

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Таскаев Сергей Владимирович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.09.2026 12:35:28  
Уникальный программный ключ:  
04c19ed8bf098f3b6cb77a486b9a8788b8322323



МИНОБРАЗОВАНИЯ России  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Институт Образования и Практической Психологии

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

Версия документа - 1

стр. 1 из 28

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

## **Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

**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**

**Год набора 2026**

**Челябинск, 2026 г.**

**ФОС\_44\_03\_02 Психолого-педагогическое образование 2026 очная, заочная\_Психолого-педагогические основы здорового образа жизни**

**Фонд оценочных средств дисциплины (модуля) одобрен и рекомендован:**

Проректор по учебной работе

утверждено 27.02.26

А.А. Саламатов

Ученым советом института образования и практической психологии

## Протокол заседания № 14 от 09.02.2026

Председатель Ученого совета

института образования и

практической психологии

СОГЛАСОВАНО

И.А. Трушина

**Заседанием кафедры общей и профессиональной педагогики**

## Протокол заседания № 7 от 27.01.2026

Заведующий кафедрой

СОГЛАСОВАНО

С.А. Курносова

Автор (составитель)

В.Н. Трифонова

**Структура фондов оценочных средств соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от 27 сентября 2022 №573-1**

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|  | МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии                                                      |                        |               |
|                                                                                   | Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Психолого-педагогические основы здорового образа жизни», по направлению подготовки (специальности) 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю)<br>Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                        |               |
| Версия документа - 1                                                              | стр. 3 из 28                                                                                                                                                                                                                                                                         | 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<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии |                        |               |
| Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Психолого-педагогические основы здорового образа жизни», по направлению подготовки (специальности) 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю)<br>Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                                                                                                                                                                                                                                 |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                 | стр. 4 из 28                                                                                                                                                                                                                    | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

Направление подготовки (специальности) «44.03.02 Психолого-педагогическое образование», Направленность (профиль) Педагог-психолог  
 Дисциплина Психолого-педагогические основы здорового образа жизни  
 Семестр(ы) изучения: 2  
 Форма (ы) промежуточной аттестации: зачет

## 2. Перечень формируемых компетенций

### 2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

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

| Код и наименование компетенции согласно ФГОС                                                                                                                                           | Индикаторы достижения компетенций согласно ОПОП ВО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                                                      | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>                                  | УК-7.1. Обладает знаниями здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>УК-7.2. Демонстрирует умения поддержания должного уровня физической подготовленности и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>УК-7.3. Имеет навыки поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Знать:<br>виды физических упражнений.<br>Уметь:<br>применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.<br>Владеть:<br>средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| <b>УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения</b> | УК-8.1. Идентифицирует опасности и оценивает факторы риска, опирается на принципы создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности, имеет представление об алгоритме оказания первой помощи, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций<br>УК-8.2. Обеспечивает создание и поддержание безопасных условий жизнедеятельности, оказания первой                                                                                                                                                                                                                        | Знать:<br>основы безопасности жизнедеятельности телефоны служб спасения, правила поведения в чрезвычайных ситуациях<br>Уметь:<br>создать безопасные условия реализации профессиональной деятельности для сохранения природной среды, для обеспечения устойчивого развития общества                                                                        |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|  | МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии                                                      |                        |               |
|                                                                                   | Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Психолого-педагогические основы здорового образа жизни», по направлению подготовки (специальности) 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю)<br>Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                        |               |
| Версия документа - 1                                                              | стр. 5 из 28                                                                                                                                                                                                                                                                         | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

|                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</b> | помощи, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций УК-8.3. Применяет способы и технологии создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности, алгоритм оказания первой помощи, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций | Владеть:<br>Имеет практический опыт: поддержания безопасных условий жизнедеятельности |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. Содержание оценочных средств по дисциплине

#### 3.1 Виды оценочных средств

| Код, наименование компетенции согласно ФГОС                                                                                                           | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Контролируемые темы/разделы (номер и название раздела из РПД п.2.2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Семестр | Номер задания | Наименование оценочного средства                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b> | Знать:<br>виды физических упражнений.<br>Уметь:<br>применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.<br>Владеть:<br>средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <b>Раздел 1. Введение в культурно-психологическую проблематику здоровья. Концептуальные основы культуры здоровья. Место культуры здоровья в системе человеческих знаний.</b><br><b>Раздел 2. Здоровьесбережение учащихся в гуманном образовании.</b><br><b>Раздел 3. Телесное здоровье как базовая ценность.</b><br><b>Раздел 4. Культура психического здоровья</b><br><b>Раздел 5. Эффективность и успешность адаптации человека в обществе как основной показатель социального здоровья.</b><br><b>Раздел 6. Духовное здоровье</b><br><b>Раздел 7.</b> | 2       | 3             | Задание закрытого типа на установление последовательности |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |              |                        |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------|---------------|
|  <p>МИНОБРНАУКИ России<br/>Федеральное государственное бюджетное<br/>образовательное учреждение высшего образования<br/>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br/>Институт Образования и Практической Психологии</p> |              |                        |               |
| <p>Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Психолого-педагогические основы здорового образа жизни», по направлению подготовки (специальности) 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю)<br/>Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ».</p>                                 |              |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | стр. 6 из 28 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

|                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |    |                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><b>Физиология, гигиена и организация умственного труда в современном образовании.</b></p> <p><b>Раздел 8. Воспитание ценностных основ здорового образа жизни.</b></p> <p><b>Раздел 8. Воспитание ценностных основ здорового образа жизни.</b></p> <p><b>Раздел 9. Факторы среды, формирующие и разрушающие здоровье человека</b></p> <p><b>Раздел 10. Здоровьесберегающие технологии, принципы их реализации, специфика применения.</b></p> <p><b>Раздел 11. Нормативно-правовая база здоровьесбережения в образовании</b></p> |   |    |                                                                  |
| <p><b>УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при</b></p> | <p>Знать: основы безопасности жизнедеятельности телефоны служб спасения, правила поведения в чрезвычайных ситуациях</p> <p>Уметь: создать безопасные условия реализации профессиональной деятельности для сохранения природной среды, для обеспечения устойчивого развития общества</p> | <p><b>Раздел 1. Введение в культурно-психологическую проблематику здоровья. Концептуальные основы культуры здоровья. Место культуры здоровья в системе человеческих знаний.</b></p> <p><b>Раздел 2. Здоровьесбережение учащихся в гуманном образовании.</b></p> <p><b>Раздел 3. Телесное здоровье как базовая ценность.</b></p>                                                                                                                                                                                                   | 2 | 10 | <p>Задание закрытого типа на установление последовательности</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |              |                        |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------|---------------|
|  <p>МИНОБРНАУКИ России<br/>Федеральное государственное бюджетное<br/>образовательное учреждение высшего образования<br/>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br/>Институт Образования и Практической Психологии</p> |              |                        |               |
| <p>Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Психолого-педагогические основы здорового образа жизни», по направлению подготовки (специальности) 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю)<br/>Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ».</p>                                 |              |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | стр. 7 из 28 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

|                                                                                  |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| угрозе и<br>возникновения<br>чрезвычайных<br>ситуаций и<br>военных<br>конфликтов | Владеть:<br>Имеет практический<br>опыт: поддержания<br>безопасных условий<br>жизнедеятельности | Раздел 4. Культура<br>психического<br>здоровья<br>Раздел 5.<br>Эффективность и<br>успешность<br>адаптации человека<br>в<br>обществе как<br>основной показатель<br>социального<br>здоровья.<br>Раздел 6. Духовное<br>здоровье<br>Раздел 7.<br>Физиология,<br>гигиена и<br>организация<br>умственного труда<br>в современном<br>образовании.<br>Раздел 8.<br>Воспитание<br>ценностных основ<br>здорового образа<br>жизни.<br>Раздел 8.<br>Воспитание<br>ценностных основ<br>здорового образа<br>жизни.<br>Раздел 9. Факторы<br>среды,<br>формирующие и<br>разрушающие<br>здоровье человека<br>Раздел 10.<br>Здоровьесберегающ<br>ие технологии,<br>принципы их<br>реализации,<br>специфика<br>применения.<br>Раздел 11.<br>Нормативно –<br>правовая база<br>здоровьесбережения<br>в образовании |  |  |  |
|                                                                                  |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |

### 3.2 Содержание оценочных средств

База вопросов для оценки порогового уровня

\*Инструкция-задания теста предполагают как выбор только одного из

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|  | МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии                                                      |                        |               |
|                                                                                   | Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Психолого-педагогические основы здорового образа жизни», по направлению подготовки (специальности) 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю)<br>Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                        |               |
| Версия документа - 1                                                              | стр. 8 из 28                                                                                                                                                                                                                                                                         | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

предложенных вариантов ответов, так и

несколько вариантов, но наличие верного ответа не означает, что другие варианты ответов обязательно неправильны,

- они просто могут касаться частных, содержать неточности и т.д. В качестве верного предполагается ответ:

- а) правильный по существу;
- б) наиболее точный из предложенных;
- с) наиболее полный;
- д) лучше сформулированный.

1. Отметить методологические подходы в истории философии к определению здоровья с позиции соотношения человека и природы:

- а) антропоцентризм; б) системный; в) холизм; г) культуризм; д) морфизм.

2. Соотнести междисциплинарные подходы к пониманию здоровья с их содержанием.

Подходы

- А) философский;
- Б) холистический;
- В) валеологический;
- Г) психологический;
- Д) медицинский.

Содержание

- 1) определяет здоровье как способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной (через первую сигнальную систему), вербальной (через вторую сигнальную систему-устное или письменное слово) и структурной информации;
- 2) здоровье понимается как гармоничное сочетание физических и духовных качеств человека, мера внутреннего и внешнего равновесия;
- 3) здоровье как способность организма поддерживать постоянство внутренней среды, за счет устойчивости и относительно стабильности систем организма человека;
- 4) здоровье рассматривают как использование человеком своих способностей, установление внутриличностного равновесия, функциональной адаптации и переживания удовлетворенности и счастья;
- 5) здоровье понимается как обретаемая индивидом в процессе его становления целостность, предполагающая

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|  | МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии                                                      |                        |               |
|                                                                                   | Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Психолого-педагогические основы здорового образа жизни», по направлению подготовки (специальности) 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю)<br>Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                        |               |
| Версия документа - 1                                                              | стр. 9 из 28                                                                                                                                                                                                                                                                         | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

личностную зрелость.

3. Здоровье человека определяется следующими факторами:

- а) генетической конституцией человека;
- б) состоянием окружающей природной и социальной среды;
- в) образом жизни;
- г) случаем;
- д) все ответы верны.

4. Соотнести компоненты и показатели индивидуального здоровья человека:

Компоненты здоровья:

- А) физический;
- Б) психический;
- В) социально-нравственный.

Показатели здоровья:

- 1) темперамент, уровень тревожности, тип мышления, работоспособность;
- 2) ценности, идеалы, реализация желаний, степень признания;
- 3) генотип, показатели биологических жидкостей, состояние органов и систем.

5. Соотнести выделенные компоненты здоровьесберегающих образовательных технологий с их содержанием:

Компоненты:

- А) аксиологический;
- Б) гносеологический;
- В) эмоционально-волевой;
- Г) экологический;
- Д) физкультурно-оздоровительный.

Содержание:

- 1) включает в себя проявление эмоционально – волевых психологических механизмов и формирует такие качества личности как организованность, дисциплинированность;
- 2) связан с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению различных методик по оздоровлению и укреплению организма;
- 3) предполагающий владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии, обеспечивающий закаливание организма;
- 4) учитывающий то, что человек, как биологический вид, существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определенными биологическими, экономическими и производственными ресурсами;

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|  | МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии                                                      |                        |               |
|                                                                                   | Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Психолого-педагогические основы здорового образа жизни», по направлению подготовки (специальности) 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю)<br>Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                        |               |
| Версия документа - 1                                                              | стр. 10 из 28                                                                                                                                                                                                                                                                        | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

5) проявляющийся в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности.

6. Соотнести компоненты образовательной среды с их содержанием (М.Р. Катунцова, О.Е. Лебедев, В.А. Ясвин и др.):

Компоненты:

1. Субъектный;
2. Научно-методический;
3. Психодидактический;
4. Социальный;
5. Духовный;
6. Предметно-материальный.

Содержание:

А) детский, педагогический, административно-управленческий коллективы, учебно-вспомогательный персонал;

Б) технологии здоровьесбережения гуманистической направленности;

В) традиции, нормы, правила, существующие и поддерживаемые в среде, определенный «образ жизни» в ней;

Г) интеграция субъект-субъектных отношений, обеспечение социальной поддержки учащихся и пр.;

Д) совокупность программ, учебно-методических пособий для учащихся и педагогов;

Е) материальные, предметные условия педагогического процесса.

7. Здоровьесберегающая педагогика – это:

- а) наука о воспитательном влиянии социокультурной среды;
- б) отрасль педагогики, рассматривающая развитие личности в организациях, специально для этого созданных;
- в) наука, изучающая процесс социализации личности в теоретическом и прикладном аспектах;
- г) целостная система воспитательно – оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка, педагога, родителей и медицинских работников.

8. Компоненты здоровья:

- а) физический;
- б) социальный;
- в) нравственный;
- г) психический;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                 |                        |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|                                                                                                                                                                                                     | МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии |                        |               |
| Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Психолого-педагогические основы здорового образа жизни», по направлению подготовки (специальности) 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю)<br>Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                                                                                                                                                                                                                                 |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                 | стр. 11 из 28                                                                                                                                                                                                                   | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

д) личностный;

е) интеллектуальный;

ж) все ответы верны.

9. Здоровье человека определяется следующими факторами:

а) генетической конституцией человека;

б) состоянием окружающей природной и социальной среды;

в) образом жизни;

г) случаем;

д) все ответы верны.

10. Существуют два взаимосвязанных аспекта здоровья:

а) биологический и социальный; б) физиологический и психологический; в) физический и духовный.

11. В зависимости от показателей состояния здоровья люди подразделяются на следующие группы (выделить неправильные ответы):

а) не болеющие; б) имеющие некоторые функциональные отклонения; в) имеющие ограничения в состоянии

здоровья; г) имеющие профессиональные травмы; д) имеющие хронические заболевания в стадии компенсации; е)

с различной степенью ожирения; ж) имеющие хронические заболевания в стадии компенсации; з) инвалиды.

12. Выделить базовые, врожденные биологические потребности, направленные на сохранение здоровья:

а) пищевая; б) эмоциональная; в) половая; г) адаптационная; д) двигательная; е) познавательная.

13. Право на охрану здоровья:

а) записано в Конституции РФ и реализуется государственными учреждениями; б) записано в Конституции РФ и реализуется учреждениями здравоохранения; в) определено Законом РФ и реализуется общественными организациями; г) нет верного ответа.

14. В охрану здоровья населения включаются социальные меры, связанные:

а) с улучшением благосостояния народа; б) с улучшением воспитания и образования; в) с охраной труда; г) с

социальным страхованием; д) с охраной материнства и детства; е) все ответы верны.

15. Выделить три основных и взаимосвязанных элемента валеологической культуры:

а) эмоциональность, сознательность, целеустремленность; б) образованность, сознательность, поведение; в)

коммуникабельность, убежденность, образованность; г) чувства, поведение, мотивация.

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|  | МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии                                                      |                        |               |
|                                                                                   | Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Психолого-педагогические основы здорового образа жизни», по направлению подготовки (специальности) 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю)<br>Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                        |               |
| Версия документа - 1                                                              | стр. 12 из 28                                                                                                                                                                                                                                                                        | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

16. Отметить, что из названного (какой аспект) не относится к шестикомпонентной модели «цветка здоровья»:

- а) физический;
- б) психо-эмоциональный;
- в) интеллектуальный;
- г) когнитивный;
- д) личностный;
- е) социальный;
- ж) энергетический;
- з) духовный;
- и) иммунный.

17. Понятие «здоровьесбережение» в педагогической науке стало использоваться:

- а) с 70-х гг. 20 века;
- б) с 80-х гг. 20 века;
- в) с 90-х гг. 20 века;
- г) в начале 21 века.

18. Основные направления здоровьесбережения участников образования:

- а) создание организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических условий здоровьесбережения в образовательной организации;
- б) создание современной комфортной образовательной среды;
- в) обеспечение агитационной и пропагандистской работы по приобщению участников образования к здоровому образу жизни;
- г) разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников в образовательной организации;
- д) все ответы верны.

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 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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                 |                        |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|                                                                                                                                                                                                     | МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии |                        |               |
| Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Психолого-педагогические основы здорового образа жизни», по направлению подготовки (специальности) 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю)<br>Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                                                                                                                                                                                                                                 |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                 | стр. 13 из 28                                                                                                                                                                                                                   | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций;

д) все ответы верны.

20. 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.

21. Система формирования культуры здоровья личности в учебное и внеучебное время выполняет следующие основные функции:

- а) интеграции, самореализации, развития;
- б) коммуникации, развития, самоконтроля;
- в) самореализации, сознательности, взаимодействия.

22. Компоненты здоровьесберегающей среды образовательной организации:

- а) образовательные программы;
- б) медицинское обслуживание;
- в) работа со средствами массовой информации;
- г) культура питания;
- д) психолого-педагогическое сопровождение;
- е) автономность педагогического сообщества.

23. Из названных выделить специфические функции физической культуры:

- а) эстетические;
- б) информационные;
- в) образовательные;
- г) рекреативные;
- д) прикладные;
- е) социальной интеграции.

24. К соматометрическим показателям физического развития относятся:

- а) рост;
- б) масса тела;
- в) форма позвоночника;
- г) длина ног;
- д) осанка;
- е) степень полового развития.

25. К соматоскопическим показателям физического развития относятся:

- а) рост;
- б) форма позвоночника;
- в) масса тела;
- г) осанка;
- д) длина ног;
- е) степень полового развития.

26. Двигательная активность:

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|  | МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии                                                      |                        |               |
|                                                                                   | Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Психолого-педагогические основы здорового образа жизни», по направлению подготовки (специальности) 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю)<br>Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                        |               |
| Версия документа - 1                                                              | стр. 14 из 28                                                                                                                                                                                                                                                                        | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям существования и жизнедеятельности биологических систем;

б) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;

в) проявляющаяся индивидуумом мера сохранения своего здоровья, отражающаяся на состоянии здоровья семьи и на показателях общественного здоровья;

г) форма поведения личности и характеристик качества жизни со стороны влияния физической культуры на развитие и совершенствование человека;

д) деятельность, характеризующая активность двигательного аппарата ребенка.

27. Соотнести факторы, определяющие работоспособность с их составляющими:

Факторы:

1) Физиологического характера;

2) Физического характера;

3) Психического характера;

Составляющие:

А) гигиенические требования к организации образовательного процесса;

Б) возраст, пол, питание, общая нагрузка;

В) эмоциональное самочувствие.

28. Идея создания школ, содействующих здоровью, зародилась:

а) в 1970-е годы;

б) в 1980-е годы;

в) в 1990-е годы;

г) в 2000-е годы.

29. Выделить из перечисленных здоровьесберегающих подходов наиболее современный:

а) модель нормированной жизнедеятельности;

б) модель психологически безопасной образовательной среды;

в) модель формирования в образовательной среде здорового образа жизни;

г) модель валеологической образовательной среды;

д) нет верных ответов.

30. Самореализация личности в здоровьесбережении, это:

а) условие совершенствования общей культуры личности;

б) деятельность по формированию у себя положительных и устранению отрицательных качеств;

в) процесс усвоения общественно значимых ценностей;

г) деятельность, направляемая человеком на самого себя с целью обогащения своих

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|  | МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии                                                      |                        |               |
|                                                                                   | Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Психолого-педагогические основы здорового образа жизни», по направлению подготовки (специальности) 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю)<br>Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                        |               |
| Версия документа - 1                                                              | стр. 15 из 28                                                                                                                                                                                                                                                                        | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

сущностных сил и активного

здоровьеформирования.

д) все ответы верны.

31. Выбрать наиболее верное определение «Формирование основ здорового образа жизни»:

а) создание благоприятного социально-психологического климата, обеспечивающего формирование культуры

здоровья и нормальной жизнедеятельности;

б) соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему здоровьесориентированной нагрузки;

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;

г) формирование культуры здоровья учащихся, мотивации к самовыражению личностного потенциала;

д) система активно обновляющихся знаний, умений и навыков в сфере сохранения здоровья и личностного

самосовершенствования;

е) индивидуально-типологическая направленность жизнедеятельности человека, который выражается в заботливом

отношении к своему физическому, психическому и нравственному состоянию, к здоровью других людей;

ж) все ответы верны.

32. Формирование культуры здорового образа жизни относится к области:

а) физического воспитания;

б) эстетического воспитания;

в) нравственного воспитания;

г) все ответы верны.

33. Организацию оказания первичной медико-санитарной помощи обучающимся осуществляют:

а) органы исполнительной власти в сфере здравоохранения;

б) органы исполнительной власти в сфере образования;

в) оба ответа верны.

34. Важнейшие условия рационального питания:

а) калорийность и особенности трудовой деятельности; б) сбалансированный количественный состав и

энергопоступление; в) катаболизм и анаболизм.

35. Факторы внешней среды, влияющие на эффективность умственного труда:

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|  | МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии                                                      |                        |               |
|                                                                                   | Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Психолого-педагогические основы здорового образа жизни», по направлению подготовки (специальности) 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю)<br>Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                        |               |
| Версия документа - 1                                                              | стр. 16 из 28                                                                                                                                                                                                                                                                        | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

- а) освещенность и качество света;
- б) шум и музыка;
- в) ритм вхождения в работу;
- г) температура окружающей среды;
- д) психологический настрой;
- е) состав воздуха;
- ж) перерывы между уроками;
- з) метеотропные факторы;
- и) все ответы верны.

### 3.3.1 Терминологический диктант (для оценки порогового и базового уровня)

Активность

Безопасная образовательная среда

Болезнь

Валеологическое воспитание

Гомеостаз

Двигательная активность

Закаливание

Здоровье

Здоровье человека

Здоровье нравственное

Здоровье психическое

Здоровье социальное

Здоровье соматическое

Здоровье телесное

Здоровый образ жизни

Здоровьесбережение

Здоровьесберегающая компетенция

Здоровьесберегающая релаксация

Здоровьесберегающий процесс

Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающая деятельность педагога

Культура здоровья

Культура здорового образа жизни

Образ жизни

Питание

Принципы оздоровления личности

Работоспособность

Резервы здоровья

Стиль жизни

Умственная работоспособность

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|  | МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии                                                      |                        |               |
|                                                                                   | Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Психолого-педагогические основы здорового образа жизни», по направлению подготовки (специальности) 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю)<br>Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                        |               |
| Версия документа - 1                                                              | стр. 17 из 28                                                                                                                                                                                                                                                                        | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

Условия жизни

Уровень здоровья

Уровень жизни

Утомляемость

Физическая активность

Физическая культура

Физическое воспитание

Физкультурное образование

Ценностные основы здорового образа жизни

Школьная дезадаптация

3.4.1. База вопросов для оценки базового уровня

\*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, содержать неточности и т.д. В качестве верного предполагается ответ:

- a) правильный по существу;
- b) наиболее точный из предложенных;
- c) наиболее полный;
- d) лучше сформулированный.

1. Соотнести междисциплинарные подходы к пониманию здоровья с их содержанием.

Подходы

- A) философский;
- Б) холистический;
- В) валеологический;
- Г) психологический;
- Д) медицинский.

Содержание

1) определяет здоровье как способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной (через первую сигнальную систему), вербальной (через вторую сигнальную систему-устное или письменное слово) и структурной информации;

2) здоровье понимается как гармоничное сочетание физических и духовных качеств человека, мера внутреннего и внешнего равновесия;

3) здоровье как способность организма поддерживать постоянство внутренней

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|  | МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии                                                      |                        |               |
|                                                                                   | Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Психолого-педагогические основы здорового образа жизни», по направлению подготовки (специальности) 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю)<br>Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                        |               |
| Версия документа - 1                                                              | стр. 18 из 28                                                                                                                                                                                                                                                                        | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

среды, за счет устойчивости и

относительно стабильности систем организма человека;

4) здоровье рассматривают как использование человеком своих способностей, установление внутриличностного равновесия, функциональной адаптации и переживания удовлетворенности и счастья;

5) здоровье понимается как обретаемая индивидом в процессе его становления целостность, предполагающая личностную зрелость.

2. Что из названного не вписывается в концепцию трехуровневой психической организации человека по Б.С.

Братусь ?:

а) уровень психофизиологического здоровья (через особенности внутренней, мозговой, нейрофизиологической организации деятельности);

б) уровень индивидуально-психологического здоровья, оценка которого зависит от способностей человека построить адекватные способы реализации смысловых устремлений;

в) уровень коллективно-группового здоровья;

г) уровень соматического здоровья;

д) уровень личностно-смыслового здоровья.

3. Выделить свойства здоровья участников образования (по С.Г. Серикову):

а) сопротивляемость и адаптируемость к нагрузкам;

б) восстанавливаемость;

в) эмоциональность;

г) мобилизуемость;

д) стабильность;

е) развиваемость;

ж) эмоциональность;

з) работоспособность

4. Выделить культуросообразные критерии индивидуального здоровья человека:

а) энергичность индивида;

б) внутренняя психо-эмоциональная уравновешенность;

в) конструктивно-позитивное мышление;

г) рефлексивность;

д) творчество;

е) все ответы верны.

5. Что из отмеченного не может быть включено в базисные аспекты жизнедеятельности человека, которые могли бы лечь в основу методологии здоровьесберегающей деятельности?:

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|  | МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии                                                      |                        |               |
|                                                                                   | Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Психолого-педагогические основы здорового образа жизни», по направлению подготовки (специальности) 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю)<br>Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                        |               |
| Версия документа - 1                                                              | стр. 19 из 28                                                                                                                                                                                                                                                                        | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

а) физическое развитие; б) физическая подготовленность; в) психическое состояние; г) информационная культура; д) социальная характеристика человека; е) духовность человека; ж) стрессоустойчивость.

6. Выделить признаки готовности к здоровьесбережению (по С.Г. Серикову):

- а) динамичность;
- б) осведомленность;
- в) умелость;
- г) духовность;
- д) действенность;
- е) сознательность;
- ж) эмоциональность.

7. Соотнести основные направления в исследованиях проблемы ЗОЖ:

Направления:

- 1) философско-социологическое;
- 2) медико-биологическое;
- 3) психолого-педагогическое.

Характеристики:

А) для сохранения здоровья важна мотивация здорового образа жизни и главный фактор – сознание человека;

Б) здоровый образ жизни – это объективная потребность современного общественного развития;

В) здоровый образ жизни – это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоническое развитие и укрепление здоровья.

8. Характеристика здорового образа жизни:

- а) полноценный отдых;
- б) активная жизненная позиция;
- в) ритмический образ жизни;
- г) удовлетворенность работой (учебой), физический и духовный комфорт;
- д) сбалансированное рациональное питание;
- е) высокая медицинская активность;
- ж) экономическая и материальная независимость;
- з) психофизиологическая удовлетворенность в семье;
- и) регулярная оптимальная физическая и двигательная активность;
- к) сексуальная культура;
- л) отказ от пагубных пристрастий;
- м) все ответы верны.

9. Оптимальный режим отдыха (выбрать наиболее верный ответ):

- а) обеспечивающий биосоциопсихологический потенциал к возможностям

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|  | МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии                                                      |                        |               |
|                                                                                   | Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Психолого-педагогические основы здорового образа жизни», по направлению подготовки (специальности) 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю)<br>Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                        |               |
| Версия документа - 1                                                              | стр. 20 из 28                                                                                                                                                                                                                                                                        | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

адаптации в социокультурной среде;

б) обеспечивающий полное восстановление физиологических резервов и функциональных возможностей организма

к началу следующего цикла деятельности;

в) режим, который обеспечивает воспитание спокойствия и уравновешенности;

г) наилучший режим обеспечения безопасности жизнедеятельности.

10. Повышают тонус организма:

а) стенические эмоции; б) астенические эмоции; в) оба ответа неверны.

11. В основе всех режимных мероприятий лежит:

а) физиологический интерес; б) динамический стереотип; в) особенности личности; г) состояние утомления.

12. Валеологическая культура личности:

а) осознание человеком ценности здоровья в ряду жизненных приоритетов и определяющее его бережное отношение

к своему здоровью и здоровью окружающих;

б) интегративное личностное образование, обеспечивающее формирование, сохранение и укрепление здоровья при

условии наличия обширных валеологических знаний;

в) система жизненных ценностей, опирающихся на знания о сущности здоровья и регулирующих поведение людей в

процессе жизнедеятельности;

г) все ответы верны.

13. В какой парадигме стресс интерпретируется как индивидуально-приспособительная реакция человека на  
осложненные условия деятельности?:

а) парадигма соответствия в системе «личность-среда»;

б) процессуально-когнитивная парадигма;

в) парадигма регуляции состояний.

14. В какой теории по психологии здоровья особое внимание уделяется состоянию психологической готовности к

определенным действиям и степени убежденности человека в том, что эти действия могут снизить вероятность

риска для его здоровья?:

а) теория социального научения;

б) теория стадий изменения поведения;

в) теоретическая модель убеждений о здоровье;

г) концепция самосохранительного поведения.

15. Соотнесите виды стрессоров и методы их преодоления:

Виды стрессоров:

А) стрессоры, которые неподвластны;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                 |                        |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|                                                                                                                                                                                                     | МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии |                        |               |
| Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Психолого-педагогические основы здорового образа жизни», по направлению подготовки (специальности) 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю)<br>Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                                                                                                                                                                                                                                 |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                 | стр. 21 из 28                                                                                                                                                                                                                   | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

Б) стрессоры, которые можно контролировать;

В) стрессор-интерпретация.

Методы преодоления:

1) проблемно-ориентированные;

2) эмоционально-ориентированные;

3) когнитивные стратегии.

16. Отметить виды психологической помощи для обеспечения эффективной профессиональной деятельности современного педагога – руководителя:

а) психологическое просвещение;

б) психологическая диагностика;

в) психологическая профилактика;

г) психологическая коррекция;

д) психологическое консультирование;

е) психологический тренинг;

ж) все ответы верны.

17. Отметить основные направления деятельности «Школ здоровья»:

а) медико-валеологическое;

б) психолого-педагогическое;

в) физкультурно-оздоровительное;

г) реабилитационно-профилактическое;

д) экологическое;

е) социально-нравственное;

ж) культурно-просветительское;

з) все ответы верны.

18. Установите соответствие между функциями педагогического процесса и их характеристиками:

Функции:

1) Образовательная.

2) Воспитывающая.

3) Развивающая.

4) Здоровьесберегающая.

Характеристики:

А) формирование ценностных ориентаций и отношений, освоение основ научных знаний.

Б) формирование и развитие психических свойств и качеств личности.

В) формирование определенных качеств, свойств и отношений человека.

Г) формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни для использования в повседневной жизни.

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|  | МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии                                                      |                        |               |
|                                                                                   | Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Психолого-педагогические основы здорового образа жизни», по направлению подготовки (специальности) 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю)<br>Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                        |               |
| Версия документа - 1                                                              | стр. 22 из 28                                                                                                                                                                                                                                                                        | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

19. Здоровьесберегающая деятельность – это:

- а) деятельность, направленная на создание оптимальных условий для воспитания и развития личности;
- б) деятельность, при реализации которой используются психолого – педагогические и медико – физиологические технологии, методы и средства, направленные на психо – физическое развитие, социализацию, профессиональную самоидентификацию личности, повышение уровня стрессоустойчивости и приспособительных возможностей организма, реализуемых с учетом возрастных и индивидуальных особенностей субъектов воспитательно – образовательного процесса;
- в) профессиональная деятельность, осуществляемая в условиях педагогического процесса, направленная на обеспечение его эффективности и развития культуры здорового образа жизни;
- г) деятельность педагога, направленная на подготовку подрастающего поколения к жизни.

20. На постановку целей здоровьесберегающего образования влияют (выбрать наиболее верный ответ):

- а) требования родителей;
- б) потребности общества;
- в) экономический уровень развития общества;
- г) возможности педагогов;
- д) возможности учащихся;
- е) уровень развития педагогической науки и практики;
- ж) возможности учебного заведения.

21. Какими положениями характеризуется здоровьесберегающая технология по Н.К. Смирнову?:

- а) процесс сохранения и укрепления здоровья, направленный здоровый образ жизни;
- б) способы жизнедеятельности, направленные на формирование, сохранение и укрепление здоровья и полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций;
- в) условие обучения (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания), а также соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям учащихся (обучающихся);
- г) это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|  | МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии                                                      |                        |               |
|                                                                                   | Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Психолого-педагогические основы здорового образа жизни», по направлению подготовки (специальности) 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю)<br>Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                        |               |
| Версия документа - 1                                                              | стр. 23 из 28                                                                                                                                                                                                                                                                        | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

сохранению и укреплению, формированию

представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни;

д) соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;

е) необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим;

ж) соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;

з) модель педагогической деятельности, в которой раскрываются способы реализации учебных программ, взаимодействие педагога с учениками при использовании разнообразных форм, методов и средств обучения с целью наиболее эффективного достижения учащимися государственного образовательного стандарта при одновременном сохранении и укреплении здоровья.

22. Выделить здоровьесберегающие технологии, основанные на характере деятельности:

а) защитно-профилактические;

б) стимулирующие;

в) компенсаторно-нейтрализующие;

г) информационно-обучающие;

д) воспитательные;

е) гигиенические;

ж) просветительские.

23. Исследование каких факторов (элементов) здоровьесберегающей среды предлагает анализ образовательных организаций?:

а) санитарно-гигиенические элементы;

б) психофизиологические элементы;

в) медико-валеологические элементы;

г) защитно-профилактические элементы;

д) все ответы верны.

24. Здоровьесберегающая компетентность личности относится к:

а) культуре здорового образа жизни;

б) моральному авторитету;

в) самоуважению;

г) способам физического, психического, духовного саморазвития, эмоциональной саморегуляции, личной гигиены;

д) нет верных ответов;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                 |                        |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|                                                                                                                                                                                                     | МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии |                        |               |
| Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Психолого-педагогические основы здорового образа жизни», по направлению подготовки (специальности) 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю)<br>Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                                                                                                                                                                                                                                 |                        |               |
| Версия документа - 1                                                                                                                                                                                                                                                                 | стр. 24 из 28                                                                                                                                                                                                                   | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

е) все ответы верны.

25. Методами мотивации в самореализации здоровьесориентированной личности являются:

- а) эмпатия;
- б) самокритика;
- в) самостоятельность;
- г) подражание
- д) стремление к независимости
- е) самовыражение
- ж) самоутверждение
- з) самооценка

26. Соотнести основные элементы формирования культуры здоровья:

Элементы:

- 1) валеологическая образованность;
- 2) валеологическая сознательность;
- 3) валеологическое поведение.

Характеризация:

А) создание информационной среды, обеспечивающей учащимся возможность познания своих физических,

физиологических, психологических, нравственных и пр. особенностей;

Б) проявление валеологической активности в деятельности, помогающей оздоровлению организма и ведению ЗОЖ;

В) система убеждений личности, обуславливающая валеологические отношения и поступки.

27. Выделить в системе формирования культуры здоровья личности в учебное и внеучебное время три основные

функции:

- а) интеграции; б) коммуникации; в) мотивации; г) самореализации; д) развития.

28. Какие условия содействуют реализации индивидуального подхода в повышении уровня культуры здоровья

подростков?:

а) педагог должен владеть формами и методами индивидуального воспитательного воздействия на личность ребенка;

б) педагог должен опираться на положительное в личности каждого школьника; в) педагог должен учитывать

особенности уровня развития коллектива; г) все ответы верны.

29. Что из отмеченного не включает в себя охрану здоровья обучающихся?:

- а) оказание первичной медико-санитарной помощи;
- б) организация питания обучающихся;
- в) планирование мероприятий в летний оздоровительный период;

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|  | МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии                                                      |                        |               |
|                                                                                   | Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Психолого-педагогические основы здорового образа жизни», по направлению подготовки (специальности) 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю)<br>Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                        |               |
| Версия документа - 1                                                              | стр. 25 из 28                                                                                                                                                                                                                                                                        | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

- г) определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки;
- д) прохождение обучающимися периодических медицинских осмотров и диспансеризации;
- е) приобретение опыта личной безопасной жизнедеятельности;
- ж) обеспечение безопасности обучающихся во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность.
30. Группа экологических факторов, оказывающих влияние на организм человека, регламентированных государственным законодательством:
- а) воздух; б) купание зимой; в) вода; г) прием биологически активных веществ; д) мебель;
- е) использование различных диет.
31. Теоретической основой профилактики являются:
- а) микробиология; эпидемиология; иммунология; б) психогигиена; социология; генетика; в) социальная психология;
- онкология; санитария.
32. Перечислите обоснованные методы и средства обеззараживания факторов передачи инфекции:
- а) дезинфекция; б) дегазация; в) дезинсекция; г) дератизация; д) вакцинация.
33. В основе всех режимных мероприятий лежит:
- а) динамический стереотип; б) социальный стереотип; в) физический стереотип; г) психический стереотип.

#### 3.4.2. База контрольных заданий для оценки продвинутого уровня

##### № п/п Формулировка задания

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

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|  | МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии                                                      |                        |               |
|                                                                                   | Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Психолого-педагогические основы здорового образа жизни», по направлению подготовки (специальности) 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю)<br>Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                        |               |
| Версия документа - 1                                                              | стр. 26 из 28                                                                                                                                                                                                                                                                        | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

## Вопросы к зачету

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. Оздоровление 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 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.
- 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.

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|  | МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии                                                      |                        |               |
|                                                                                   | Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Психолого-педагогические основы здорового образа жизни», по направлению подготовки (специальности) 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю)<br>Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                        |               |
| Версия документа - 1                                                              | стр. 27 из 28                                                                                                                                                                                                                                                                        | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

## 4. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

### 4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации

Зачет проходит в форме собеседования по вопросам для подготовки к зачету

### 4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств

При оценивании сформированных компетенций учитываются следующие критерии:

- 1) результативность выполнения тестов (в электронном курсе в образовательной среде Moodle);
- 2) качество выполнения контрольных заданий;
- 3) качество выполнения проектных заданий.

Критерии оценивания контрольных заданий: полнота ответа, аргументированность ответа, чёткость и логичность

изложения, грамотность и культура оформления ответа.

Критерии оценивания проектных заданий: полнота выполнения задания, теоретическая обоснованность материалов

проекта, наличие и значимость в содержании проекта самостоятельного, творческого компонента,

структурированность, грамотность, культура оформления отчета, своевременность выполнения задания

Критерии оценки экзамена в форме собеседования.

"Отлично":

студент владеет понятийным аппаратом, описывающим различные аспекты психолого-педагогического

взаимодействия участников образовательного процесса;

умеет анализировать и организовывать ситуации психолого-педагогического взаимодействия участников

### 4.3. Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

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

- предполагает формирование компетенций на высоком уровне, готовность к самостоятельной профессиональной деятельности: формируются навыки обеспечения безопасной жизнедеятельности, необходимые для решения профессиональных задач и в повседневной жизни

- студент способен аргументировать собственную точку зрения по дискуссионным вопросам дисциплины, решать ситуационные задачи, критически оценивать информацию о состоянии и проблемах развития безопасности жизнедеятельности, формулировать собственные выводы.

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
|  | МИНОБРНАУКИ России<br>Федеральное государственное бюджетное<br>образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Институт Образования и Практической Психологии                                                      |                        |               |
|                                                                                   | Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Психолого-педагогические основы здорового образа жизни», по направлению подготовки (специальности) 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" направленности (профилю)<br>Педагог-психолог ФГБОУ ВО «ЧелГУ». |                        |               |
| Версия документа - 1                                                              | стр. 28 из 28                                                                                                                                                                                                                                                                        | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

2. Средний уровень соответствует оценке «зачтено»:

- предполагает формирование компетенций на среднем уровне: формируется комплексное знание особенностей применения и понимания знаний в области безопасности жизнедеятельности, необходимых для решения для решения профессиональных задач и в повседневной жизни;
- студент способен давать развернутые ответы на теоретические вопросы дисциплины на уровне не ниже оценки «удовлетворительно».

3. Базовый уровень соответствует оценке «зачтено»:

- предполагает формирование компетенций на начальном уровне: знание основных положений безопасности жизнедеятельности;
- студент способен отвечать на вопросы в форме закрытого теста. Количество правильных ответов – не менее 50%.

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