
4	Тема 4. Формирование навыков здорового образа жизни и качества жизни	Формирование навыков ЗОЖ у населения РФ. Патогенетическая и салютогенетическая научные модели здоровья. Детерминанты здоровья. Принципы работы по развитию здоровья. Модели обучения здоровому образу жизни. Валеологическое образование. Роль отдельных факторов в формировании качества жизни человека.	Устный опрос Доклад Тестирование Практико-ориентированное задание (кейс)	УК-7
5	Тема 5. Двигательная активность и нормирование физической нагрузки	Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья. Биологическая потребность организма в движении. Двигательная активность (ДА) как незаменимый фактор жизнедеятельности. Представление об оптимальной для конкретного индивида величине физических нагрузок, обеспечивающих оздоровительный эффект, о минимально необходимой, максимально допустимой величинах ДА, формировании донозологических и патологических состояний вследствие нарушения гигиенической нормы ДА.	Устный опрос Доклад Тестирование Практико-ориентированное задание (кейс)	УК-7
6	Тема 6. Влияние движения на функциональные системы и физическое здоровье	Влияние оптимальной двигательной активности на нервную, сердечно-сосудистую, респираторную, пищеварительную, эндокринную, мочевыделительную системы, опорно-двигательный аппарат, обмен веществ и энергии, неспецифическую и иммунологическую реактивность, на функции других органов и систем, физическое развитие и работоспособность. Дефицит физической активности как ведущий фактор риска развития патологических состояний. Различия между различными формами движения: спорт, фитнес, прогулки, активные игры и т.д. Рекомендации по уровню физической активности для разных возрастных групп. Положительное влияние движения на физическое здоровье.	Устный опрос Доклад Тестирование Практико-ориентированное задание (кейс)	УК-7

№	Наименование и содержание по темам (разделам)	Краткое содержание	Формы текущего контроля	Компетенции
7	Тема 7. Питание и принципы рационального пищевого режима	Питание и жизнедеятельность организма. Питание как материальная основа жизнедеятельности организма человека, его психического и физического здоровья. Значение для жизнедеятельности организма, потребность и нормирование белков, жиров и углеводов. Физиологическое значение и потребность в витаминах, минеральных элементах и биомикроэлементах. Принципы рационального режима питания.	Устный опрос Доклад Тестирование Практико-ориентированное задание (кейс)	УК-7
8	Тема 8. Сравнительный анализ современных систем питания	Кратность, регулярность приема пищи, количественное распределение суточного пищевого рациона по отдельным его приемам в зависимости от характера трудовой деятельности и распорядка дня. Значение соблюдения режима питания для сохранения и укрепления здоровья. Особенности питания отдельных групп населения. Анализ нетрадиционных систем, спорных концепций, модных теорий питания.	Устный опрос Доклад Тестирование Практико-ориентированное задание (кейс)	УК-7
9	Тема 9. Рациональная жизнедеятельность и возрастные особенности режима дня	Понятие о рациональной жизнедеятельности. Закономерности построения режима дня учащихся (студентов). Примерные схемы режимов дня и их особенности для разных возрастных групп.	Устный опрос Доклад Тестирование Практико-ориентированное задание (кейс)	УК-7
10	Тема 10. Проектирование режима дня школьника и студента	Роль режима дня в формировании ЗОЖ. Описание основных компонентов режима дня: время для учебы, отдыха, питания, физической активности и сна. Примеры оптимального режима дня для школьников и студентов.	Устный опрос Доклад Тестирование Практико-ориентированное задание (кейс)	УК-7
11	Тема 11. Сон, восстановление и физическая активность в режиме дня	Роль регулярного сна в восстановлении организма. Влияние сбалансированного питания на уровень энергии и концентрацию. Необходимость физической активности в режиме дня для укрепления здоровья.	Устный опрос Доклад Тестирование Практико-ориентированное задание (кейс)	УК-7
12	Тема 12. Причины и профилактика заболеваний школьников	Понятие «школьные болезни». Болезни опорно-двигательного аппарата. Болезни органов зрения. Причины и последствия. Болезни органов дыхания. Причины и последствия. Неврозы у детей. Обзор основных школьных болезней.	Устный опрос Доклад Тестирование Практико-ориентированное задание (кейс)	УК-7
13	Тема 13. Основные группы заболеваний детей школьного возраста	Физические болезни: офтальмологические заболевания (близорукость, астигматизм); заболевания опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие); аллергические реакции. Психические и эмоциональные расстройства: стресс и тревожность; депрессия; проблемы с адаптацией в школе. Инфекционные заболевания: грипп и ОРВИ; ветряная оспа; лишай и другие кожные инфекции.	Устный опрос Доклад Тестирование Практико-ориентированное задание (кейс)	УК-7

№	Наименование и содержание по темам (разделам)	Краткое содержание	Формы текущего контроля	Компетенции
14	Тема 14. Объективные методы оценки здоровья	Формы и методы оценки уровня здоровья. Понятие количественной и качественной оценки уровня здоровья. Этапы оценки уровня здоровья. Понятие о комплексной оценке уровня здоровья. Метод Белова В.И. для оценки уровня здоровья. Понятие о конституции человека. Значение определения конституции человека как одного из методов оценки уровня здоровья. Различные виды и формы контроля и самоконтроля здоровья. Формы оценки уровня здоровья. Объективные методы: медицинские обследования (анализы, УЗИ, рентген и др.); измерение основных физиологических показателей (артериальное давление, пульс, индекс массы тела).	Устный опрос Доклад Тестирование Практико-ориентированное задание (кейс)	УК-7
15	Тема 15. Субъективная оценка самочувствия и медицинский контроль	Субъективные методы: опросники и анкеты о самочувствии; интервьюирование пациентов о состоянии здоровья. Методы оценки уровня здоровья. Клинические методы: осмотр врачом, диагностика заболеваний; использование стандартных медицинских шкал (например, шкала Бартела для оценки функциональной активности). Психологические методы: оценка психоэмоционального состояния (анкеты на уровень стресса, тревожности); психодиагностика (тесты на выявление психических расстройств). Функциональные тесты: тесты на физическую выносливость (например, тест Купера); оценка дыхательной функции (спирометрия). Контроль здоровья. Медицинский контроль: регулярные профосмотры и диспансеризация; вакцинация и профилактические мероприятия.	Устный опрос Доклад Тестирование Практико-ориентированное задание (кейс)	УК-7
16	Тема 16. Самоконтроль здоровья и просветительские программы	Самоконтроль: ведение дневника здоровья (запись физических показателей, самочувствия); использование мобильных приложений для мониторинга состояния здоровья (шагомеры, трекеры сна). Формы самоконтроля здоровья. Физический самоконтроль: мониторинг физической активности (количество шагов, время тренировок); контроль питания (учет калорийности, составление рациона). Психоэмоциональный самоконтроль: техники управления стрессом (медитация, релаксация); упражнения на осознанность и эмоциональную стабильность. Социальный самоконтроль: взаимодействие с окружающими для поддержки здоровья (группы по интересам, спортивные секции). Роль образования в оценке и контроле здоровья: обучение навыкам самоконтроля в школе и семье; программы по здоровому образу жизни и профилактике заболеваний.	Устный опрос Доклад Тестирование Практико-ориентированное задание (кейс)	УК-7

№	Наименование и содержание по темам (разделам)	Краткое содержание	Формы текущего контроля	Компетенции
17	Тема 17. Обзор нетрадиционных методов оздоровления	Арттерапия. Цели, задачи, способы, значение. Кинезотерапия. Цели, задачи, способы, значение. Библиотерапия. Цели, задачи, способы, значение. Ароматерапия, фитотерапия. Анималотерапия, дельфинотерапия, иппотерапия. Сказкотерапия, цветотерапия. Гомеопатия, минералотерапия. Классификация нетрадиционных методов оздоровления. Физические методы: альтернативные виды физической активности (йога, цигун, пилатес); профилактика и лечение с помощью массажа (различные техники массажа). Психологические методы: медитация и релаксация; арт-терапия и другие творческие подходы. Природные методы: использование фитотерапии (лечение травами); ароматерапия и ее влияние на здоровье. Энергетические практики: рейки, цигун и другие практики работы с энергией; кинезиология и ее применение для здоровья.	Устный опрос Доклад Тестирование Практико-ориентированное задание (кейс)	УК-7
18	Тема 18. Анализ методов здоровьесбережения и роли образа жизни	Популярные нетрадиционные методы оздоровления. Гомеопатия: принципы действия и применение; споры вокруг эффективности. Аюрведа: основные концепции и подходы к лечению; роль питания и образа жизни в аюрведе. Традиционная китайская медицина: акупунктура и ее воздействие на организм; применение трав и диетотерапия. Психосоматические аспекты здоровья: взаимосвязь психоэмоционального состояния и физического здоровья; применение психологических методов в оздоровлении. Роль образа жизни в здоровьесбережении: здоровое питание и его влияние на общее состояние здоровья; важность физической активности и регулярных занятий спортом; профилактика стрессов и управление ими.	Устный опрос Доклад Тестирование Практико-ориентированное задание (кейс)	УК-7

9.3. Критерии оценки результатов текущего и рубежного контроля

Критерии оценки	Баллы	Оценка
Опрос		
обучающийся дал полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, проявил совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыл основные положения темы. В ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, явлений. Обучающийся подкрепляет теоретический ответ практическими примерами. Ответ сформулирован научным языком, обоснована авторская позиция обучающегося. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа или с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень владения компетенцией(-ями);	5	Отлично
обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, проявлено умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, но есть недочеты в формулировании понятий, решении задач. При ответах на дополнительные вопросы допущены незначительные ошибки. Обучающимся продемонстрирован	4	Хорошо

Критерии оценки	Баллы	Оценка
повышенный уровень владения компетенцией(-ями); обучающимся дан неполный ответ на вопрос, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, явлений, нарушена логика ответа, не сделаны выводы. Речевое оформление требует коррекции. Обучающийся испытывает затруднение при ответе на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован базовый уровень владения компетенцией(-ями);	3	Удовлетворительно
обучающийся испытывает значительные трудности в ответе на вопрос, допускает существенные ошибки, не владеет терминологией, не знает основных понятий, не может ответить на «наводящие» вопросы преподавателя. Обучающимся продемонстрирован низкий уровень владения компетенцией(-ями).	2	Неудовлетворительно
Тестирование		
Количество выполненных тестовых заданий		
90-100%	5	Отлично
70-89%	4	Хорошо
50-69%	3	Удовлетворительно
менее 50%	2	Неудовлетворительно
Практические задания, кейсы		
продемонстрировано грамотное последовательное решение задач (заданий) при правильно выбранном алгоритме. Даны верные ответы на все вопросы и условия задач (заданий). При необходимости сделаны пояснения и выводы (содержательные, достаточно полные, правильные, учитывающие специфику проблемной ситуации в задаче или с незначительными ошибками);	5	Отлично
грамотное последовательное решение задач (заданий) при правильно выбранном алгоритме. Однако, ответы на вопросы и условия задач (заданий) содержат незначительные ошибки. Пояснения и выводы отсутствуют или даны неверно	4	Хорошо
обучающийся ориентируется в материале, но применяет его неверно, выбирает неправильный алгоритм решения задач (неверные исходные данные, неверная последовательность решения и др. ошибки), допускает ошибки. Пояснения и выводы отсутствуют или даны неверно	3	Удовлетворительно
обучающийся слабо ориентируется в материале, выбирает неправильный алгоритм решения, допускает значительное количество вычислительных ошибок. Пояснения и выводы отсутствуют	2	Неудовлетворительно
Доклад, реферат		
Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, заявленная тема полностью раскрыта, рассмотрение дискуссионных вопросов по проблеме, сопоставлены различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, научность языка изложения, логичность и последовательность в изложении материала, количество исследованной литературы, в том числе новейших источников по проблеме, четкость выводов, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям.	5	Отлично
Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, научность языка изложения, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты.	4	Хорошо
Соответствие целям и задачам дисциплины, содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и после-	3	Удовлетворительно

Критерии оценки	Баллы	Оценка
довательность в изложении материала, при оформлении работы имеются недочеты		
Работа не соответствует целям и задачам дисциплины, содержание работы не соответствует заявленной теме, содержание работы изложено не научным стилем	2	Неудовлетворительно

9.4. Процедура промежуточной аттестации

Процедура промежуточной аттестации с дополнительным аттестационным испытанием (Экзамен)

Промежуточная аттестация обучающихся по учебной дисциплине проводится в соответствии с локальными нормативными актами и является обязательной.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебным планом в виде экзамена в 8 семестре в период зачетно-экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения. Перед экзаменом проводится консультация (2 часа по учебному плану).

Обучающиеся допускаются к экзамену в случае выполнения ими учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины.

Сдача экзамена предусмотрена в форме ответов на вопросы экзаменационного билета (перечень вопросов для подготовки - подраздел 4.5), выполнения тестовых и практико-ориентированных заданий по дисциплине (раздел 10). Продолжительность тестирования - 30 минут.

При ответе на вопросы билета учитываются: правильность ответов на все вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов); сочетание полноты и лаконичности ответа; ориентирование в учебной, научной и специальной литературе; логика и аргументированность изложения; грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий; культура ответа.

При проведении компьютерного тестирования оценка результатов определяется по сумме баллов, полученных за правильно выполненные тестовые оценочные задания.

Оценка «отлично» выставляется, если обучающимся набрано от 85 до 100 баллов;

оценка «хорошо» - от 67 до 84 баллов;

оценка «удовлетворительно» - от 50 до 66 баллов;

оценка «неудовлетворительно» - 49 баллов и менее.

Оценка знаний обучающегося на экзамене определяется его учебными достижениями, результатами текущего контроля знаний и выполнением им заданий. Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного данной рабочей программой дисциплины.

Обучающемуся, получившему оценку «неудовлетворительно», предоставляется возможность ликвидировать задолженность по дисциплине в дни пересдачи или по индивидуальному графику.

Оценивание обучающегося на промежуточной аттестации в форме экзамена осуществляется в соответствии с критериями, представленными в таблице, и носит балльный характер.

9.5. Критерии оценки образовательных результатов обучающихся на экзамене по дисциплине:

Результат экзамена	Критерии оценки образовательных результатов
5, отлично	Оценка «5 (отлично)» выставляется обучающемуся, если по результатам выполнения заданий экзамена им набрано от 85 до 100 баллов. При этом обучающийся при ответах на вопросы билета, выполнении тестовых и практико-ориентированных заданий экзамена продемонстрировал глубокое и прочное усвоение программного материала, умение тесно увязывать теорию с практи-

Результат экзамена	Критерии оценки образовательных результатов
	кой, свободно справлялся с заданиями и вопросами, не затруднялся с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывал принятые решения. Компетенции, закрепленные за дисциплиной, сформированы на уровне - высокий.
4, хорошо	Оценка «4 (хорошо)» выставляется обучающемуся, если по результатам выполнения заданий экзамена им набрано от 67 до 84 баллов. При этом обучающийся при ответах на вопросы билета, выполнении тестовых и практико-ориентированных заданий экзамена продемонстрировал твердое знание программного материала, грамотно и по существу отвечал на вопросы, не допускал существенных неточностей, правильно применял теоретические положения при решении практико-ориентированных заданий. Компетенции, закрепленные за дисциплиной, сформированы на уровне - хороший (средний).
3, удовлетворительно	Оценка «3 (удовлетворительно)» выставляется обучающемуся, если по результатам выполнения заданий экзамена им набрано от 50 до 66 баллов. При этом обучающийся при ответах на вопросы билета, выполнении тестовых и практико-ориентированных заданий экзамена продемонстрировал знание только основного программного материала без усвоения его деталей, допускал неточности и недостаточно правильные формулировки, испытывал затруднения при выполнении практико-ориентированных заданий. Компетенции, закрепленные за дисциплиной, сформированы на уровне - достаточный.
2, неудовлетворительно	Оценка «2 (неудовлетворительно)» выставляется обучающемуся, если по результатам выполнения заданий экзамена им набрано 49 баллов и менее. При этом обучающийся при ответах на вопросы билета, выполнении тестовых и практико-ориентированных заданий экзамена продемонстрировал незнание значительной части программного материала, допускал существенные ошибки, не справлялся с практико-ориентированными заданиями. Как правило, оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. Компетенции, закрепленные за дисциплиной, сформированы на недостаточном уровне или не сформированы.

9.6. Соответствие уровня освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания

Код	Содержание компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Показатель оценивания/результаты обучения	Критерии оценивания			
	2 (неудовлетворительно)	3 (удовлетворительно)	4 (хорошо)	5 (отлично)
Знает (УК-7)	Не знает: содержание понятия здоровья, его формы и место в иерархии потребностей человека как ресурса полноценной социальной и профессиональной деятельности; механизмы влияния двигательной активности, рационального питания и режима дня на состояние здоровья; критерии оценки уровня здоровья и	Демонстрирует только частичные знания и понимает: содержание понятия здоровья, его формы и место в иерархии потребностей человека как ресурса полноценной социальной и профессиональной деятельности; механизмы влияния двигательной активности, рационального питания и режима дня на со-	Демонстрирует знания и понимает: содержание понятия здоровья, его формы и место в иерархии потребностей человека как ресурса полноценной социальной и профессиональной деятельности; механизмы влияния двигательной активности, рационального питания и режима дня на состояние здоровья;	Владеет полной системой знаний и понимает: содержание понятия здоровья, его формы и место в иерархии потребностей человека как ресурса полноценной социальной и профессиональной деятельности; механизмы влияния двигательной активности, рационального питания и режима дня на со-

	природу «школьных болезней» как предмета профилактики	стояние здоровья; критерии оценки уровня здоровья и природу «школьных болезней» как предмета профилактики	критерии оценки уровня здоровья и природу «школьных болезней» как предмета профилактики	стояние здоровья; критерии оценки уровня здоровья и природу «школьных болезней» как предмета профилактики
Умеет (УК-7)	Не умеет: анализировать современные системы питания и режим дня обучающегося с позиции их соответствия нормам здорового образа жизни; проектировать здоровый стиль жизни на основе рационального распределения нагрузки, отдыха и питания для поддержания работоспособности; выявлять факторы риска развития «школьных болезней» и определять меры их профилактики	Демонстрирует только частичное умение: анализировать современные системы питания и режим дня обучающегося с позиции их соответствия нормам здорового образа жизни; проектировать здоровый стиль жизни на основе рационального распределения нагрузки, отдыха и питания для поддержания работоспособности; выявлять факторы риска развития «школьных болезней» и определять меры их профилактики	Демонстрирует умение: анализировать современные системы питания и режим дня обучающегося с позиции их соответствия нормам здорового образа жизни; проектировать здоровый стиль жизни на основе рационального распределения нагрузки, отдыха и питания для поддержания работоспособности; выявлять факторы риска развития «школьных болезней» и определять меры их профилактики	Умеет: анализировать современные системы питания и режим дня обучающегося с позиции их соответствия нормам здорового образа жизни; проектировать здоровый стиль жизни на основе рационального распределения нагрузки, отдыха и питания для поддержания работоспособности; выявлять факторы риска развития «школьных болезней» и определять меры их профилактики
Владеет (УК-7)	Не владеет: методами и формами контроля и самоконтроля состояния здоровья для отслеживания собственной физической подготовленности; приемами включения двигательной активности и здоровьесберегающих, в том числе нетрадиционных, методов оздоровления в повседневный режим; навыками формирования у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью как основе профессиональной деятельности	Демонстрирует только частичное владение: методами и формами контроля и самоконтроля состояния здоровья для отслеживания собственной физической подготовленности; приемами включения двигательной активности и здоровьесберегающих, в том числе нетрадиционных, методов оздоровления в повседневный режим; навыками формирования у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью как основе профессиональной деятельности	Демонстрирует владение: методами и формами контроля и самоконтроля состояния здоровья для отслеживания собственной физической подготовленности; приемами включения двигательной активности и здоровьесберегающих, в том числе нетрадиционных, методов оздоровления в повседневный режим; навыками формирования у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью как основе профессиональной деятельности	Владеет в полной мере: методами и формами контроля и самоконтроля состояния здоровья для отслеживания собственной физической подготовленности; приемами включения двигательной активности и здоровьесберегающих, в том числе нетрадиционных, методов оздоровления в повседневный режим; навыками формирования у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью как основе профессиональной деятельности

10. Оценочные средства для проведения контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины и основной профессиональной образовательной программы.

Фонд оценочных средств представляет собой комплекс учебных заданий, предназначенных для измерения уровня достижений обучающимся установленных результатов обучения, и используется при проведении текущей и промежуточной аттестации (в период зачетно-экзаменационной сессии).

Цель ФОС - установление соответствия уровня подготовки обучающихся на данном этапе обучения требованиям рабочей программы дисциплины.

Основными задачами ФОС по учебной дисциплине являются:

- контроль достижений целей реализации ОП - формирование компетенций;
- контроль процесса приобретения обучающимся необходимых знаний, умений, навыков (владения/опыта деятельности) и уровня сформированности компетенций;
- оценка достижений обучающегося;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование методов обучения в образовательном процессе.

10.1. Типовые контрольные задания для проведения текущей/рубежной аттестации по дисциплине (модулю).

Примерная тематика рефератов (докладов)

1. Здоровый образ жизни как основа личностного развития.
2. Профилактика вредных привычек в молодежной среде.
3. Формирование позитивной мотивации к ЗОЖ.
4. Роль медиа в продвижении здорового образа жизни.
5. Психологические основы формирования привычек.
6. Семья как фактор формирования ЗОЖ.
7. Интерактивные методы пропаганды ЗОЖ.
8. Профилактика курения среди подростков.
9. Программы по ЗОЖ в системе образования.
10. Социальная реклама как средство пропаганды ЗОЖ.
11. Проблема аддиктивного поведения и пути ее решения.
12. Формирование культуры питания у молодежи.
13. Физическая активность как элемент ЗОЖ.
14. Молодежные движения и волонтерство в сфере ЗОЖ.
15. Цифровые технологии в профилактической работе.
16. Стратегии профилактики алкогольной зависимости.
17. ЗОЖ как фактор социальной успешности.
18. Школьные и вузовские инициативы по ЗОЖ.
19. Пропаганда ЗОЖ через спорт.
20. Формирование установки на отказ от вредных привычек.
21. Программы по стресс-менеджменту как часть ЗОЖ.
22. Государственная политика в сфере ЗОЖ.
23. Валеология и ее роль в формировании ценности здоровья.
24. Методика разработки информационных кампаний о ЗОЖ.
25. Формы включения молодежи в пропаганду ЗОЖ.
26. Роль блогеров и лидеров мнений в формировании ЗОЖ.
27. Психогигиена как инструмент профилактики зависимостей.
28. Анализ зарубежных практик ЗОЖ.
29. Социально-психологические аспекты внедрения ЗОЖ.

30. Роль школы и вуза как платформ ЗОЖ-просвещения.

Типовые контрольные задания для проведения рубежного контроля по дисциплине (модулю).

Рубежный контроль проводится в форме тестирования и решения практико-ориентированных заданий (кейсов); задания приведены в подразделе 10.2.

10.2. Примерный перечень тестовых заданий для текущего/рубежного/промежуточного контроля

Система оценивания тестовых заданий

Типы заданий	Время выполнения заданий (мин.)	Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания/характеристика правильности ответа)
Задание закрытого типа с выбором одного верного ответа	2	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов.
Задание закрытого типа с выбором 2 вариантов ответа	3	Полное совпадение с верным ответом оценивается 2 баллами; если допущена 1 ошибка - 1 балл; более 1 ошибки или ответ отсутствует - 0 баллов.
Задание открытого типа на дополнение	4	Полный правильный ответ на задание оценивается 2 баллами; если допущены ошибки или ответ отсутствует - 0 баллов.
Задание закрытого типа на установление соответствия	6	Полное совпадение с верным ответом оценивается 3 баллами; если допущена 1 ошибка - 2 балла, если допущены 2 ошибки - 1 балл, если допущены более 2 ошибок или ответ отсутствует - 0 баллов.
Задание открытого типа с развернутым ответом (практико-ориентированные задания, кейсы)	5	Полное, правильное и обоснованное решение с учетом условий задания оценивается 5 баллами; верный подход и решение без существенных ошибок, но с неполным обоснованием или отдельными пропусками - 3 баллами; неверное решение, существенные ошибки либо отсутствие ответа - 0 баллов. Допускаются иные обоснованные решения, соответствующие условиям задания.

Примерные тестовые задания

П/Н	Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса
Задания с 1 вариантом ответа			
1.	УК-7.1.1	Система поведения, направленная на укрепление и сохранение здоровья	Что означает понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ)? 1) Система поведения, направленная на укрепление и сохранение здоровья 2) Диета и спорт 3) Следование моде 4) Отказ от учебы
2.	УК-7.1.2	Формирование мотивации к здоровому и активному образу жизни	Какая цель пропаганды ЗОЖ среди молодежи? 1) Контроль поведения 2) Формирование мотивации к здоровому и активному образу жизни 3) Борьба с модой

			4) Увеличение спортивных секций
3.	УК-7.1.3	Государство, НКО, учебные заведения, СМИ и молодежные объединения	Кто может выступать субъектом пропаганды ЗОЖ? 1) Только медицинские учреждения 2) Только пациенты поликлиник 3) Государство, НКО, учебные заведения, СМИ и молодежные объединения 4) Только тренеры
4.	УК-7.1.4	Информирование, воспитание и личный пример	Что является основой эффективной пропаганды ЗОЖ? 1) Угрозы и запреты 2) Реклама 3) Страх 4) Информирование, воспитание и личный пример
5.	УК-7.1.5	Диалог, активные формы вовлечения, игровые технологии	Какой метод наиболее эффективен при работе с подростками? 1) Диалог, активные формы вовлечения, игровые технологии 2) Игнорирование 3) Нравоучения 4) Запугивание
6.	УК-7.1.6	Предупреждение заболеваний и негативного поведения	Что означает термин «профилактика» в контексте ЗОЖ? 1) Поддержка риска 2) Предупреждение заболеваний и негативного поведения 3) Лечение болезней 4) Санитарная обработка
7.	УК-7.1.7	Поддерживающую и воспитательную	Какую роль играет семья в формировании ЗОЖ у молодежи? 1) Развлекательную 2) Никакой 3) Поддерживающую и воспитательную 4) Формальную
8.	УК-7.1.8	Социальная реклама, окружение, личные установки	Что влияет на выбор здорового образа жизни у молодежи? 1) Экзамены 2) Прогноз погоды 3) Стиль одежды 4) Социальная реклама, окружение, личные установки
9.	УК-7.1.9	Продвижение алкоголя	Что НЕ входит в направления пропаганды ЗОЖ? 1) Продвижение алкоголя 2) Развитие физической активности 3) Антинаркотическая пропаганда 4) Формирование культуры питания
10.	УК-7.1.10	Лекции, ролики, статьи, соцсети	Что из этого относится к информационным формам пропаганды ЗОЖ? 1) Концерты 2) Лекции, ролики, статьи, соцсети 3) Игры 4) Танцы
11.	УК-7.1.11	Социальные сети и интернет	Что является основным каналом воздействия на молодежь в современных условиях? 1) Телевидение 2) Печатная пресса 3) Социальные сети и интернет 4) Радио
12.	УК-7.1.12	Формирование личностно значимых целей и примера	Какой подход наиболее эффективен в мотивации молодежи к ЗОЖ? 1) Угрозы 2) Давление

			3) Наказание 4) Формирование личностно значимых целей и примера
13.	УК-7.1.13	Комплекс мер, направленных на предотвращение заболеваний и формирование ЗОЖ	Что такое медико-социальная профилактика? 1) Комплекс мер, направленных на предотвращение заболеваний и формирование ЗОЖ 2) Лечение болезней 3) Работа только с врачами 4) Назначение лекарств
14.	УК-7.1.14	Распространение информации о курении как норме	Что не является примером активной пропаганды ЗОЖ? 1) Проведение форума о здоровье 2) Распространение информации о курении как норме 3) Велопробег 4) Видеоролик против наркотиков
15.	УК-7.1.15	Плакат	Какой метод является пассивным в формировании ЗОЖ? 1) Тренинг 2) Интерактивный семинар 3) Плакат 4) Волонтерская акция
16.	УК-7.1.16	Добровольная деятельность, направленная на продвижение ЗОЖ	Что такое волонтерство в сфере ЗОЖ? 1) Наблюдение 2) Хобби 3) Работа без зарплаты 4) Добровольная деятельность, направленная на продвижение ЗОЖ
17.	УК-7.1.17	Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)	Какая организация занимается международной пропагандой ЗОЖ? 1) Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) 2) ООН по делам беженцев 3) НАТО 4) Всемирная торговая организация (ВТО)
18.	УК-7.1.18	Рост числа вовлеченной молодежи и положительных изменений в поведении	Что является показателем эффективности программы по ЗОЖ? 1) Количество листовок 2) Рост числа вовлеченной молодежи и положительных изменений в поведении 3) Сумма затрат 4) Число отчетов
19.	УК-7.1.19	Наука о здоровье и здоровом образе жизни	Что такое валеология? 1) Медицинская специальность 2) Наука о питании 3) Наука о здоровье и здоровом образе жизни 4) Спортивная дисциплина
20.	УК-7.1.20	Давление деструктивных субкультур	Какой фактор препятствует формированию ЗОЖ? 1) Наличие спортивных секций 2) Благоприятная социальная среда 3) Положительный пример родителей 4) Давление деструктивных субкультур
21.	УК-7.1.21	Информационное воздействие, формирование установок и стереотипов	Какова роль медиа в пропаганде ЗОЖ? 1) Информационное воздействие, формирование установок и стереотипов 2) Только развлекают 3) Считаются устаревшими 4) Они мешают
22.	УК-7.1.22	Через социальные проекты, участие, ролевые модели	Как вовлекать молодежь в ЗОЖ? 1) Запретами 2) Через социальные проекты, участие, ролевые модели

			3) Административным контролем 4) Отстранением от принятия решений
23.	УК-7.1.23	Регулярно, с учетом потребностей целевой аудитории	Как часто рекомендуется проводить профилактические акции? 1) Один раз 2) Один раз в 5 лет 3) Регулярно, с учетом потребностей целевой аудитории 4) Только в День здоровья
24.	УК-7.1.24	Информационный продукт, мотивирующий к здоровому выбору	Что такое «социальная реклама» в ЗОЖ? 1) Политическая кампания 2) Продажа витаминов 3) Коммерческая реклама 4) Информационный продукт, мотивирующий к здоровому выбору
25.	УК-7.1.25	Возраст, интересы, медийные предпочтения и стиль коммуникации	Что важно учитывать при разработке программ ЗОЖ для молодежи? 1) Возраст, интересы, медийные предпочтения и стиль коммуникации 2) Указания сверху 3) Готовые шаблоны 4) Только бюджет
26.	УК-7.2.1	Вредные привычки	Что НЕ является составляющей ЗОЖ? 1) Правильное питание 2) Вредные привычки 3) Режим сна 4) Физическая активность
27.	УК-7.2.2	Активное участие в спортивных и социальных мероприятиях	Какой из ниже перечисленных факторов способствует формированию ЗОЖ? 1) Переедание 2) Курение 3) Активное участие в спортивных и социальных мероприятиях 4) Бессонные ночи
28.	УК-7.2.3	В подростковом и юношеском возрасте	В каком возрасте особенно важно формирование привычек ЗОЖ? 1) После выхода на пенсию 2) Только после окончания вуза 3) После 30 лет 4) В подростковом и юношеском возрасте
29.	УК-7.2.4	Рациональное питание	Какой фактор НЕ относится к рискам нездорового образа жизни? 1) Рациональное питание 2) Курение 3) Алкоголь 4) Малоподвижность
30.	УК-7.2.5	Формирование мотивации и позитивных привычек	Какой подход лежит в основе поведенческой профилактики? 1) Наказание 2) Формирование мотивации и позитивных привычек 3) Административное давление 4) Исключительно контроль
31.	УК-7.2.6	Создание личностной заинтересованности в ЗОЖ	Что такое «формирование мотивации к ЗОЖ»? 1) Лечение болезней 2) Принуждение к спорту 3) Создание личностной заинтересованности в ЗОЖ 4) Назначение наказания
32.	УК-7.2.7	Поведение, связанное с зависимостями	Что означает термин «аддиктивное поведение»? 1) Спортивная активность 2) Добровольчество

			3) Здоровый образ жизни 4) Поведение, связанное с зависимостями
33.	УК-7.2.8	Флешмобы, марафоны, велозаезды	Какие формы массовых мероприятий способствуют ЗОЖ? 1) Флешмобы, марафоны, велозаезды 2) Закрытые вечеринки 3) Интернет-челленджи без тематики 4) Алкогольные фестивали
34.	УК-7.2.9	Подходы в образовании и быту, минимизирующие вред здоровью	Что означает термин «здоровьесберегающие технологии»? 1) Новые лекарства 2) Подходы в образовании и быту, минимизирующие вред здоровью 3) Гаджеты 4) Лекарственная профилактика
35.	УК-7.2.10	Самодисциплина	Какая черта способствует устойчивому ЗОЖ? 1) Апатия 2) Безразличие 3) Самодисциплина 4) Агрессия
36.	УК-7.2.11	Курение, злоупотребление алкоголем, переедание	Какие привычки можно считать вредными? 1) Утренняя зарядка 2) Прогулки 3) Чтение книг 4) Курение, злоупотребление алкоголем, переедание
37.	УК-7.2.12	Собственный положительный опыт и среда поддержки	Что способствует закреплению установок на ЗОЖ? 1) Собственный положительный опыт и среда поддержки 2) Угроза наказания 3) Инструкции 4) Принуждение
38.	УК-7.2.13	Активное вовлечение через действия и ответственность	Какая форма участия наиболее эффективна? 1) Пассивное наблюдение 2) Активное вовлечение через действия и ответственность 3) Только прослушивание лекций 4) Заполнение анкет
39.	УК-7.2.14	Развитие навыков отказа и ассертивности	Какая стратегия особенно важна в профилактике зависимостей? 1) Исключение общения 2) Устрашение 3) Развитие навыков отказа и ассертивности 4) Замалчивание темы
40.	УК-7.2.15	Сохранение и укрепление психического здоровья	Что входит в понятие психогигиены? 1) Лечение психиатрических заболеваний 2) Диеты 3) Уход за телом 4) Сохранение и укрепление психического здоровья
Задания с 2 вариантами ответа			
41.	УК-7.1.26	1) рациональное питание; 3) оптимальный двигательный режим	Выберите два компонента здорового образа жизни: 1) рациональное питание 2) табакокурение 3) оптимальный двигательный режим 4) гиподинамия 5) нерегулярный сон
42.	УК-7.2.16	2) измерение артериального давления и пульса; 4) расчет индекса массы тела	Выберите два объективных метода оценки уровня здоровья: 1) анкета о самочувствии 2) измерение артериального давления и пульса 3) интервью о состоянии здоровья

			4) расчет индекса массы тела 5) самоотчет о настроении
43.	УК-7.1.27	3) гиподинамия; 5) избыточное потребление калорий	Выберите два фактора риска развития болезней цивилизации: 1) регулярная физическая активность 2) полноценный сон 3) гиподинамия 4) сбалансированное питание 5) избыточное потребление калорий
44.	УК-7.2.17	1) тест Купера; 2) спирометрия	Выберите два функциональных теста для оценки физического состояния: 1) тест Купера 2) спирометрия 3) анкета о предпочтениях в питании 4) шкала оценки успеваемости 5) опрос о любимых видах спорта
45.	УК-7.1.28	4) первичная профилактика; 5) вторичная профилактика	Выберите два вида профилактики заболеваний, выделяемых по времени воздействия на развитие болезни: 1) эстетическая профилактика 2) рекламная профилактика 3) спортивная профилактика 4) первичная профилактика 5) вторичная профилактика
46.	УК-7.2.18	2) дыхательные упражнения; 5) мышечная релаксация	Выберите два приема психоэмоциональной саморегуляции: 1) отказ от сна 2) дыхательные упражнения 3) употребление энергетических напитков 4) длительная работа без перерывов 5) мышечная релаксация
47.	УК-7.1.29	1) душевное (психическое) благополучие; 4) социальное благополучие	Выберите две составляющие здоровья, которые наряду с физическим благополучием входят в определение здоровья ВОЗ: 1) душевное (психическое) благополучие 2) материальное благополучие 3) высокий профессиональный статус 4) социальное благополучие 5) спортивный разряд
48.	УК-7.2.19	2) регулярность приема пищи; 3) распределение суточного рациона с учетом режима деятельности	Выберите два принципа рационального режима питания: 1) однократный прием пищи в сутки 2) регулярность приема пищи 3) распределение суточного рациона с учетом режима деятельности 4) обильный прием пищи непосредственно перед сном 5) систематический пропуск завтрака
49.	УК-7.1.30	3) углеводы; 4) жиры	Выберите два пищевых вещества, являющихся основными источниками энергии для организма: 1) витамины 2) минеральные вещества 3) углеводы 4) жиры 5) вода
50.	УК-7.2.20	1) правильная организация рабочего места; 5) регулярные упражнения для укрепления мышц спины	Выберите две меры профилактики нарушений осанки у обучающихся: 1) правильная организация рабочего места 2) длительное сидение без перерывов 3) ношение тяжелой сумки на одном плече 4) ограничение двигательной активности 5) регулярные упражнения для укрепления мышц спины

Задания открытого типа на дополнение			
51.	УК-7.1.31	валеологией	Вставьте пропущенное слово. Наука о здоровье и здоровом образе жизни называется
52.	УК-7.2.21	массы тела	Вставьте пропущенное словосочетание. Показатель, рассчитываемый как отношение массы тела в килограммах к квадрату роста в метрах, называется индексом
53.	УК-7.1.32	гиподинамией	Вставьте пропущенное слово. Недостаток двигательной активности, приводящий к нарушению функций организма, называется
54.	УК-7.2.22	психогигиеной	Вставьте пропущенное слово. Раздел гигиены, изучающий условия сохранения и укрепления психического здоровья, называется
55.	УК-7.1.33	первичной	Вставьте пропущенное слово. Профилактика, направленная на предупреждение возникновения заболеваний у здоровых людей, называется
56.	УК-7.2.23	самоконтролем	Вставьте пропущенное слово. Регулярное наблюдение человека за состоянием своего здоровья и физического развития называется
57.	УК-7.1.34	аддиктивным	Вставьте пропущенное слово. Поведение, связанное со стремлением уйти от реальности путем изменения своего психического состояния с помощью веществ или фиксации на определенных видах деятельности, называется
58.	УК-7.2.24	аэробной	Вставьте пропущенное слово. Физическая нагрузка циклического характера умеренной интенсивности, энергообеспечение которой происходит с участием кислорода, называется
59.	УК-7.1.35	салютогенетической	Вставьте пропущенное слово. Модель здоровья, ориентированная на поиск ресурсов и источников здоровья, а не причин болезни, называется
60.	УК-7.2.25	кинезотерапией	Вставьте пропущенное слово. Метод оздоровления с помощью движения и физических упражнений называется
Задания на установление соответствия			
61.	УК-7.1.36	первичная профилактика - предупреждение возникновения заболеваний у здоровых людей вторичная профилактика - раннее выявление заболеваний и предупреждение их прогрессирования третичная профилактика - реабилитация и предупреждение осложнений у больных санитарное просвещение - распространение знаний о здоровье и мерах его сохранения	Установите соответствие между видом профилактики и его содержанием: 1) первичная профилактика 2) вторичная профилактика 3) третичная профилактика 4) санитарное просвещение а) раннее выявление заболеваний и предупреждение их прогрессирования б) предупреждение возникновения заболеваний у здоровых людей в) распространение знаний о здоровье и мерах его сохранения г) реабилитация и предупреждение осложнений у больных
62.	УК-7.2.26	белки - строительный материал для клеток и тканей углеводы - основной быстрый источник энергии жиры - запасание энергии и участие в построении клеточных мембран витамины - регуляция обменных процессов	Установите соответствие между пищевым веществом и его основной функцией в организме: 1) белки 2) углеводы 3) жиры 4) витамины а) регуляция обменных процессов б) строительный материал для клеток и тканей в) основной быстрый источник энергии г) запасание энергии и участие в построении клеточных мембран

63.	УК-7.1.37	физическое здоровье - уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма психическое здоровье - состояние душевного благополучия, позволяющее справляться со стрессами социальное здоровье - способность к полноценному выполнению социальных ролей и взаимодействию с окружающими нравственное здоровье - система ценностей и мотивов поведения человека в обществе	Установите соответствие между составляющей здоровья и ее характеристикой: 1) физическое здоровье 2) психическое здоровье 3) социальное здоровье 4) нравственное здоровье а) способность к полноценному выполнению социальных ролей и взаимодействию с окружающими б) система ценностей и мотивов поведения человека в обществе в) уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма г) состояние душевного благополучия, позволяющее справляться со стрессами
64.	УК-7.2.27	измерение артериального давления - объективные (физиологические) методы анкета о самочувствии - субъективные методы тест Купера - функциональные тесты шкала уровня тревожности - психологические методы	Установите соответствие между методом оценки здоровья и группой методов: 1) измерение артериального давления 2) анкета о самочувствии 3) тест Купера 4) шкала уровня тревожности а) функциональные тесты б) субъективные методы в) объективные (физиологические) методы г) психологические методы
65.	УК-7.1.38	гиподинамия - ослабление мышечного корсета и сердечно-сосудистой системы избыточное потребление соли - повышение риска артериальной гипертензии хронический недосып - снижение внимания и работоспособности табакокурение - повышение риска заболеваний органов дыхания	Установите соответствие между фактором образа жизни и его влиянием на здоровье: 1) гиподинамия 2) избыточное потребление соли 3) хронический недосып 4) табакокурение а) повышение риска заболеваний органов дыхания б) снижение внимания и работоспособности в) повышение риска артериальной гипертензии г) ослабление мышечного корсета и сердечно-сосудистой системы
66.	УК-7.2.28	физический самоконтроль - подсчет количества шагов и времени тренировок контроль питания - учет калорийности и составление рациона психоэмоциональный самоконтроль - применение техник релаксации для управления стрессом социальный самоконтроль - участие в спортивных секциях и группах по интересам	Установите соответствие между формой самоконтроля и ее примером: 1) физический самоконтроль 2) контроль питания 3) психоэмоциональный самоконтроль 4) социальный самоконтроль а) подсчет количества шагов и времени тренировок б) участие в спортивных секциях и группах по интересам в) учет калорийности и составление рациона г) применение техник релаксации для управления стрессом
67.	УК-7.1.39	семья - личный пример и воспитание здоровых привычек с раннего возраста образовательная организация - создание здоровьесберегающей среды и просвещение обучающихся средства массовой информации - формирование установок и стереотипов	Установите соответствие между субъектом формирования ЗОЖ и его ролью: 1) семья 2) образовательная организация 3) средства массовой информации 4) молодежные объединения и волонтеры а) создание здоровьесберегающей среды и просвещение обучающихся б) вовлечение сверстников в профилактические акции по принципу «равный - равному»

		поведения через информационное воздействие молодежные объединения и волонтеры - вовлечение сверстников в профилактические акции по принципу «равный - равному»	в) формирование установок и стереотипов поведения через информационное воздействие г) личный пример и воспитание здоровых привычек с раннего возраста
68.	УК-7.2.29	ночной сон - восстановление организма и нервной системы утренняя зарядка - активизация организма после сна регулярное питание - поддержание уровня энергии и концентрации перерывы в учебной работе - профилактика переутомления	Установите соответствие между компонентом режима дня и его значением: 1) ночной сон 2) утренней зарядка 3) регулярное питание 4) перерывы в учебной работе а) поддержание уровня энергии и концентрации б) восстановление организма и нервной системы в) профилактика переутомления г) активизация организма после сна
69.	УК-7.1.40	близорукость - снижение остроты зрения вдаль сколиоз - боковое искривление позвоночника плоскостопие - уплощение сводов стопы невроз - функциональное расстройство нервной системы, связанное с перегрузками и стрессом	Установите соответствие между «школьной болезнью» и ее проявлением: 1) близорукость 2) сколиоз 3) плоскостопие 4) невроз а) снижение остроты зрения вдаль б) уплощение сводов стопы в) функциональное расстройство нервной системы, связанное с перегрузками и стрессом г) боковое искривление позвоночника
70.	УК-7.2.30	кинезотерапия - оздоровление с помощью движения и физических упражнений арттерапия - использование изобразительного творчества для коррекции эмоционального состояния библиотерапия - воздействие на эмоциональное состояние с помощью чтения литературы фитотерапия - применение лекарственных растений	Установите соответствие между здоровьесберегающим методом и его содержанием: 1) кинезотерапия 2) арттерапия 3) библиотерапия 4) фитотерапия а) применение лекарственных растений б) использование изобразительного творчества для коррекции эмоционального состояния в) оздоровление с помощью движения и физических упражнений г) воздействие на эмоциональное состояние с помощью чтения литературы
Практико-ориентированные задания (кейсы)			
71.	УК-7.1.41	Меры: обратить внимание администрации на запрет курения на территории образовательной организации, установленный законодательством об охране здоровья граждан от воздействия табачного дыма; разместить информационные знаки; организовать работу совета совместно с кураторами. Формы пропаганды: информационная кампания о вреде курения и никотинсодержащей продукции (плакаты, короткие видеоролики, посты в социальных сетях колледжа), беседы и тренинги по навыкам отказа по принци-	Кейс 1. Студенты колледжа курят прямо на территории учебного заведения. Вы - участник молодежного совета. Задание: какие меры и формы пропаганды ЗОЖ вы предложите?

		пу «равный - равному», встречи со специалистами, конкурс социальной рекламы, акция «обмен сигареты на полезную альтернативу», вовлечение курящих студентов в спортивные и волонтерские мероприятия. Эффективность оценивается повторным опросом и наблюдением.	
72.	УК-7.1.42	План: 1) диагностика - анонимный опрос школьников о частоте и причинах употребления энергетиков; 2) подготовка материалов на понятном языке: влияние кофеина и сахара на сердце, сон и нервную систему; 3) для младших подростков - игровые формы (квест, викторина, мультимедийная презентация), для старших - дискуссия, разбор мифов, опыт сверстников, челлендж здоровых альтернатив (вода, режим сна, физическая активность); 4) работа с родителями и педагогами; 5) медийное сопровождение в социальных сетях; 6) оценка результатов повторным опросом. Учитываются потребность подростков в самостоятельности и авторитет сверстников, запугивание не используется.	Кейс 2. Молодежный клуб хочет организовать акцию против употребления энергетиков среди школьников. Задание: разработайте план мероприятий с учетом возрастных особенностей.
73.	УК-7.1.43	Проект: цель - снизить долю студентов, считающих курение и алкоголь нормой. Этапы: анализ результатов опроса и выявление причин (социальное одобрение, досуг, стресс); формирование команды из студенческого актива и волонтеров; информационный блок - достоверные данные о вреде, разрушение мифов о «норме» с опорой на реальную статистику (большинство сверстников не курят), социальная реклама; поведенческий блок - тренинги навыков отказа и управления стрессом, альтернативный досуг (спорт, творчество, волонтерство); среда - поддержка администрации, пространства без табачного дыма; оценка - повторный опрос через семестр, срав-	Кейс 3. По итогам социологического опроса выяснилось, что большинство студентов считают курение и алкоголь «нормой». Задание: разработайте проект по изменению этих установок.

		нение показателей.	
74.	УК-7.1.44	Выявить причины сопротивления (дополнительная нагрузка, непонимание пользы, опасение снижения успеваемости); провести информационные встречи и родительские собрания с приглашением специалистов, показать данные о влиянии здоровьесберегающих технологий на здоровье и учебные результаты; вовлечь педагогов и родителей в разработку программы, начать с пилотных классов и простых решений (физкультминутки, режим проветривания, организация рабочего места); обучить педагогов; публично представлять результаты мониторинга здоровья и успеваемости; поощрять активных участников. Решения принимаются совместно, без административного давления.	Кейс 4. Школа планирует внедрить здоровьесберегающие технологии, но сталкивается с сопротивлением педагогов и родителей. Задание: как можно преодолеть это сопротивление?
75.	УК-7.1.45	Темы: питание и мифы о диетах, физическая активность без спортзала, сон и режим дня, управление стрессом, профилактика зависимостей, цифровая гигиена, истории сверстников, анонсы мероприятий. Стиль: дружелюбный, без морализаторства и запугивания, опора на проверенные источники со ссылками, язык целевой аудитории. Формат: короткие посты, карточки и инфографика, видео, опросы и викторины, челленджи, прямые эфиры с экспертами, рубрики по дням недели, обратная связь с подписчиками. Регулярность публикаций и анализ статистики канала.	Кейс 5. Молодежный актив планирует запустить телеграм-канал о ЗОЖ. Задание: какие темы, стиль и формат подачи вы порекомендуете?
76.	УК-7.1.46	Блоки: 1) диагностический - исследование распространенности рисков и установок целевой группы; 2) информационно-просветительский - занятия, социальная реклама, материалы в социальных сетях; 3) формирование жизненных навыков - тренинги ассертивности, навыков отказа, управления	Кейс 6. Молодежная организация выиграла грант на реализацию проекта по профилактике зависимостей. Задание: составьте ключевые блоки программы.

		стрессом, принятия решений; 4) альтернативный досуг - спорт, творчество, волонтерство; 5) работа с родителями и педагогами; 6) подготовка волонтеров по принципу «равный - равному»; 7) взаимодействие со специалистами и организациями системы профилактики; 8) мониторинг и оценка эффективности, отчетность перед грантодателем.	
77.	УК-7.2.31	Комплекс: ежедневная тема недели (движение, питание, сон, психическое здоровье, отказ от вредных привычек); утренние зарядки и забеги, турниры между группами, мастер-классы по йоге и дыхательным техникам; экспресс-замеры показателей здоровья (давление, пульс, индекс массы тела) с консультацией специалиста; лекции и встречи с врачами, спортсменами; дегустация здорового питания; фотоконкурс и челлендж в социальных сетях с хештегом недели; система баллов и призов за участие. Для вовлечения - участие студенческого актива в подготовке, анонсы в каналах вуза, удобное время мероприятий, итоговый праздник.	Кейс 7. В университете планируется неделя здорового образа жизни. Задание: какой комплекс активностей и информационных акций вы предложите, чтобы вовлечь как можно больше студентов?
78.	УК-7.2.32	План: изучить интересы подростков (опрос, фокус-группы); предложить доступные и модные форматы - уличный баскетбол, воркаут, танцевальные батлы, скейт-площадки, забеги; организовать бесплатные открытые тренировки с молодыми тренерами-лидерами; провести соревнования между дворами и школами; медийное сопровождение - аккаунт проекта в социальных сетях, короткие видео и прямые трансляции, челленджи, привлечение местных блогеров, рейтинг участников; партнерство с управой, спортивными школами и самим торговым центром (промо-зона, анонсы). Результат оценивается по числу по-	Кейс 8. В вашем районе подростки проводят время в торговом центре и не занимаются спортом. Задание: разработайте план по привлечению молодежи к физической активности с элементами медийного сопровождения.

		стоянных участников.	
79.	УК-7.2.33	Не запрещать и не высмеивать, а быстро дать достоверную информацию о последствиях недосыпа (снижение внимания, памяти, иммунитета, риск несчастных случаев) в формате, близком молодежи: короткие видео, посты, мнения врачей и популярных у молодежи людей; запустить альтернативный позитивный челлендж (соблюдение режима сна, цифровой детокс перед сном); обсудить тему на встречах и в чатах, научить критически оценивать тренды; при необходимости сообщить о вредном контенте администрации площадки; информировать родителей и педагогов.	Кейс 9. В молодежной среде распространяется челлендж, связанный с вредными действиями (например, отказ от сна). Задание: как на это реагировать с позиции пропаганды ЗОЖ?
80.	УК-7.2.34	Подходы: интерактивность, наглядность, опора на возрастные интересы, отсутствие запугивания, акцент на привлекательности здорового выбора. Элементы: макеты и модели органов дыхания, простые опыты (фильтр и смолы), измерение объема легких (спирометрия), зоны с мифами и фактами, квест по станциям, VR или видеозона, стенд о составе сигарет и электронных систем доставки никотина, фотозона с позитивными призывами, зона «навыки отказа» с разыгрыванием ситуаций. Сопровождение волонтерами-сверстниками, раздаточные материалы, итоговая викторина и обратная связь.	Кейс 10. Вы готовите интерактивную выставку для школьников о вреде курения. Задание: какие формы, подходы и элементы экспозиции сделают ее эффективной и понятной подросткам?