

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.09.2025 10:36:54
Уникальный программный ключ:
04c19ed8bb98f3066b77a480b9a878888322923



МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Институт образования и практической психологии
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств по дисциплине Психолого-педагогические основы здорового образа жизни по направлению подготовки 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю) Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 1 из 11	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	--------------	------------------------	---------------

**Фонд оценочных средств
для промежуточной аттестации
по дисциплине
Психолого-педагогические основы здорового образа жизни**

Направление подготовки (специальность)
44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль)
Педагог-психолог

Присваиваемая квалификация
бакалавр

Форма обучения
очная, заочная, очно-заочная

Челябинск 2025г.

44.03.02 Психолого-педагогическое образование Педагог-психолог ФОС Психолого-педагогические основы здорового образа жизни _очная форма обучения_ 2025 год набора

Проректор по учебной работе утверждено 24.02.25

А.А. Саламатов

Ученым советом института образования и практической психологии

Протокол заседания № 08 от 17.02.2025

Председатель Ученого совета института образования и практической психологии

согласовано

И.А. Трушина

Заседанием кафедры общей и профессиональной педагогики

Протокол заседания № 5 от 29.01.2025

Заведующий кафедрой

согласовано

С.А. Курносова

Автор (составитель)

В.Н.Трифорова

Структура рабочей программы соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «13» апреля 2021 г. № 247-1



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Институт образования и практической психологии
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств по дисциплине Психолого-педагогические основы здорового образа жизни по направлению подготовки 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю) Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 2 из 11

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств
2. Перечень формируемых компетенций
 - 2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной
3. Содержание оценочных средств по дисциплине
 - 3.1. Виды оценочных средств
 - 3.2. Содержание оценочных средств
4. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации
 - 4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации
 - 4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств
 - 4.3. Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Институт образования и практической психологии
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств по дисциплине Психолого-педагогические основы здорового образа жизни по направлению подготовки 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю) Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 3 из 11

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль): Педагог-психолог

Дисциплина: Психолого-педагогические основы здорового образа жизни

Семестр изучения: 2

Форма промежуточной аттестации: зачёт

2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ И ЭТАПЫ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ

Изучение дисциплины «Психолого-педагогические основы здорового образа жизни» направлено на формирование следующих компетенций:

Коды компетенций согласно ФГОС ВО	Содержание компетенций, согласно ФГОС ВО	Индикаторы достижения компетенции согласно ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Обладает знаниями здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Демонстрирует умения поддержания должного уровня физической подготовленности и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.3. Имеет навыки поддержания должного уровня физической и	Знать: виды физических упражнений. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Институт образования и практической психологии
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств по дисциплине Психолого-педагогические основы здорового образа жизни по направлению подготовки 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю) Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1 стр. 4 из 11 Первый экземпляр _____ КОПИЯ № _____

		функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
УК-8	Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	УК-8.1. Идентифицирует опасности и оценивает факторы риска, опирается на принципы создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды и обеспечения устойчивого развития общества. УК-8.2. Обеспечивает создание и поддержание безопасных условий жизнедеятельности, оказания первой помощи в повседневной жизни и в профессиональной деятельности, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. УК-8.3. Применяет способы и технологии создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в повседневной жизни и в профессиональной деятельности, алгоритм оказания первой помощи, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	Знать: классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения. Уметь: поддерживать безопасные условия жизнедеятельности. Владеть: методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций

3. СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

№ п/п	Код компетенции/ планируемые результаты обучения	Контролируемые темы/ разделы	Наименование оценочного средства для текущего контроля	Наименование оценочного средства на промежуточной аттестации
-------	--	---------------------------------	--	--



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Институт образования и практической психологии

Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств по дисциплине Психолого-педагогические основы здорового образа жизни по направлению подготовки 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю) Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 5 из 11

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

1	<p>УК-7</p> <p>Знать: виды физических упражнений.</p> <p>Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.</p> <p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Раздел 1. Введение в культурно-психологическую проблематику здоровья. Концептуальные основы культуры здоровья. Место культуры здоровья в системе человеческих знаний.</p> <p>Раздел 2. Здоровьесбережение учащихся в гуманном образовании.</p> <p>Раздел 3. Телесное здоровье как базовая ценность.</p> <p>Раздел 4. Культура психического здоровья</p>	<p>Тесты для промежуточного контроля знаний</p>	<p>Вопросы к зачёту</p>
2	<p>УК-8</p> <p>Знать: классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения.</p> <p>Уметь: поддерживать безопасные условия жизнедеятельности.</p> <p>Владеть: методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций</p>	<p>Раздел 5. Эффективность и успешность адаптации человека в обществе как основной показатель социального здоровья.</p> <p>Раздел 6. Духовное здоровье</p> <p>Раздел 7. Физиология, гигиена и организация умственного труда в современном образовании.</p> <p>Раздел 8. Воспитание ценностных основ здорового образа жизни.</p> <p>Раздел 9. Факторы среды, формирующие и разрушающие здоровье человека</p> <p>Раздел 10. Здоровьесберегающие технологии, принципы их реализации, специфика применения.</p> <p>Раздел 11. Нормативно – правовая база здоровьесбережения в образовании.</p>	<p>Тесты для промежуточного контроля знаний</p>	<p>Вопросы к зачёту</p>



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Институт образования и практической психологии
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств по дисциплине Психолого-педагогические основы здорового образа жизни по направлению подготовки 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю) Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 6 из 11	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	--------------	------------------------	---------------

3.2 Содержание оценочных средств

Фонды оценочных средств представляют собой вопросы к зачёту, тесты для промежуточного контроля знаний

База вопросов для проведения текущего контроля

1 Подготовить конспект лекции по одной из тем курса «Психолого-педагогические основы здорового образа жизни»

2 Представить доклад к семинарскому занятию по одной из тем:

-«Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования»;

-«Место концепции здоровьесбережения в структуре педагогической деятельности»;

-«Проектирование целей и содержание воспитания ценностных основ здорового образа жизни в педагогическом процессе».

3 Подготовить эссе на темы:

-«Совершенствование здоровья – актуальная проблема современного человека и общества»;

-«Целесообразность осуществления гуманистической направленности здоровьесберегающего образования»;

-«Влияние здоровьесберегающих факторов на эффективность умственного труда»;

-«Мифы и реальность наркомании».

База тестовых вопросов

*Инструкция-задания теста предполагают как выбор только одного из предложенных вариантов ответов, так и несколько вариантов, но наличие верного ответа не означает, что другие варианты ответов обязательно неправильны, - они просто могут касаться частных случаев, содержать неточности и т.д.

№ п/п	Формулировка вопроса	Варианты ответов (полужирным шрифтом – верные варианты)
1	Выбрать наиболее верное определение «Формирование основ здорового образа жизни»:	а) создание благоприятного социально-психологического климата, обеспечивающего формирование культуры здоровья и нормальной



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Институт образования и практической психологии

Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств по дисциплине Психолого-педагогические основы здорового образа жизни по направлению подготовки 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю) Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 7 из 11

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

		<p>жизнедеятельности;</p> <p>б) соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему здоровьесориентированной нагрузки;</p> <p>в) привитие значимых для здоровья мировоззренческих установок, основных навыков сохранения и укрепления здоровья, элементов личной физической, гигиенической культуры, а также культуры психофизической регуляции и гармоничного межличностного общения;</p> <p>г) формирование культуры здоровья учащихся, мотивации к самовыражению личностного потенциала;</p> <p>д) система активно обновляющихся знаний, умений и навыков в сфере сохранения здоровья и личностного самосовершенствования;</p> <p>е) индивидуально-типологическая направленность жизнедеятельности человека, который выражается в заботливом отношении к своему физическому, психическому и нравственному состоянию, к здоровью других людей;</p>
2	К соматоскопическим показателям физического развития относятся:	а) рост; б) форма позвоночника; в) масса тела; г) осанка; д) длина ног; е) степень полового развития.
3	Выделить приемлемые, на ваш взгляд, аспекты диагностики утомляемости школьников:	а) сравнение; б) анализ; в) окраска кожи; г) прогнозирование; д) частота пульса; е) интерпретация; ж) изменение мимики; з) контроль
4	Из названных выделить специфические функции физической культуры:	а) эстетические; б) информационные; в) образовательные; г) рекреативные; д) прикладные; е) социальной интеграции.
5	19. Здоровый образ жизни:	а) система активно обновляющихся знаний, умений и навыков в сфере сохранения здоровья, личностного самосовершенствования в мотивации и актуализации на полноценное выполнение индивидом социальных (профессиональных, учебных и пр.) функций; б) гибкий индивидуальный тип жизнедеятельности человека на основе приоритета ценностно-смысловой установки на здоровье в целях социальной адаптации и творческой самореализации личности, который предполагает знание закономерностей и особенностей



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Институт образования и практической психологии
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств по дисциплине Психолого-педагогические основы здорового образа жизни по направлению подготовки 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю) Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1	стр. 8 из 11	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	--------------	------------------------	---------------

		организма, выражается в заботливом отношении к своему физическому, психическому и нравственному состоянию, к здоровью других людей, в поведении, направленном на поддержание здоровья; в) активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья; г) типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций; д) все ответы верны.
	и т.д. ...	

База вопросов к зачёту

1. Здоровье человека как предмет научного постижения. Место культуры здоровья в системе человеческих знаний.
2. Здоровье как характеристика человека, социальная норма, цель, ценность, условие и основа эффективной гармоничной жизни.
3. Ozдоровление как социально – психологическая практика.
4. Культурно – психологическая проблематика здоровья. Роль высшей школы в формировании культуры здоровья.
5. Социальное здоровье личности и его компоненты. Методы измерения параметров социального здоровья.
6. Повышение уровня психического здоровья молодежи в условиях изменяющегося общества. Методика мониторинга психического здоровья.
7. Понятие духовного здоровья человека. Связь духовных аспектов здоровья с духовными практиками.
8. Базовые принципы оздоровления личности: комплексность, активность, креативность, согласованность, ориентация на личностные ресурсы и развитие позитивных установок.
9. Телесное здоровье как базовая ценность. Требования к методам диагностики и укрепления физического здоровья.
10. Ценностные ориентации и здоровье. Воспитание ценностных основ здорового образа жизни подрастающего поколения.
11. Формирование мотивации здорового образа жизни.
12. Влияние стресса на здоровье.
13. Основные направления и технологии здоровьесбережения.
14. Планирование работы по здоровьесбережению в образовательных



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Институт образования и практической психологии
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств по дисциплине Психолого-педагогические основы здорового образа жизни по направлению подготовки 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю) Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 9 из 11

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

учреждениях.

15. Пользование резервами здоровьесбережения в образовательных процессах.

16. Социально-психологические аспекты физического воспитания.

17. Самореализация личности в сфере здоровьесбережения. Здоровье как интегративная характеристика личности.

18. Здоровьесбережение как результат сотрудничества педагогов, родителей и учащихся.

19. Культура здоровья во взаимоотношениях полов.

20. Нормативно-правовая база здоровьесбережения в образовании.

4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации

Итоговая аттестация качества усвоения знаний завершается зачётом, или тестом, на котором у студентов проверяется усвоение теоретических знаний и умения их использовать в практической деятельности, а также разработкой одного из проектов здоровьесбережения.

К зачёту по дисциплине допускаются студенты, полностью выполнившие учебный план.

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств

4.2.1 Критерии оценивания теста

Описание показателей и критериев оценивания компетенций для теста:

За выполненный тест ставится оценка «отлично», если количество верных ответов от 90% до 100%.

За выполненный тест ставится оценка «хорошо», если количество верных ответов от 80% до 90%.

За выполненный тест ставится оценка «удовлетворительно», если количество верных ответов от 60% до 80%.

За выполненный тест ставится оценка «неудовлетворительно», если количество верных ответов менее 60%.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Институт образования и практической психологии
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств по дисциплине Психолого-педагогические основы здорового образа жизни по направлению подготовки 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю) Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 10 из 11

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

4.2.2. Итоговая аттестация качества усвоения знаний завершается тестом или устным ответом, где оцениваются:

- а) характер содержания ответа: точность, полнота, глубина, межпредметность;
- б) компетентность в нормативно-правовых, концептуальных и исследовательских материалах и способы их привлечения в ответе;
- в) владение культурой ответа: логичность, краткость, обобщённость, прочность, оперативность, связь теории с практикой, наличие собственной позиции;
- г) самостоятельность ответа и отражение в нём собственной профессионально – личностной позиции.

В соответствии с этими критериями ответ студента оценивается следующим образом:

«Зачтено» - студент глубоко и полно владеет содержанием учебного материала и понятийным аппаратом; умеет связывать теорию с практикой, иллюстрировать примерами, фактами, данными научных исследований; осуществляет межпредметные связи, предложения, выводы; умеет обосновывать свои суждения и профессионально-личностную позицию по излагаемому вопросу. Владеет практическими навыками, переносит знания на ситуации в жизни и быту. Ответ носит самостоятельный характер или допущенные ошибки исправляются студентом после дополнительных вопросов преподавателя.

«Не зачтено» - студент имеет разрозненные, бессистемные знания; не умеет выделять главное и второстепенное. Допускает ошибки в определении понятий, формулировке теоретических положений, искажающих их смысл; не ориентируется в нормативно-концептуальных, программно-методических, исследовательских материалах, беспорядочно и неуверенно излагает материал; не умеет соединять теоретическое положение с практикой; не умеет применять знания на ситуации в жизни и быту, не владеет практическими навыками.

4.3 Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

Уровни сформированности компетенций определяются следующим образом:



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Институт образования и практической психологии
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Фонд оценочных средств по дисциплине Психолого-педагогические основы здорового образа жизни по направлению подготовки 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю) Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 11 из 11

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке «зачтено», «отлично»:

- предполагает сформированность способности и готовности самостоятельно и успешно применять специальные научные знания из области психологии и педагогики в различных сферах жизнедеятельности, обеспечивающие успешность деятельности по самоорганизации и самообразованию, позволяющие эффективно решать профессиональные задачи в сфере образования, способствующие установлению эффективного межличностного и межгруппового взаимодействия, работы в коллективе;

2. Средний уровень соответствует оценке «зачтено», «хорошо»:

- предполагает сформированность способности и частичной готовности самостоятельно применять специальные научные знания из области психологии и педагогики в различных сферах жизнедеятельности, обеспечивающие деятельности по самоорганизации и самообразованию, позволяющие грамотно решать профессиональные задачи в сфере образования, способствующие установлению межличностного и межгруппового взаимодействия, работы в коллективе;

3. Базовый уровень соответствует оценке «зачтено», «удовлетворительно»:

- предполагает формирование на начальном уровне способности и готовности применять на практике специальные научные знания из области психологии и педагогики в различных сферах жизнедеятельности, обеспечивающие деятельности по самоорганизации и самообразованию, позволяющие решать профессиональные задачи в сфере образования, способствующие установлению межличностного и межгруппового взаимодействия, работы в коллективе

4. Низкий уровень соответствует оценке «не зачтено», «неудовлетворительно».