*Набор 2021г*.

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра педагогики и психологии

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОНачальник Учебно-методического управления к.п.н., доцент А.С. Солнцева\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«15» июня 2021 г. | УТВЕРЖДАЮПредседатель УМКпроректор по учебной работек.п.н., профессор А.Н. Таланцев\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«15» июня 2021 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ»**

**Б1.В.ДВ.04.01**

**Направление подготовки**

49.04.01 Физическая культура

**Образовательная программа:**

 «Психолого-педагогический аспект культурно-просветительской деятельности

в сфере физической культуры»

**Квалификация выпускника**

**магистр**

**Факультет**

Магистерской подготовки

**Форма обучения**

очная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОДекан факультета магистерской подготовки к.фарм.н., доцент Вощинина Н.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«15» июня 2021 г. |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 6 от 05.06.2021 г.)Заведующий кафедрой к.п.н., доцент Буторин В.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Малаховка 2021**

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО – магистратура, по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура*,* утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 944 от 19.09.2017

**Составитель:**

В.В. Буторин, к.п.н., доцент

кафедры педагогики и психологии. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

С.О. Хрусталёва, к.п.н. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Е.Д. Никитина, профессор, к.п.н. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.04.01):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Минтруда России** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| **01 Образование и наука** |
| 01.004 |  ["Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования"](http://internet.garant.ru/document/redirect/71202838/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. N 608н | **ППО** |

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

**УК-5** Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия

**ПК-1** Способен осуществлять преподавание, научно-методическое и учебно-методическое обеспечение реализации образовательных программ высшего образования в области физической культуры.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ЗУН** | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
| **Знания:** особенности осуществления пропаганды здорового стиля жизни, физической культуры и спорта**Умения:** анализировать особенности осуществления пропаганды здорового стиля жизни, физической культуры и спорта;**Навыки** и/или опыт деятельности:владения методами и технологиями в области пропаганды здорового стиля жизни,физической культуры и спорта; |   | **УК-5** |
| **Знания:**  о физической культуре как части общей культуры общества и фактора обеспечения здоровья, нравственные ценности физической культуры и спорта**Умения:** проведения теоретических занятий, доказывающих значимость физической культуры как части общей культуры и фактора обеспечения здоровья, нравственных ценностей физической культуры**Навыки** и/или опыт деятельности: Мерой ответственности за жизнь и психическое здоровье обучающихся, находящихся под руководством педагогического работника | **ППО 01.004****I/01.7**Преподавание учебных курсов, дисциплин (модулей) по программам бакалавриата, специалитета, магистратуры и(или) ДПП | **ПК-1** |

1. **Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Психолого-педагогические аспекты здорового стиля жизни» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается во 2 семестре. Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа. Промежуточная аттестация - зачет.

 **3. Объем дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | **Всего**  | **Семестр** |
| **2** |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | 18 | 18 |
| В том числе: |  |  |
| Лекции | 4 | 4 |
| Семинары (С) | 14 | 14 |
| **Самостоятельная работа**  | 54 | 54 |
| Промежуточная аттестация  | **зачёт**  | + |
| **Общая трудоемкость:** часы/зачетные единицы | **72** | 72 |
| **2** | 2 |

**4. Содержание дисциплины:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела | Всего часов |
| 1. | Образ жизни и стиль жизни. | Тема 1: Понятие «образ жизни» и «стиль жизни»Тема 2: Возрастные особенности стиля жизниТема 3: Проблемы здорового образа жизни и стиля жизни  | 14 |
| 2 | Факторы здорового стиля жизни. | Тема 4: Психологические факторы здорового стиля жизни Тема 5: Роль семьи в формировании здорового стиля жизниТема 6: Психологическая помощь детям и подросткам в формировании здорового стиля жизни | 24 |
| 3 | Здоровый стиль жизни студентов | Тема 7: Факторы, влияющие здоровый стиль жизни студентов, формирование навыков психогигиеныТема 8: Социальная поддержка как фактор психического здоровья студентов Тема 9: Роль валеологического самосознания в формировании здорового стиля жизни | 34 |
|  | Итого |  | 72 |

**5. Тематический план дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | Всегочасов |
| Л | С | СРС |  |
| 1. | Образ жизни и стиль жизни. | 4 | 2 | 8 | 14 |
| 2. | Факторы здорового стиля жизни. | - | 6 | 18 | 24 |
| 3. | Здоровый стиль жизни студентов | - | 6 | 28 | 34 |
|  | Итого  | 4 | 14 | 54 | 72 |

**6. Перечень основной и дополнительной литературы:**

**6.1. Основная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** |
| библиотека |
|  | Буторин, В.В. Психолого-педагогический аспект в формировании мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни у студенческой молодёжи : монография / МГАФК. - Малаховка, 2015. - 208 с.  | 55 |
|  | Буторин, В. В. Психолого-педагогический аспект в формировании мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни у студенческой молодёжи : монография / В. В. Буторин ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - Библиогр.: с. 192-207. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 02.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 |
|  | Буторин, В. В. Психологические аспекты здорового стиля жизни : учебное пособие для магистрантов вузов физической культуры / В. В. Буторин ; МГАФК. - Малаховка, 2018. - Библиогр.: с. 182-186. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 02.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 |
|  | Психология физической культуры и спорта. Г.Д. Горбунов Е.Н. Гогунов - М.: «Академия», 2009 | 30 |
|  | Педагогика физической культуры и спорта под ред. Карпушин Б.А. - М:. из-во Советский спорт, 2013 | 131 |
|  | Психология здоровья : практикум / составители Е. В. Титаренко. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2018. — 99 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83204.html> (дата обращения: 02.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 |
|  | Разумникова, О. М. Психология здоровья : учебное пособие / О. М. Разумникова. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. — 92 c. — ISBN 978-5-7782-3446-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91404.html> (дата обращения: 02.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 |
|  | *Печеркина, А. А.* Профессиональное здоровье педагога : учебное пособие для вузов / А. А. Печеркина, М. Г. Синякова, Н. И. Чуракова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09861-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454662> (дата обращения: 17.04.2020). | 1 |
|  | Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/476675 (дата обращения: 17.04.2020). | 1 |
|  | Митина, Л. М.  Профессиональное здоровье педагога : учебное пособие для вузов / Л. М. Митина, Г. В. Митин, О. А. Анисимова. — 2-е изд., доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 379 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13402-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/459021> (дата обращения: 17.04.2020). | 1 |

**6.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** |
| библиотека |
|  | Психология. Петровский А. В., Ярошевский М.Г. Под ред. Богдановой Д.Я, Волкова И.П. М.: «Академия», 2001 | 1 |
|  | Педагогика и психология: Учебное пособие для студ. высших педагогических учеб. заведений А.А.Реан, Н.В.Бордовская. СПб.: Питер,2008-432с. | 187 |
|  | Некрасов В.П., Психорегуляция в подготовке спортсменов. - М., «ФиС», 1985 | 22 |
|  | Васильева, О. С. Психология и культура здоровья. Базовые понятия, концепции и подходы / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. — Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2011. — 176 c. — ISBN 978-5-9275-0849-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/47105.html> (дата обращения: 02.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 |
|  | *Айзман, Р. И.* Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452423> (дата обращения: 17.04.2020). | 1 |
|  | Байкова, Л. А.  Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456365> (дата обращения: 17.04.2020). | 1 |

**7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы, профессиональные базы данных:**

1. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
2. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
3. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
4. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
5. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>
6. Министерство образования и науки Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
9. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
10. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
11. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
12. База данных научного цитирования Web of Science <http://wokinfo.com/>
13. Единая мультидисциплинарная реферативная база данных Scopus <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>
14. Энциклопедия психодиагностики <http://psylab.info>
15. Государственная научно-педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского <http://www.gnpbu.ru/>

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

**8.1**.Для обеспечения традиционных и активных форм проведения занятий по дисциплине требуются мультимедийные аудитории и техническое обеспечение: видеопроектор и ноутбук.

**8.2. Программное обеспечение.**

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL Libre Office или одна из лицензионных версий Microsoft Office.

**8.3 Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии, организованы занятия на 1 этаже главного здания. Созданы следующие специальные условия:

*8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-** портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

*-* «ElBrailleW14J G2;

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

 *Приложение к Рабочей программе дисциплины*

*«Психолого-педагогические аспекты здорового стиля жизни»*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра педагогики и психологии

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

 протокол № 08/21 от «15» июня 2021 г.

Председатель УМК,

проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Таланцев

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

**«ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ»**

**Направление подготовки**

49.04.01 Физическая культура

**Образовательная программа:**

 «Психолого-педагогический аспект культурно-просветительской деятельности

в сфере физической культуры»

**Квалификация выпускника**

**магистр**

**Форма обучения**

очная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 6 от «05» июня 2021г.)

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/В.В. Буторин

Малаховка, 2021

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**1. Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
| **УК-5** |  | **Знает:** дифференцирование понятий и содержания образа жизни и стиля жизни; методы и формы пропаганды здорового стиля жизни средствами физической культуры и спорта. (в**опросы для промежуточной аттестации, устный опрос**)Предлагает альтернативные способы индивидуализации двигательной активности, распорядка дня, режима питания в соответствии с особенностями личности спортсмена и его физическим развитием **(презентации, доклады)**Аргументировано агитирует в аудитории за здоровый стиль жизни **(коллоквиум, доклады)** |
| **ПК-1** | **ППО 01.004****I/01.7**Преподавание учебных курсов, дисциплин (модулей) по программам бакалавриата, специалитета, магистратуры и(или) ДПП | **Знает:** содержание компонентов здорового стиля жизни (**вопросы для промежуточной аттестации, устный опрос**)Представляет аудитории информацию о здоровом стиле жизни **(презентации, доклады)**Владеет алгоритмом разработки индивидуальной программы здорового стиля жизни студенту **(презентация, доклады)** |

*Составитель: Буторин В.В., к.п.н., доцент*

**2. Типовые контрольные задания:**

**2.1 Перечень вопросов для промежуточной аттестации*.***

1. Валеология – наука об умении быть здоровым. Валеология как интегративное научное направление.
2. Здоровье и болезнь. Организм и внешняя среда.
3. Психологическая помощь детям и подросткам в формировании здорового стиля жизни
4. Характеристика жизнедеятельности на трех уровнях: биологическом, психическом и социальном.
5. Биологические ритмы, их роль в жизнедеятельности человека.
6. Понятие «образ жизни» и «стиль жизни».
7. Эмоции как механизм внутренней регуляции психической деятельности и поведения.
8. Факторы, влияющие здоровый стиль жизни студентов, формирование навыков психогигиены
9. Роль валеологического самосознания в формировании здорового стиля жизни.
10. Социальная поддержка как фактор психического здоровья студентов
11. Активность личности. Потребность как причина активности личности.
12. Потребности: физиологические.
13. Социальные потребности в безопасности, в самоуважении, в самореализации.
14. Адаптация и дезадаптация.
15. Стресс и здоровье. Стрессоустойчивость.
16. Роль семьи в формировании здорового стиля жизни
17. Социализация как процесс и результат становления личности, усвоения человеком ценностей, норм, установок, образцов поведения.
18. Потребность в движении как проявление биологической сущности человека. Активный отдых.
19. Питание и здоровье. Валеологический анализ систем питания.
20. Психологические факторы здорового стиля жизни
21. Вредные привычки, опасные для здоровья человека и общества в целом.
22. Вредные привычки как отражение влияний наследственности, воспитания, образования и культуры человека.
23. Наркомания, наркотическая зависимость.
24. Государство и проблема наркомании. Алкоголизм. Психическая и физиологическая зависимость.

При подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине студент должен изучить вопросы к зачету, представленные в фонде оценочных средств, опираясь на содержание основной и дополнительной литературы, предусмотренной программой дисциплины. В случае неудовлетворительного ответа студента на заданные вопросы, преподаватель имеет право отправить студента на повторную сдачу зачета.

**Критерии оценки:**

1. Оценка «зачтено» ставится студенту, ответ которого содержит: знание программного материала; знание понятийного и терминологического аппарата всего курса; знание содержания основной и дополнительной литературы по курсу; связь теории с практикой;

Оценка «зачтено» не ставится в случаях наличия: пропусков аудиторных занятий, за исключением «отработанных» тем; отсутствия подготовки к работе и активности на семинарских занятиях; невыполненных заданий по самостоятельной работе, а также неправильных ответов на дополнительные вопросы преподавателя.

2. Оценка «не зачтено» ставится студенту, имеющему: существенные пробелы в знании основного материала по программе, допустившему принципиальные ошибки при изложении материала, не владеющему понятийным аппаратом и основной терминологией курса; имеющему систематические пропуски аудиторных занятий без «отработанных» тем, невыполненные задания для самостоятельной работы студента.

**2.2 Вопросы для устного опроса**

**Раздел 1. Образ жизни и стиль жизни**

1. Раскройте сущность здорового образа жизни и стиля жизни

2. Дайте определение понятию здоровье.

3. Охарактеризуйте этапы формирования здорового стиля жизни.

4. Как влияет на здоровье физическая активность?

5. Каковы основные составляющие и принципы здорового образа жизни?

6. Опишите основные гендерные особенности отношения к здоровью.

7.Каково соотношение структуры Я-концепции и структуры самосознания?

**Раздел 2. Факторы здорового стиля жизни**

1. Назовите факторы здорового стиля жизни

2. Назовите основания для различных классификаций зависимостей.

3. Перечислите основные мотивы занятия здоровым стилем жизни.

4. Охарактеризуйте этапы формирования мотивации к здоровому стилю жизни.

5. Динамика отношения к наркомании в детско-юношеском возрасте.

6.Каковы последствия зависимого поведения?.

7. В чем заключается проблема созависимости?

**Раздел 3.** **Здоровый стиль жизни студентов**

1. Какие личностные особенности возрастной группы студентов влияют на выбор стиля жизни

2. Как изменяется характер отношения к здоровьесбережению в годы студенчества.

3. Охарактеризуйте психологические характеристики личности, зависимой от наркотиков.

4. Как изменяется самосознание, структура мотивов людей занимающихся спортом?

5. Какова роль студенчества спортивного вуза в пропаганде здорового образа жизни.

6. Покажите взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.

7. В чем сущность понятия «физическое здоровье»?

**Критерии оценки:**

- **оценка «зачтено»** выставляется если студент правильно и развернуто ответил на поставленные вопросы; построил ответ логично, последовательно смоделировал пример, показал владение терминологическим аппаратом; сумел объяснять сущность, явлений, процессов, событий, проявил свободное владение монологической речью, при это допуская стилистические неточности. Допускается наличие одной-двух неточностей при употреблении терминологического аппарата;

- **оценка** **«не зачтено»** если студент не ответил на вопрос или при ответе обнаруживает незнание процессов изучаемой предметной области, незнание основных вопросов теории, не умеет давать аргументированные ответы, слабо владеет монологической речью. В ответе отсутствует логичность и последовательность. Допускаются серьезные ошибки при употреблении терминологического аппарата.

**2.3 Вопросы для коллоквиума**

**Раздел 1. Образ жизни и стиль жизни**

1. Назовите подходы к трактовке понятий образ жизни и здорового стиля жизни

2. Охарактеризуйте значение здорового стиля жизни для психического, социального, физического здоровья.

3. Почему здоровье может рассматриваться как социальный феномен?

4. Опишите факторы, влияющие на здоровье мужчин и женщин в течение жизненного пути.

**Раздел 2. Факторы здорового стиля жизни.**

1. Что означает здоровый стиль жизни?

2. В чем сущность понятия «здоровый образ жизни»?

3. Что такое физическое и психическое здоровье?

4. Что означает рациональный двигательный режим?

**Раздел 3. Здоровый стиль жизни студентов**

1. Роль здорового стиля жизни в развитии валеологического самосознания студента.

2. Какие личностные характеристики можно выделить у зависимых от вредных привычек?

3. Охарактеризуйте основные мотивы студентов к ведению здорового стиля жизни.

4. Факторы определяющие здоровый стиль жизни.

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» ставится студенту, если он твердо знает учебный материал, владеет понятиями и терминологией, при изложении ответа на вопрос коллоквиума не допускает существенных ошибок, выполненные задания для самостоятельной работы студента.

- оценка «не зачтено» ставится студенту, если он: не знает значительной части учебного материала, не владеет основной терминологией и понятиями, при ответе на вопрос допускает существенные ошибки, не может ответить на уточняющие вопросы, имеет невыполненные задания для самостоятельной работы студента.

**2.4 Темы для докладов**

**Раздел 2. Факторы здорового стиля жизни**

1. Концепции психологического здоровья.

2. Общее и особенное в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни».

3. Дайте общую характеристику здоровому стилю жизни.

**Раздел 3. Здоровый стиль жизни студентов**

1. Социальные факторы, детерминирующие стиль жизни студентов.

2.Мотивационно-ценностное отношения к здоровому стилю жизни студентов.

3. Личностные (психологические) факторы, детерминирующие выбор здорового стиля жизни студентов.

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется если: студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы, не допускает существенных неточностей в изложении материала, аргументирует научные положения, делает выводы и обобщения, доклад сопровождается демонстрационным материалом; аудиторией была понята суть изложенной информации, содержание доклада излагалось в свободной форме; докладчик может ответить на вопросы

- оценка «не зачтено» выставляется, если: студент не усвоил значительной части проблемы; допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; испытывает трудности в практическом применении знаний; не может аргументировать научные положения; не формулирует выводов и обобщений; не владеет понятийным аппаратом; отсутствует демонстрационный материал; аудитории непонятна суть изложенной информации, докладчик не может ответить по существу на вопросы; содержание доклада зачитывается.

**2.5 Темы для докладов-презентаций**

**Раздел 3. Здоровый стиль жизни студентов**

1. Профилактика психо-эмоционального перенапряжения.

2. Режим физической нагрузки для работника умственного труда.

3. Закаливание организма как средство укрепления здоровья.

4. Режим дня студента.

5. Значение биоритмов для рациональной организации образа жизни.

6. Принципы рационального питания.

7. Профилактика нарушений зрения у студентов.

8. Организация оздоровительной работы в вузе.

9. Комплексная оценка уровня здоровья студентов

10. Стратегия понимания здорового образа жизни студентами и преподавателями.

11. Культура здоровья как показатель интеллигентности выпускника вуза

12. Особенности охраны здоровья студенческой молодежи.

**Требования к подготовке и изложению доклада-презентации:**

1. Количество слайдов в презентации должно соответствовать содержанию и продолжительности выступления; должны иметься титульный слайд и слайд с выводами, слайд со ссылками на использованные при подготовке доклада литературные источники, иллюстрации хорошего качества, с четким изображением, текст должен легко читаться;

2. Оформление слайдов должно соответствовать теме, не препятствовать восприятию содержания, для всех слайдов презентации должен использоваться один и тот же шаблон оформления

3. Презентация должна содержать наиболее полную, понятную информацию по теме работы, в ней отсутствуют стилистические, орфографические и пунктуационные ошибки.

4. Выступающий должен свободно владеть содержанием, ясно и грамотно излагать материал, отвечать на вопросы и замечания аудитории.

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется, если представленный доклад-презентация соответствуют предъявленным требованиям к его оформлению и изложению

- оценка «не зачтено» выставляется, если: студент проигнорировал данный вид работы; представленный доклад-презентация не отвечает предъявленным требованиям к его оформлению или изложению.

**2.6 Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций**

Формирование компетенций, предусмотренных данной дисциплиной, предполагает активное, творческое участие студента на всех этапах ее изучения путем планомерной работы на учебных занятиях и при выполнении самостоятельной работы.

Оценка результатов формирования компетенций складывается из:

- работы студента на учебных занятиях (посещение не менее 80% занятий);

- выполнения всех видов самостоятельной работы, предусмотренных настоящим Фондом оценочных средств;

- оценка за внутрисеместровую аттестацию выставляется студенту, с учетом посещаемости учебных занятий, его работы на занятиях и выполнения заданий в полном объеме, предусмотренных Фондом оценочных средств на текущую дату;

- в случае пропуска лекционного занятия студент должен предоставить в рукописном виде конспект лекции, а семинарского занятия – в письменном виде проработанные учебные вопросы, обсуждавшиеся на семинаре; срок предоставления заданий – на следующем занятии после пропущенного; в случае пропуска занятия, преподавателем может быть рассмотрена возможность выполнения студентом задания, предусматривающего работу в группе, на последующем семинарском занятии;

- при выставлении студенту оценки на зачете преподавателем учитывается: знание фактического материала, с опорой на обязательную и дополнительную литературу по программе дисциплины; степень активности студента на семинарских занятиях и его подготовленности к ним; выполнение заданий для самостоятельной работы студента; логику, структуру, стиль и полноту содержания ответа; культуру речи, манеру общения; готовность к дискуссии, аргументированность ответа; уровень самостоятельного мышления; умение приложить теорию к практике.

- качество ответа студента на зачете оценивается в соответствии с разработанными и утвержденными на заседании кафедры критериями оценки.