Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Матвеев Александр Валерьевич
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 31.07.2026 11:32:16
Уникальный программный ключ:
287d28879a9eafccca070f6fe8b2fd87c7444eca

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Вологодский государственный университет»
(ВоГУ)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной и воспитательной деятельности
_____ А.В. Матвеев
31 марта 2025 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ЖИЗНЕННОГО ОПТИМИЗМА (ОБЩЕУНИВЕРСИТЕТСКАЯ ДИСЦИПЛИНА)

Направление подготовки:	ВСЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ
Направленность (профиль):	ВСЕ ПРОФИЛИ ПОДГОТОВКИ
Квалификация выпускника:	БАКАЛАВР
Форма обучения:	ОЧНАЯ, ЗАОЧНАЯ, ОЧНО-ЗАОЧНАЯ
Кафедра:	ПСИХОЛОГИИ, ПЕДАГОГИКИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ

Вологда
2025 г.

Составитель рабочей программы зав. каф., к.пед.н., доцент _____ /И.А. Макеева /

Фонд оценочных средств соответствует ФГОС ВО по направлениям подготовки, учебным планам направлений подготовки, рабочим программам по данной дисциплине, соответствует образовательным технологиям, используемым в преподавании, а также установленным в ВоГУ требованиям к структуре, содержанию и качеству ФОС.

Фонд оценочных средств одобрен на заседании научно-методического совета университета. Протокол от «31» марта 2025 г. № 4.

Председатель научно-методического совета _____ /Матвеев А.В./

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образовательной деятельности _____ /О.И. Лихачева/

1. Перечень развиваемых в дисциплине компетенций, описание компетенций и этапы их формирования в процессе изучения дисциплины

Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций, их описание, представлены в п.3 рабочей программы по данной дисциплине.

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оценивание уровня сформированности компетенций у обучающихся на соответствие их подготовки ожидаемым результатам, описание их показателей, критериев и шкал оценивания в процессе освоения ОПОП осуществляется по курсам обучения по соответствующему направлению подготовки.

Основными этапами формирования компетенций при изучении дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов (тем). Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение обучающимися необходимыми компетенциями. Результат аттестации обучающихся на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций обучающимися.

Компетенция формируется во время всех видов занятий: на лекциях, практических занятиях, в процессе самостоятельной работы.

На начальном этапе (базовый уровень) формирования компетенции в результате изучения дисциплины формируются знания, умения и навыки, составляющие базовую основу компетенции по данной дисциплине, без которой невозможно ее дальнейшее развитие. Критерий оценивания – способность воспроизводить термины, факты, методы, понятия, принципы и правила; способность решать учебные задачи по образцу.

На основном этапе (углубленный уровень) формирования компетенции приобретается опыт деятельности, когда отдельные компоненты компетенции начинают «работать» в комплексе и происходит выработка индивидуального алгоритма продуктивных действий, направленных на достижение поставленной цели. Критерий оценивания – способность к аналитическим действиям с предметными знаниями по дисциплине, способность самостоятельно решать учебные задачи, внося коррективы в алгоритм действий, осуществляя координирование хода работы, способность переносить знания и умения на новые условия.

На завершающем этапе (продвинутый уровень) происходит овладение компетенцией. По результатам этого этапа обучающийся демонстрирует итоговый уровень сформированности компетенций в результате изучения дисциплины. Критерий оценивания – способность использовать знания, умения, навыки при решении задач повышенной сложности и в нестандартных условиях.

Соответствие этапов (уровней) освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания

Код компетенции (или ее части), индикатор достижения	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения (шкала оценивания)				Вид учебного занятия, на котором формируется компетенция	Наименование оценочного средства
		ниже базового уровня (неудовлетворительно) (не зачтено)	базовый уровень (удовлетворительно) (зачтено)	углубленный уровень (хорошо) (зачтено)	продвинутый уровень (отлично) (зачтено)		
УК-6 УК-6.1	**знать:** -принципы и методы эффективного планирования времени	незнание значительной части программного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на поставленные вопросы	фрагментарные знания программного материала, с нарушениями логической последовательности, ответы на вопросы неполные	освоен весь объем знаний при наличии несущественных неточностей, без нарушения логической последовательности, ответы на вопросы полные	освоен весь объем знаний	лекция	устный опрос
	уметь: - планировать и организовывать свое рабочее и личное время	неумение использовать полученные знания для решения типовых задач, грубые ошибки при их выполнении	сформированы базовые умения по решению типовых задач на основе стандартных алгоритмов, существенные ошибки при их выполнении	сформированы умения по решению типовых задач, не существенные ошибки при их выполнении	сформированы умения по решению задач повышенной сложности, отсутствуют ошибки при их выполнении	практические занятия, самостоятельная работа	устный опрос
	владеть: - навыками тайм-менеджмента	отсутствие навыков выполнения заданий, грубые ошибки при их выполнении	сформированы базовые навыки выполнения заданий на основе приобретенных знаний и умений, трудности при обосновании алгоритма решения	сформированы навыки выполнения заданий на основе приобретенных знаний и умений, но содержащие не существенные ошибки, ход решения объясняется без затруднений	сформированы навыки выполнения любых типов заданий на основе приобретенных знаний, умений, ход решения объясняется грамотно	практические занятия, самостоятельная работа	устный опрос
УК-6 УК-6.2	**знать:** - способы оценки индивидуального личностного потенциала, уровня профессионального развития	незнание значительной части программного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на поставленные вопросы	фрагментарные знания программного материала, с нарушениями логической последовательности, ответы на вопросы неполные	освоен весь объем знаний при наличии несущественных неточностей, без нарушения логической последовательности, ответы на вопросы полные	освоен весь объем знаний	лекция	устный опрос
	уметь: - определять приоритеты собственной деятельности, личностного развития	неумение использовать полученные знания для решения типовых задач, грубые ошибки при их выполнении	сформированы базовые умения по решению типовых задач на основе стандартных алгоритмов, существенные ошибки при их выполнении	сформированы умения по решению типовых задач, не существенные ошибки при их выполнении	сформированы умения по решению задач повышенной сложности, отсутствуют ошибки при их выполнении	практические занятия, самостоятельная работа	устный опрос

	и профессионального роста на основе самооценки и уровня притязаний						
	владеть: -технологией разработки программ саморазвития и профессионального роста	отсутствие навыков выполнения заданий, грубые ошибки при их выполнении	сформированы базовые навыки выполнения заданий на основе приобретенных знаний и умений, трудности при обосновании алгоритма решения	сформированы навыки выполнения заданий на основе приобретенных знаний и умений, но содержащие не существенные ошибки, ход решения объясняется без затруднений	сформированы навыки выполнения любых типов заданий на основе приобретенных знаний, умений, ход решения объясняется грамотно	практические занятия, самостоятельная работа	устный опрос
УК-6 УК-6.3	**знать:** - основные возможности и инструменты непрерывного образования	незнание значительной части программного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на поставленные вопросы	фрагментарные знания программного материала, с нарушениями логической последовательности, ответы на вопросы неполные	освоен весь объем знаний при наличии несущественных неточностей, без нарушения логической последовательности, ответы на вопросы полные	освоен весь объем знаний	лекция	устный опрос
	уметь: - планировать свою личностную и профессиональную траекторию развития; расставлять приоритеты	неумение использовать полученные знания для решения типовых задач, грубые ошибки при их выполнении	сформированы базовые умения по решению типовых задач на основе стандартных алгоритмов, существенные ошибки при их выполнении	сформированы умения по решению типовых задач, не существенные ошибки при их выполнении	сформированы умения по решению задач повышенной сложности, отсутствуют ошибки при их выполнении	практические занятия, самостоятельная работа	устный опрос
	владеть: -технологией построения индивидуализированной траектории профессионального и личностного роста в системе непрерывного образования	отсутствие навыков выполнения заданий, грубые ошибки при их выполнении	сформированы базовые навыки выполнения заданий на основе приобретенных знаний и умений, трудности при обосновании алгоритма решения	сформированы навыки выполнения заданий на основе приобретенных знаний и умений, но содержащие не существенные ошибки, ход решения объясняется без затруднений	сформированы навыки выполнения любых типов заданий на основе приобретенных знаний, умений, ход решения объясняется грамотно	практические занятия, самостоятельная работа	устный опрос
УК-7 УК-7.1	**знать:** -роль и значение физических упражнений для сохранения и	незнание значительной части программного материала, неумение даже с помощью преподавателя	фрагментарные знания программного материала, с нарушениями логической	освоен весь объем знаний при наличии несущественных неточностей, без нарушения логической	освоен весь объем знаний	лекция	устный опрос

	укрепления здоровья, физического самосовершенствования, профессионально-личностного развития	сформулировать правильные ответы на поставленные вопросы	последовательности, ответы на вопросы неполные	последовательности, ответы на вопросы полные			
	уметь: -самостоятельно подбирать различные комплексы физических упражнений для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и восстановления работоспособности	неумение использовать полученные знания для решения типовых задач, грубые ошибки при их выполнении	сформированы базовые умения по решению типовых задач на основе стандартных алгоритмов, существенные ошибки при их выполнении	сформированы умения по решению типовых задач, не существенные ошибки при их выполнении	сформированы умения по решению задач повышенной сложности, отсутствуют ошибки при их выполнении	практические занятия, самостоятельная работа	устный опрос
	владеть: -основами методики организации самостоятельных занятий по физической культуре и спорту для сохранения и укрепления здоровья на основе здоровьесберегающих технологий	отсутствие навыков выполнения заданий, грубые ошибки при их выполнении	сформированы базовые навыки выполнения заданий на основе приобретенных знаний и умений, трудности при обосновании алгоритма решения	сформированы навыки выполнения заданий на основе приобретенных знаний и умений, но содержащие не существенные ошибки, ход решения объясняется без затруднений	сформированы навыки выполнения любых типов заданий на основе приобретенных знаний, умений, ход решения объясняется грамотно	практические занятия, самостоятельная работа	устный опрос
УК-7 УК-7.2	**знать:** -основные характеристики видов физических упражнений, принципы распределения физических нагрузок	незнание значительной части программного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на поставленные вопросы	фрагментарные знания программного материала, с нарушениями логической последовательности, ответы на вопросы неполные	освоен весь объем знаний при наличии несущественных неточностей, без нарушения логической последовательности, ответы на вопросы полные	освоен весь объем знаний	лекция	устный опрос
	уметь: - грамотно распределять	неумение использовать полученные знания для решения типовых задач,	сформированы базовые умения по решению типовых задач на основе	сформированы умения по решению типовых задач, не существенные	сформированы умения по решению задач повышенной сложности,	практические занятия, самостоятельная	устный опрос

	физические нагрузки	грубые ошибки при их выполнении	стандартных алгоритмов, существенные ошибки при их выполнении	ошибки при их выполнении	отсутствуют ошибки при их выполнении	работа	
	владеть: -способами осуществления самоконтроля за состоянием своего организма в процессе выполнения различных комплексов физических упражнений	отсутствие навыков выполнения заданий, грубые ошибки при их выполнении	сформированы базовые навыки выполнения заданий на основе приобретенных знаний и умений, трудности при обосновании алгоритма решения	сформированы навыки выполнения заданий на основе приобретенных знаний и умений, но содержащие не существенные ошибки, ход решения объясняется без затруднений	сформированы навыки выполнения любых типов заданий на основе приобретенных знаний, умений, ход решения объясняется грамотно	практические занятия, самостоятельная работа	устный опрос
УК-7 УК-7.3	**уметь**: - самостоятельно совершенствовать основные физические качества, необходимые для полноценной социальной и профессиональной деятельности	неумение использовать полученные знания для решения типовых задач, грубые ошибки при их выполнении	сформированы базовые умения по решению типовых задач на основе стандартных алгоритмов, существенные ошибки при их выполнении	сформированы умения по решению типовых задач, не существенные ошибки при их выполнении	сформированы умения по решению задач повышенной сложности, отсутствуют ошибки при их выполнении	практические занятия, самостоятельная работа	устный опрос
	владеть: - способами поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и состояния здоровья	отсутствие навыков выполнения заданий, грубые ошибки при их выполнении	сформированы базовые навыки выполнения заданий на основе приобретенных знаний и умений, трудности при обосновании алгоритма решения	сформированы навыки выполнения заданий на основе приобретенных знаний и умений, но содержащие не существенные ошибки, ход решения объясняется без затруднений	сформированы навыки выполнения любых типов заданий на основе приобретенных знаний, умений, ход решения объясняется грамотно	практические занятия, самостоятельная работа	устный опрос

3. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы для оценивания), необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

Оценка качества освоения дисциплины производится по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущая аттестация производится в течение семестра. К моменту завершения семестра обучающийся должен получить по всем формам текущего контроля оценку «зачтено».

3.1. Формы контроля для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации соответствуют содержанию учебной дисциплины, представленному в п. 4 рабочей программы, и определяют степень сформированности компетенций по каждому результату обучения.

3.1.1. Промежуточная аттестация в форме зачета.

Задания для проведения промежуточной аттестации в форме зачета могут включать:

-практические задания, требующие практического решения и ответа в письменной форме;

-тесты, проводимые в письменной или электронной форме.

К зачету допускаются обучающиеся, получившие «зачтено» за все задания текущего контроля.

Практические задания,
требующие практического решения и ответа в письменной форме

Форма проведения зачета - защита индивидуальной программы сохранения здоровья и жизненного оптимизма, позволяющей студенту оптимизировать режим своего дня и избежать профессиональных деформаций.

Структура программы сохранения здоровья и жизненного оптимизма

Индивидуальная программа сохранения здоровья и жизненного оптимизма

Цель программы: формирование умений самосохранения здоровья и жизненного оптимизма.

Задачи:

изучить теоретический материал по основам ортобиотики и профилактике личной профессиональной деградации, профессиональной усталости;

на основе самоанализа составить индивидуальную программу сохранения здоровья и жизненного оптимизма по заданной структуре.

Публично защитить программу сохранения здоровья и жизненного оптимизма.

Направления реализации программы:

- умение укреплять свое физическое здоровье;
- умение грамотно и разумно распределять своё время;
- умение эффективно использовать меры профилактики личной профессиональной деградации и профессиональной усталости (релаксация +катарсис).

Пути и способы достижения результата:

1) прослушать лекционный материал, изучить литературные источники и интернет ресурсы (найти полезные информационные источники для текущего и дальнейшего изучения. Определить подходящие для себя техники, методики, технологии и т.д.);

2) освоить и продемонстрировать техники, приемы, технологии в рамках практических занятий;

3) апробировать (определить основные практики сохранения здоровья и жизненного оптимизма для применения отобранных для себя техник, приемов, технологий).

Результат:

Спрогнозировать ожидаемый результат в соответствии с направлениями реализации программы.

Вывод.

Приложения (могут содержать бланки диагностических методик, освоенных техник, список источников, примеры упражнений, видеоматериалы и т. д.)

Критерии оценивания выполнения задания:

-соответствие структуры и содержания программы требованиям;

-соответствие техник, приемов сохранения здоровья и жизненного оптимизма индивидуальным особенностям;

-наличие апробации техник, приемов сохранения здоровья и жизненного оптимизма индивидуальным особенностям.

Соответствие оценок и требований к результатам промежуточной аттестации

Оценка	Характеристика требований к результатам аттестации
«Зачтено»	Теоретическое содержание освоено полностью без пробелов или в целом, или большей частью. Необходимые умения и практические навыки работы с освоенным материалом сформированы или в основном сформированы.
«Не зачтено»	Теоретическое содержание освоено частично. Необходимые умения и навыки работы не сформированы или сформированы отдельные из них. Задание не выполнено либо выполнено с грубыми ошибками, качество выполнения оценено числом баллов близким к минимуму.

Тесты, проводимые в письменной или электронной форме

Тест состоит из 24 теоретических вопросов. Тестирование может проводиться в электронной форме или в письменной форме на бумажных бланках. Время прохождения теста ограничено - 45 минут.

Структура теста

№	Типы заданий в тесте	Количество заданий	Номер задания	Индикатор компетенции, которую проверяет(ют) задание(я)
1	Задания, состоящие из вопроса и нескольких (3 либо 4) вариантов ответа к нему, из которых только один ответ правильный	3	1 2 3	УК-6.1 УК-6.1 УК-6.1
2	Задания, состоящие из основной части и дополнений к нему (3 либо 4), из которых только одно правильное	8	4 5 6 7 8 9 10 11	УК-6.2 УК-6.2 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.3 УК-6.3 УК-7.2 УК-7.2
3	Задания на заполнение пробелов в предлагаемой схеме, таблице или рисунке ЛИБО Задания, требующие записи пропущенного во фрагменте текста слова или словосочетания ЛИБО Задания, требующие написать в качестве ответа к поставленному вопросу одно-два слова	3	12 13 14	УК-7.1 УК-7.1 УК-7.1
4	Задания, состоящие из вопроса, перечня двух или более содержательных элементов для анализа и вариантов ответа, из которых только один правильный	4	15 16 17 18	УК-7.3 УК-7.3 УК-7.3 УК-7.2
5	Задания, состоящие из вопроса, перечня содержательных элементов для анализа и вариантов ответа, из которых два и более правильных	3	19 20 21	УК-6.3 УК-7.2 УК-7.3
6	Задания, состоящие из элементов множества, между которыми необходимо установить связи, ассоциации между явлениями, событиями, процессами, структурными единицами и др.	2	22 23	УК-6.1 УК-7.1
7	Задания, в которых необходимо установить ход процесса, цепочки событий, действий и операций, а также определений и понятий и др.	1	24	УК-7.3

Тестовые задания для проведения промежуточной аттестации

Задания, состоящие из вопроса и нескольких (3 либо 4) вариантов ответа к нему, из которых только один ответ правильный

1.Какая наука изучает вопросы о самосбережении здоровья и сохранении жизненного оптимизма?
А.социология
Б. ортобиотика
В. педагогика

2.На какой НПА будет опираться педагог при планировании воспитательной работы по формированию навыков ЗОЖ?
А. ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», 2011
Б. ФЗ «Об общественных объединениях», 1995
В. ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации», 2020

3. На какую трактовку понятия «здоровье» будет опираться педагог при планировании воспитательной работы по формированию навыков ЗОЖ? Здоровье – это состояние полного…
а) физического благополучия
б) духовного благополучия
в) социального благополучия
г) все ответы верны

Задания, состоящие из основной части и дополнений к нему (3 либо 4), из которых только одно правильное

4. Совокупность принципов поведения, мероприятий и сознательно сформированных привычек, способствующих оздоровлению и укреплению организма, активизации иммунитета и улучшению самочувствия – это
А.рациональный образ жизни
Б.здоровый образ жизни
В.нерациональный образ жизни

5. Организуя социально и личностно значимую деятельность группы обучающихся по формированию ЗОЖ, педагог будет опираться на понимание того, что к активным стратегиям преодоления стресса относится:
А. избегание стрессовых ситуаций
Б. тщательный анализ возможных вариантов решения трудной ситуации
В. уход от стрессовых ситуаций

6. Организуя социально и личностно значимую деятельность группы обучающихся по формированию ЗОЖ, педагог будет опираться на понимание того, что изменение собственного состояния и установок в отношении стрессовой ситуации представляет собой:
А. проблемно-ориентированное преодоление
Б. личностно-ориентированное преодоление
В. социально-ориентированное преодоление

7. Планируя воспитательную работу с группой обучающихся по формированию ЗОЖ, педагог будет считать, что целью здоровьесберегающей деятельности является:
А. стремление к укреплению здоровья обучающихся, развитию физических качеств
Б. укрепление психофизического здоровья обучающихся, развитие потребности в самосовершенствовании
В. сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие потребности в здоровом образе жизни

8.Планируя воспитательную работу с группой обучающихся по формированию ЗОЖ, педагог будет считать, что здоровьесберегающая среда – это:
А. среда, содействующая улучшению физического и функционального состояние человека
Б. среда, способствующая нормализации психоэмоционального состояния человека
В. среда, содействующая физическому, духовному и социальному благополучию человека

9. Аксиологический компонент здоровьесберегающих технологий проявляется:
А. в усвоении системы ценностей и установок, которые формируют гигиенические навыки и умения, необходимые для нормального функционирования организма
Б. в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни
В. в приобретении необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познании себя, своих потенциальных способностей и возможностей

10. Рефлексивная функция здоровьесберегающей технологии заключается:
А. в переосмыслении предшествующего личностного опыта
Б. в объединение различных научных систем образования
В. в трансляции опыта ведения здорового образа жизни

11. Здоровьесберегающие образовательные технологии – это:
А.психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на выявление личностных качеств, способствующих формированию представлений о физиологии человека, мотивацию к отказу от вредных привычек
Б.психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни
В.психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, его сохранению и укреплению, формирование представления о составных частях ЗОЖ

<u>Задания на заполнение пробелов в предлагаемой схеме, таблице или рисунке ЛИБО Задания, требующие записи пропущенного во фрагменте текста слова или словосочетания ЛИБО Задания, требующие написать в качестве ответа к поставленному вопросу одно-два слова</u>

12. Вставьте пропущенное слово:
Планируя воспитательную работу с группой обучающихся по формированию ЗОЖ, педагог будет опираться на понимание того**,** стресс, возникающий в ситуации информационных перегрузок, это _____стресс.
(напишите пропущенное слово в именительном падеже)

13. Вставьте пропущенное слово:
Планируя воспитательную работу с группой обучающихся по формированию ЗОЖ, педагог будет опираться на понимание того**,** что набор личностных черт, определяющих устойчивость к различным видам стрессов, называется _____.
(напишите пропущенное слово в именительном падеже)

14. Вставьте пропущенное слово:
Планируя воспитательную работу с группой обучающихся по формированию ЗОЖ, педагог будет опираться на понимание того**,** что мышление, сфокусированное на положительном мироощущении и положительной когнитивной оценке любых жизненных событий;

способность видеть положительное или полезное для себя в любой жизненной ситуации, - это _____ мышление.
(напишите пропущенное слово в именительном падеже)

Задания, состоящие из вопроса, перечня двух или более содержательных элементов для анализа и вариантов ответа, из которых только один правильный

15. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:
А. активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
Б. двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоционального состояния;
В. двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
Г. двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

16. Планируя воспитательную работу с группой обучающихся по формированию ЗОЖ, педагог будет опираться на понимание того, что в соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все школьники распределяются на следующие медицинские группы:
А**.** слабую, среднюю, сильную;
Б. основную, подготовительную, специальную;
В.без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
Г. оздоровительную, физкультурную, спортивную.

17. Группа, которая состоит из обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:
А.специальной медицинской группой
Б. оздоровительной медицинской группой
В. группой лечебной физической культуры
Г. группой здоровья

18. Здоровый образ жизни – это
А. занятия физической культурой
Б. перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
В.индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
Г. лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

Задания, состоящие из вопроса, перечня содержательных элементов для анализа и вариантов ответа, из которых два и более правильных

19. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания:
А. принципа систематичности
Б. принципа разнообразности
В. принципа постепенности
Г.принципа активности
Д. принципа индивидуальности

20.Планируя воспитательную работу с группой обучающихся по формированию ЗОЖ, педагог будет считать, что основным компонентом здоровьесберегающей технологии выступает (укажите два правильных ответа):
А. аксиологический
Б. профилактический
В.восстановительный
Г. эмоционально-волевой
Д. природный

21. Классификация здоровьесберегающих технологий В.А. Деркунской включает технологии:
А. медико-профилактические технологии;
Б. физкультурно-оздоровительные технологии;
В. технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
Г. технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов;
Д. технологии педагогического просвещения родителей;

Задания, состоящие из элементов множества, между которыми необходимо установить связи, ассоциации между явлениями, событиями, процессами, структурными единицами и др.

22. Установите соответствие между характеристиками рационального и нерационального питания:

	Питание		Потребности детей
1	Рациональное	А	избыточное/недостаточное питание
		Б	питание, обеспечивающее энергетические потребности организма
2	Нерациональное	В	несбалансированное питание
		Г	питание, обеспечивающее сбалансированное поступление питательных веществ.

23. Установите соответствие между этапом воспитательной работы с подростками по формированию навыков ЗОЖ и их содержанием:

Этап воспитательной работы	Содержание деятельности
1.Диагностический этап	А.Включает организацию физкультурно-оздоровительных мероприятий, занятий спортом, прогулок, гигиенических процедур. Это могут быть физкультминутки, динамические перемены, спортивные соревнования, походы, кружки и секции. Важно создавать условия для систематического включения подростков в здоровьесберегающую деятельность
2.Этап формирования знаний о ЗОЖ	Б.Проводится оценка текущего уровня знаний и отношения подростков к здоровью. Могут использоваться анкетирование, беседы, опросы для выявления ценностных ориентаций, понимания значимости здоровья в жизни человека.
3.Этап практического формирования навыков ЗОЖ	В.Подростки получают информацию о факторах, влияющих на здоровье, принципах ЗОЖ, способах сохранения и укрепления здоровья. Используются лекции, беседы, дискуссии, проектная деятельность, исследовательские работы
4.Этап закрепления результатов	Г.На этом этапе важна поддержка со стороны педагогов, родителей и других взрослых. Могут проводиться общешкольные мероприятия, конференции, конкурсы, которые закрепляют полученные знания и навыки

Задания, в которых необходимо установить ход процесса, цепочки событий, действий и операций, а также определений и понятий и др.

24. Установите последовательность этапов создания памятки для подростков по здоровому образу жизни:
А. Анализ научной и методической литературы по данной проблеме
Б. Определение цели разработки памятки
В. Форматирование и визуализация
Г. Формирование содержания памятки
Д. Распространение и получение обратной связи

Оценивание теста осуществляется по балльной системе. Правильное решение каждого из заданий оценивается 1 баллом. Задание считается выполненным верно, если обучающийся дал полностью правильный ответ. Частично верный ответ оценивается 0 баллов.

Критерии оценивания результатов тестирования

Критерии оценивания	Результат оценивания
Более 50% правильных ответов при выполнении теста за регламентированное время	зачтено
50% и менее правильных ответов при выполнении теста за регламентированное время	не зачтено

3.2. Формы текущего контроля

Текущий контроль включает:
- письменную проверочную работу;
- индивидуальное творческое задание.

При проведении текущего контроля используется шкала оценивания: «зачтено», «не зачтено».

3.2.1 Письменная проверочная работа

Наименование раздела (темы)	Письменная проверочная работа
Тема 1.1. Подходы к определению сущности здоровья	Задание: Провести сравнительный анализ состояния общественного здоровья за последние три года. 1.Изучите статистические данные за последние три года (федеральная или региональная статистика), которые находятся в открытом доступе по следующим показателям общественного здоровья: 1). Демографические показатели: - рождаемость - смертность (общая, младенческая) - средняя продолжительность предстоящей (прогнозируемой) и фактической жизни (общая, мужчин, женщин); 2). Показатели заболеваемости (для инфекционных, сердечных, хронических заболеваний и т. д.); 3). Показатели инвалидности (общей, детской). 2.Собранные данные обобщите в таблице

Показатели общественного здоровья в РФ ИЛИ в Вологодской области (в абсолютных цифрах)

Демографические показатели	**…. год**	**…. год**	**…. год**
рождаемость			
смертность общая			
средняя продолжительность фактической жизни			
средняя продолжительность фактической жизни мужчин			
средняя продолжительность фактической жизни женщин			
Показатели заболеваемости*	**…. год**	**…. год**	**… год**
……			
……..			
……			
Показатели инвалидности	**… год**	**… год**	**…год**
Общая			
Мужчины			
Женщины			
Дети			

*Укажите виды заболеваний на ваш выбор, например, сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет и т.д.

3.Сделайте выводы относительно динамики указанных показателей общественного здоровья.

Критерии оценивания задания

№	Критерии оценки	Баллы (максимум 5 баллов по каждому критерию)
1.	Представлены актуальные статистические данные	1-5
2.	Заполнены все графы таблицы	1-5
3.	Представлены обоснованные выводы	1-5
	Всего:	3-15
	Продвинутый уровень (14-15 баллов); углубленный уровень (11-13 баллов); базовый уровень (6-10 баллов); ниже базового уровня (5 и менее баллов)	

Соответствие оценок и требований к результатам аттестации задания

Оценка	Характеристика требований к результатам аттестации
«Зачтено» (6-15 баллов)	Необходимые умения и практические навыки работы с освоенным материалом сформированы или в основном сформированы. По

	большинству критериев работа оценена числом баллов близким к максимуму или максимумом
«Не зачтено» (5 и менее баллов)	Необходимые умения и навыки работы не сформированы или сформированы отдельные из них. По большинству критериев работа оценена числом баллов близким к минимуму или минимумом

3.2.2 Письменная проверочная работа

Наименование раздела (темы)	Письменная проверочная работа
Тема 1.2. Здоровый образ жизни	Задание: Составить меню на неделю по формуле калорийности ВОЗ. 1.Расчитайте по формуле калорийности ВОЗ суточную энергетическую потребность Вашего организма. 2.Составьте недельное меню согласно Вашим энергетическим потребностям с учетом сбалансированности и разнообразия компонентов (количество приемов пищи определяете самостоятельно).

.

Критерии оценивания задания

№	Критерии оценки	Баллы (максимум 5 баллов по каждому критерию)
1.	Точность определения суточной энергетической потребности согласно формуле ВОЗ	1-5
2.	Соответствие недельного меню энергетическим затратам	1-5
3.	Соответствие недельного меню правилу сбалансированности питания	1-5
	Всего:	3-15
	Продвинутый уровень (14-15 баллов); углубленный уровень (11-13 баллов); базовый уровень (6-10 баллов); ниже базового уровня (5 и менее баллов)	

Соответствие оценок и требований к результатам аттестации задания

Оценка	Характеристика требований к результатам аттестации
«Зачтено» (6-15 баллов)	Необходимые умения и практические навыки работы с освоенным материалом сформированы или в основном сформированы. По большинству критериев работа оценена числом баллов близким к максимуму или максимумом
«Не зачтено» (5 и менее баллов)	Необходимые умения и навыки работы не сформированы или сформированы отдельные из них. По большинству критериев работа оценена числом баллов близким к минимуму или минимумом

3.2.3 Письменная проверочная работа

Наименование раздела (темы)	Письменная проверочная работа
Тема 1.4. Ортобиотика – наука о самосбережении здоровья и сохранении жизненного оптимизма	Задание: разработать индивидуальную программу здоровьесбережения и сохранения жизненного оптимизма (ортобиоза). Программа должна включать: -мероприятия по укреплению физического здоровья; -мероприятия по укреплению психического/психологического здоровья; -мероприятия по формированию/активизации оптимизма. Временные рамки реализации программы – один месяц. Оформить в виде

<table>
<tr><td></td><td>таблицы:
<table>
<tr><td></td><td>Мероприятия по укреплению физического здоровья</td><td>Мероприятия по укреплению психического/ психологического здоровья</td><td>Мероприятия по формированию /активизации оптимизма</td></tr>
<tr><td>Первая неделя</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Вторая неделя</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Третья неделя</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Четвертая неделя</td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

.Критерии оценивания задания

№	Критерии оценки	Баллы (максимум 5 баллов по каждому критерию)
1.	Наличие всех структурных компонентов программы	1-5
2.	Целесообразность реализации запланированных мероприятий программы	1-5
3.	Реалистичность мероприятий программы	1-5
	Всего:	3-15
	Продвинутый уровень (14-15 баллов); углубленный уровень (11-13 баллов); базовый уровень (6-10 баллов); ниже базового уровня (5 и менее баллов)	

Соответствие оценок и требований к результатам аттестации задания

Оценка	Характеристика требований к результатам аттестации
«Зачтено» (6-15 баллов)	Необходимые умения и практические навыки работы с освоенным материалом сформированы или в основном сформированы. По большинству критериев работа оценена числом баллов близким к максимуму или максимумом
«Не зачтено» (5 и менее баллов)	Необходимые умения и навыки работы не сформированы или сформированы отдельные из них. По большинству критериев работа оценена числом баллов близким к минимуму или минимумом

3.2.4 Индивидуальное творческое задание

Наименование раздела (темы)	Индивидуальное творческое задание
Тема 1.3 Психическое и психологическое здоровье	Задание: 1.Выберите из списка тему, которая Вам интересна. 1. Профессиональные риски и их влияние на психическое/психологическое здоровье специалиста. 2. Роль позитивного мышления в сохранении психического/психологического здоровья. 3. Саморегуляция и ее возможности в сохранении психического/психологического здоровья. 4. Возможности различных видов терапий (игротерапия, музыкотерапия, арттерапия, гарденотерапия и т.д.) в профилактике нарушений психического/психологического здоровья. 5. Общение с животными и его возможности в снятии эмоциональных напряжений. 6. Возможности путешествий в коррекции стрессовых

	состояний. 7. Дыхательная гимнастика как антистрессовая технология (виды гимнастик). 8. Роль успокаивающих процедур (ванны, массаж, баня) в профилактике нарушений психического/психологического здоровья. 9. Самовнушение как способ сохранения психического/психологического здоровья. 10. Профессиональные стрессы и их влияние на психическое/психологическое здоровье. 11. Психотехники регулирования поведения в стрессовых ситуациях. 12. Влияние социальных сетей на психическое/психологическое здоровье. 2.Подготовьте презентацию (8-10 слайдов) по выбранной теме. На титульном слайде укажите тему, Ф.И.О., группу, направление подготовки. На заключительном слайде укажите использованные источники.

Критерии оценивания презентации

№	Критерии оценки	Баллы (максимум 3 балла по каждому критерию)
1.	Соответствие содержания презентации теме	1-3
2.	Логичность изложения материала	1-3
3.	Обоснованность выводов	1-3
4.	Соответствие оформления презентации требованиям	1-3
	Всего:	4-12
	Продвинутый уровень (11-12 баллов); углубленный уровень (9-10 баллов); базовый уровень (6-8 баллов); ниже базового уровня (5 и менее баллов)	

Соответствие оценок и требований к результатам аттестации

Оценка	Характеристика требований к результатам аттестации
«Зачтено» (6-12 баллов)	Теоретическое содержание освоено полностью без пробелов или в целом, или большей частью. Необходимые умения и практические навыки работы с освоенным материалом сформированы или в основном сформированы. По большинству критериев работа оценена числом баллов близким к максимуму или максимумом
«Не зачтено» (5 и менее баллов)	Теоретическое содержание освоено частично. Необходимые умения и практические навыки работы не сформированы или сформированы отдельные из них. По большинству критериев работа оценена числом баллов близким к минимуму или минимумом

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ,
ВНОСИМЫХ В ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Содержание изменения	Протокол заседания кафедры	Автор фонда оценочных средств дисциплины, ответственный за внесение изменений	Зав. кафедрой
1.	Внесены изменения в - п. 3.1. Формы контроля для проведения промежуточной аттестации - п. 3.2. Формы текущего контроля	Протокол заседания Ученого совета университета от «08» мая 2026 г. № 10	И.А. Макеева	Н.В. Носова