МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

_____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

«29» июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическая реабилитация

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Основы здорового образа жизни» является формирование направленности на здоровьесберегающее поведение, овладение основами теории и методики пропаганды здорового образа жизни в условиях образовательного учреждения.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Основы здорового образа жизни» является дисциплиной по выбору, относится к формируемой участниками образовательных отношений части блока дисциплин Б1.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях различных систем организма \ Профилактика деформации личности у лиц с ОВЗ\ Социально-психологическая реабилитация лиц с ОВЗ\ Физическая реабилитация лиц разных возрастных групп \ Лечебная физическая культура для лиц зрелого и пожилого возраста, прохождению производственной практики, профессионально-ориентированной практики, преддипломной практики.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать: методы индивидуального и семейного консультирования; методики проведения мероприятий оздоровительного характера со спецификой адаптивной физической культуры и спорта; гигиенические основы физической реабилитации; методы сбора и обработки первичной информации.

Уметь: осуществлять профилактику осложнений, побочных действий, нежелательных реакций, в том числе серьезных и непредвиденных, возникших в результате физической реабилитации; владеет методиками обучения самостоятельному применению технических средств реабилитации, в сфере отдельных техник массажа, физических упражнений, естественных и преформированных природных факторов с целью развития, протоколировать ход обследования, оформлять заключение по результатам индивидуального маршрута реабилитации, готовить отчеты, вести соответствующую документацию; развивать и поддерживать обмен профессиональными знаниями с другими специалистами по комплексной реабилитации.

Иметь опыт: пропаганды здорового образа жизни; разработки методик и методического обеспечения образовательных программ по физической реабилитации, профилактике и оздоровлению лиц различного возраста, состояния здоровья и их законных представителей; контроля двигательной активности и физического состояния занимающихся;

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

–

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

–

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

Код и наименование профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)

выпускника		
Тип задач профессиональной деятельности: профилактический		
ПК-3. Способен формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации, профилактики вторичных и третичных нарушений, улучшения функционального состояния организма реабилитанта; способен проводить коррекционно-развивающие занятия и мероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью технических средств реабилитации инвалидов) и бытового самообслуживания, формированию у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям адаптивной физической культурой	ПК-3.1. Знает: методы индивидуального и семейного консультирования; методики проведения мероприятий оздоровительного характера со спецификой адаптивной физической культуры и спорта; гигиенические основы физической реабилитации; особенности взаимодействия лиц имеющих ограничения жизнедеятельности, нарушения функций и структур организма человека, с субъектами и объектами окружающей среды в норме и при развитии различных заболеваний или состояний; основы здорового образа жизни, методы его формирования; основы первичной, вторичной и третичной профилактики. ПК-3.2.Умеет: осуществлять профилактику осложнений, побочных действий, нежелательных реакций, в том числе серьезных и непредвиденных, возникших в результате физической реабилитации; владеет методиками обучения самостоятельному применению технических средств реабилитации, сфере отдельных техник массажа, физических упражнений, естественных и преформированных природных факторов с целью развития, сохранения, восстановления двигательных и иных функциональных возможностей и профилактики вторичных и третичных нарушений. ПК-3.3. Имеет опыт: пропаганды здорового образа жизни; разработки методик и методического обеспечения образовательных программ по физической реабилитации, профилактике и оздоровлению лиц различного возраста, состояния здоровья и их законных представителей; проведения оздоровительных мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп; оценки степени риска нарушений адаптации реабилитанта и разработки рекомендаций по его	Профессиональный стандарт 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту 03.007 Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере

	сопровождению после завершения индивидуального маршрута реабилитации	
Тип задач профессиональной деятельности: научно-исследовательский		
ПК-4. Способен проводить педагогическое наблюдение, тестирование психического и физического состояния занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий; осуществлять контроль утомляемости и переносимости нагрузок; формулировать задачи реабилитационных мероприятий, подбирать соответствующие средства и способы их решения, регулировать психофизическую нагрузку в процессе занятий на основании выявленных параметров функциональных систем организма; определять соотношение различных видов нагрузок с учетом специфики заболевания, возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей	ПК-4.1. Знает: технологии мониторинга и оценки результатов физической реабилитации; типы документации и способы их ведения, классификацию документов, процедуру их согласования и принятия; критерии оценки индивидуальной нуждаемости лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов в физической реабилитации; анализ индивидуальных программ реабилитации и исходных данных физической подготовленности занимающихся; передовой опыт физической реабилитации в спорте, медицине и адаптивной физической культуре; методы сбора и обработки первичной информации; определение целей, задач и содержания физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья (включая инвалидов). ПК-4.2. Умеет: прогнозировать результаты физической реабилитации на основании оценки потребностей, личностных ресурсов и рисков реабилитанта, его жизненной ситуации; оценивать эффективность применяемых методов физической реабилитации, оценивать результаты реабилитационных мероприятий в соответствии с возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и средовых ресурсов; протоколировать ход обследования, оформлять заключение по результатам индивидуального маршрута реабилитации, готовить отчеты, вести соответствующую документацию; развивать и поддерживать обмен профессиональными знаниями с другими специалистами по комплексной реабилитации. ПК-4.3. Имеет опыт: мониторинга и оценки результатов проведения физической реабилитации; оценки индивидуального прогресса реабилитанта; подбора достоверных методов диагностики для исследования отношений реабилитанта к своему состоянию, трудовой занятости, лечению и физической реабилитации, качеству жизни, характеру и способам решения проблем;	Профессиональный стандарт 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту 03.007 Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере

	контроля двигательной активности и физического состояния занимающихся; выявления проблем и резервов повышения результативности организации процесса физической реабилитации для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп; формирования банка педагогической и другой информации (нормативно-правовой, научно-методической, методической) в области физической реабилитации.	

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с формируемыми компетенциями

Знать:

– методы индивидуального и семейного консультирования (ПК-3 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;

– методики проведения мероприятий оздоровительного характера со спецификой адаптивной физической культуры и спорта (ПК-3 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;

– гигиенические основы физической реабилитации (ПК-3 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;

– особенности взаимодействия лиц имеющих ограничения жизнедеятельности, нарушения функций и структур организма человека, с субъектами и объектами окружающей среды в норме и при развитии различных заболеваний или состояний (ПК-3 *(индикаторы – 1, 2, 3)*

– технологии мониторинга и оценки результатов физической реабилитации;

– типы документации и способы их ведения, классификацию документов, процедуру их согласования и принятия (ПК-4 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;

– критерии оценки индивидуальной нуждаемости лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов в физической реабилитации; анализ индивидуальных программ реабилитации и исходных данных физической подготовленности занимающихся (ПК-4 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;

– передовой опыт физической реабилитации в спорте, медицине и адаптивной физической культуре (ПК-4 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;

– методы сбора и обработки первичной информации (ПК-4 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;

– определение целей, задач и содержания физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья (включая инвалидов) (ПК-4 *(индикаторы – 1, 2, 3).*

Уметь:

– осуществлять профилактику осложнений, побочных действий, нежелательных реакций, в том числе серьезных и непредвиденных, возникших в результате физической реабилитации (ПК-3 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;

– владеет методиками обучения самостоятельному применению технических средств реабилитации, сфереотдельных техник массажа, физических упражнений, естественных и преформированных природных факторов с целью развития, сохранения, восстановления двигательных и иных функциональных возможностей и профилактики вторичных и третичных нарушений (ПК-3 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;

– прогнозировать результаты физической реабилитации на основании оценки потребностей, личностных ресурсов и рисков реабилитанта, его жизненной ситуации (ПК-4 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;

– оценивать эффективность применяемых методов физической реабилитации, оценивать результаты реабилитационных мероприятий в соответствии с возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и средовых ресурсов (ПК-4 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;
– протоколировать ход обследования, оформлять заключение по результатам индивидуального маршрута реабилитации, готовить отчеты, вести соответствующую документацию; развивать и поддерживать обмен профессиональными знаниями с другими специалистами по комплексной реабилитации (ПК-4 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;

Иметь опыт:

– навыками пропаганды здорового образа жизни (ПК-3 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;
– навыками разработки методик и методического обеспечения образовательных программ по физической реабилитации, профилактике и оздоровлению лиц различного возраста, состояния здоровья и их законных представителей (ПК-3 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;
– навыками проведения оздоровительных мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и
нозологических групп (ПК-3 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;
оценки степени риска нарушений адаптации реабилитанта и разработки рекомендаций по его сопровождению после завершения индивидуального маршрута реабилитации (ПК-3 *(индикаторы – 1, 2, 3);*
– технологиями мониторинга и оценки результатов проведения физической реабилитации (ПК-4 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;
– навыками оценки индивидуального прогресса реабилитанта (ПК-4 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;
– навыками подбора достоверных методов диагностики для исследования отношений реабилитанта к своему состоянию, трудовой занятости, лечению и физической реабилитации, качеству жизни, характеру и способам решения проблем (ПК-4 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;
– навыками контроля двигательной активности и физического состояния занимающихся (ПК-4 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;
– навыками выявления проблем и резервов повышения результативности организации процесса физической реабилитации для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп (ПК-4 *(индикаторы – 1, 2, 3)*;
формирования банка педагогической и другой информации (нормативно-правовой, научно-методической, методической) в области физической реабилитации (ПК-4 *(индикаторы – 1, 2, 3).*

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения
Объём дисциплины составляет 3 зачётные единицы (81 час.)
Контактная работа 40,75 час.
Самостоятельная работа 40,25 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	4 семестр	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	13,5	40,25
Практические занятия	27	
Зачет	0,25	-
Всего	40,75	40,25

Заочная форма обучения

Объём дисциплины составляет 3 зачётные единицы (81 час.)
Контактная работа 7,75 час.
Самостоятельная работа 73,25 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	2 курс		3 курс	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	3	46,5	-	24
Практические занятия	4,5		-	
Зачет	-	-	0,25	2,75
Всего	7,75	46,5		26,75

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	**Формы промежуточной аттестации**
				Лаб.	Пр.		
1.	Здоровье как медицинская и социальная категория. Основные группы факторов, формирующих здоровье, роль профилактики в охране здоровья	4	2	-	5	14	
2.	Основные группы показателей здоровья и методы оценки индивидуального здоровья.	4	2	-	5	14	
3.	Режим дня и здоровье: питание, сон и физическая активность.	4	2	-	5	14	
4.	Психическая саморегуляция и здоровье. Психическое здоровье студентов. Психолого-педагогические основы формирования здоровья. Психологический климат, вредные привычки и здоровье. Личная гигиена и здоровье.	4	3,5		5	14	
5.	Психолого-педагогические основы формирования ЗОЖ. Понятие о психологии здоровья.	4	2		5	11,5	
6.	Профилактика важнейших инфекционных заболеваний, «школьной патологии».	4	2		2	18,75	Контрольная работа
ИТОГО			13,5	-	27	40,25	Зачет

Заочная форма обучения

№ п/п	**Раздел (тема) Дисциплины**	**Курс**	**Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)**				**Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации**
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	Здоровье как медицинская и социальная категория. Основные группы факторов,	2/3	0,5	-	0,5	8/4	

	формирующих здоровье, роль профилактики в охране здоровья						
2.	Основные группы показателей здоровья и методы оценки индивидуального здоровья.	2/3	0,5	-	0,5	8/4	
3.	Режим дня и здоровье: питание, сон и физическая активность.	2/3	0,5	-	1	8/4	
4.	Психическая саморегуляция и здоровье. Психическое здоровье студентов. Психолого-педагогические основы формирования здоровья. Психологический климат, вредные привычки и здоровье. Личная гигиена и здоровье.	2/3	0,5		1	8/4	
5.	Психолого-педагогические основы формирования ЗОЖ. Понятие о психологии здоровья.	2/3	0,5		1	8/4	
6.	Профилактика важнейших инфекционных заболеваний, «школьной патологии».	2/3	0,5		0,5	6,5/4	Контрольная работа
ИТОГО			3	-	4,5	70,5	Зачет

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Тема 1. *Здоровье как медицинская и социальная категория.* Содержание понятия "здоровье", основные компоненты здоровья (по определению ВОЗ). Здоровье как условие достижения личностного и профессионального "акме". Болезнь. Основные причины болезней. Основные периоды болезни, третье состояние. Понятие о профилактике, рекреации, реабилитации. Уровни здоровья: индивидуальное, общественное, глобальное. Индивидуальное здоровье как предмет медицины, валеологии, психологии. Общественное здоровье как предмет социальной медицины и общей гигиены. Глобальное здоровье как предмет медицинской экологии и медицинской географии. Основные группы факторов, формирующих здоровье, роль профилактики в охране здоровья. Понятие о факторах здоровья и факторах риска. Понятие об образе жизни. Стиль жизни. Роль образа жизни в формировании здоровья. Современное состояние образа населения России *Особенности образа жизни сельских жителей. Особенности образа жизни студентов педагогического вуза.* Влияние окружающей среды, материально-бытовых, семейных и производственных факторов на здоровье человека. Образовательная среда и здоровье. Влияние конституции и наследственности на здоровье. Роль системы здравоохранения в охране здоровья. Межведомственная интеграция в охране здоровья. Роль учителя. Основные виды профилактики: первичная, вторичная, третичная. Основные направления профилактики: психолого-педагогическое, медико-социальное, санитарно-гигиеническое, административно-правовое, экономическое.

Тема 2. *Основные группы показателей здоровья и методы оценки индивидуального здоровья.* Медико-демографические показатели здоровья: рождаемость, смертность, естественный прирост, средняя продолжительность жизни, коэффициент детности. *Демографическая характеристика населения Ивановской области.* Динамика демографических показателей населения России. Понятие о заболеваемости. Важнейшие заболевания современности. *Особенности заболеваемости населения Ивановской области.* Основные тенденции заболеваемости населения России. Понятие об инвалидности. Основные причины инвалидности взрослых и детей. *Профилактика заболеваемости и инвалидности в образовательных учреждениях.* Понятие о физическом развитии. Основные тенденции в физическом развитии: акселерация, ретардация, децелерация.

Показатели физического развития: соматоскопические, соматометрические, физиометрические. Опрос, рискометрия, осмотр, оценка типа телосложения, антропометрия, пульсометрия, сфигмометрия, измерение и оценка частоты дыхания, динамометрия, измерение и оценка веса. Функциональные пробы: Штанге, Генче, степ-тест. Оценка состояния вегетативной нервной системы.

Тема 3. *Режим дня и здоровье: питание, сон и физическая активность.* Понятие о рациональном питании. Правила составления пищевого рациона. Последствия недостаточного и избыточного питания: гипотрофия и ожирение. Биоритмические основы режима дня, их особенности в различные возрастные периоды, *требования к режиму дня студента*. Основные формы и нормы физической активности. Профилактика гиподинамии и гипердинамии. Общее понятие сомнологии, физиология сна, гигиена и режим сна, профилактика нарушений сна.

Тема 4. *Психическая саморегуляция и здоровье.* Психическое здоровье студентов. Психолого-педагогические основы формирования здоровья. *Психологический климат, вредные привычки и здоровье.* Понятие о стрессе и его фазах. Влияние стресса на здоровье: органы-мишени; экзаменационный и информационный стресс. Профилактика стресса в условиях вуза. Понятие о вредных привычках и профилактике аутопатогенного поведения. Курение. Кофеинизм. Пьянство, алкоголизм. Наркомания и токсикомания. Лекарственная зависимость. Группа нехимических зависимостей (азартные игры, компьютер, переедание, трудоголизм). Личная гигиена и здоровье. Гигиена пола и здоровье. Гигиена брака и здоровье. Гигиена беременности и здоровье. Профилактика последствий случайных половых связей: заболеваний, передающихся половым путем и нежелательной беременности. Медицинские и социальные последствия аборта. Требования к личной гигиене детей и подростков.

Тема 5. *Психолого-педагогические основы формирования ЗОЖ. Понятие о психологии здоровья.* Предмет и задачи психологии здоровья. Норма и патология личности критерии психического здоровья. Самосознание и психическое здоровье. Понятие о психотических и непсихотических расстройствах. Профилактика нарушений психического здоровья. Профилактика неврозов, неврастений. Компоненты внутренней картины здоровья: когнитивный, эмоциональный, поведенческий. Воспитание направленности и мотивации на ЗОЖ. Здоровьесберегающие технологии. Организационно-педагогические и психолого-акмеологические условия формирования ЗОЖ. Основные формы и методы гигиенического воспитания и обучения: печатные, устные, изобразительные, смешанные. Урок как форма гигиенического воспитания и обучения.

Тема 6. *Профилактика важнейших инфекционных заболеваний, «школьной патологии».* Профилактика близорукости, сколиоза. Профилактика школьного травматизма в условиях образовательных учреждений. Понятие о здоровьесберегающей среде и

здоровьесберегающем образовании. Понятие об эпидемической цепи. Особенности инфекционных заболеваний. Профилактика детских инфекционных заболеваний: кори, краснухи, скарлатины, дифтерии, коклюша, паротита. Роль карантина и прививок. Профилактика респираторных инфекций: ОРЗ, ОРВИ, гриппа. Профилактика желудочно-кишечных инфекций: дизентерии, сальмонеллеза, гепатита. Профилактика трансмиссивных заболеваний: СПИД, гепатита В, С.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.

В программе данного курса предусмотрено использование в учебном процессе активных форм проведения занятий и организации самостоятельной работы. Поскольку дисциплина ориентирована на содействие формированию у студентов активной профессиональной позиции в отношении организации внедрения реабилитационного процесса с учетом патологии, индивидуальных, возрастных и интеллектуальных особенностей развития лиц разного возраста с нарушениями в состоянии здоровья, то в процессе ее освоения эффективны такие технологии личностно-ориентированного обучения, как проектная, технология малогрупповой работы. В реализации образовательного процесса лекционные формы взаимодополняются практическими занятиями. Организация практических занятий в виде исследовательской деятельности студентов направлена на закрепление теоретических сведений и приобретение навыков самостоятельных исследований, умение самостоятельно изучать литературу, схемы, таблицы, муляжи, препараты, регистрировать анатомические и физиологические показатели, обрабатывать и анализировать полученные данные, соотносить их с практическими сторонами лиц с различной патологией. В процессе аудиторных занятий развиваются и контролируются результаты, достигаемые обучающимися в индивидуальной и малогрупповой образовательной деятельности. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивной форме, составляет не менее 30% аудиторных занятий.

В процессе изучения дисциплины используются электронный каталог библиотечно-информационного центра, электронные ресурсы электронных библиотечных систем «Университетская книга» (Режим доступа: www.biblioclub.ru), Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт».

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии; технологии смешанного обучения; мобильные технологии; технологии визуализации (инфографика, скрайбинг, презентационная графика); интерактивные информационные технологии; облачные технологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Виды самостоятельной работы студентов:

1. Выполнение домашних практических заданий.
2. Подготовка реферата и презентации.
3. Повторение разделов программы с целью подготовки к промежуточной аттестации.

Доступ к методическим материалам по обеспечению самостоятельной работы студентов осуществляется через официальный сайт Шуйского филиала ФГБОУ ВО «Ивановский государственный университет»

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы

студентов приводится в приложении 1 к РП.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

На зачете по дисциплине «Основы здорового образа жизни» контролируемые знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, проверяются разноуровневыми заданиями: тест-задание (пороговый уровень), контрольная работа (базовый уровень) и кейс-задача (повышенный уровень).

Тестирование проводится на зачёте в течение 40 минут. Каждый вариант тест-билета содержит 20 заданий в тестовой форме.

Критерии оценки:

Каждое правильно выполненное задание оценивается в 1 балл, максимальное количество баллов – 20.

Если по отдельной теме студент набирает количество баллов ниже зачётного, то тема считается неосвоенной и баллы в рейтинг не прибавляются.

Контрольная работа выполняется письменно на зачете. Задание проверяется и оценивается на зачёте.

Критерии оценки:

Задание оценивается в 5 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. Точность разработки самостоятельного задания. 2. Логичность и системность построения самостоятельного задания. 3. Владение терминологическим аппаратом. 4. Умение привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть.	5 баллов
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 2. Работа выстроена системно, в логической последовательности. 3. Термины используются корректно, и их значение объясняется студентом. 4. Приводятся примеры на теоретические положения. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы, но с небольшими отклонениями.	4 балла
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 2. Допущены нарушения принципа системности в построении работы. 3. Допущена неточная трактовка некоторых терминов. 4. Имеются затруднения с нахождением примеров подтверждения теоретического положения. 5. Грамотно, но неаккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы.	3-2 балла
1. Информация с фактической стороны представлена не совсем верно. 2. Работа выстроена с нарушением логической последовательности. 3. Студент некорректно трактует базовые термины. 4. Студент не может привести примеры, иллюстрирующие	1-0 балл

теоретические положения. 5. Не выполнена практическая часть контрольной работы.	

Кейс-задача выполняется студентом письменно на зачете.

Критерии оценки:

Задание оценивается в 5 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. изложение материала логично, грамотно, без ошибок; 2. свободное владение профессиональной терминологией; 3. умение высказывать и обосновать свои суждения; 4. студент дает четкий, полный, правильный ответ на теоретические вопросы; 5. студент организует связь теории с практикой.	5 баллов
1. студент грамотно излагает материал; ориентируется в материале, владеет профессиональной терминологией, осознанно применяет теоретические знания для решения кейса, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности; 2. ответ правильный, полный, с незначительными неточностями или недостаточно полный.	4 балла
1. студент излагает материал неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения кейса, не может доказательно обосновать свои суждения; 2. обнаруживается недостаточно глубокое понимание изученного материала	3-2 балла
1. отсутствуют необходимые теоретические знания; допущены ошибки в определении понятий, искажен их смысл, не решен кейс; 2. в ответе студента проявляется незнание основного материала учебной программы, допускаются грубые ошибки в изложении, не может применять знания для решения кейса.	1-0 балл

Очная форма обучения

Для текущего контроля успеваемости используются такие виды работ, как решение тестовых заданий, выполнение контрольной работы.

На зачете используется письменная форма проведения зачета, а также рейтинговая (накопительная) система оценивания результатов обучения. Максимальное количество баллов, которое возможно получить на зачете – 30 баллов.

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на зачете.

Оценка на зачете выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Основы здорового образа жизни» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Заочная форма обучения

На зачете используется письменная форма проведения зачета. Максимальное количество баллов, которое возможно получить на зачете – 30 баллов.

Оценка на зачете выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Основы здорового образа жизни»

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
26-30 баллов	23-25 балла	18-21 баллов	17 и менее баллов

Фонд оценочных средств по дисциплине «Основы здорового образа жизни» в полном объёме представлен в Приложении 2 к рабочей программе.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

– основная литература:

1. Здоровый образ жизни : учебное пособие / В. А. Пискунов, М. Р. Максиняева, Л. П. Тупицына, и др. ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2012. – 86 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363869. – ISBN 978-5-7042-2355-9. – Текст : электронный.
2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Т. В. Карасева [и др.]; Министерство образования и науки РФ; ФГБОУ ВПО "ИвГУ"; Шуйский филиал ИвГУ. - Шуя: Изд-во Шуйского филиала ФГБОУ ВПО "ИвГУ", 2014. - 124 с.

– дополнительная литература:

1. Акмеологические аспекты формирования здорового образа жизни : учебно-методическое пособие / С. Н. Толстов [и др.]; под ред. Т. В. Карасевой; Министерство образования РФ, ШГПУ. - Шуя: Изд-во ШГПУ, 2000. - 110 с.
2. Казин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию : учебное пособие для студентов вузов / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. - Москва:Владос, 2000. - 192 с.
3. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней : учебное пособие / В. В. Марков. - Москва: Академия, 2001. - 320 с.
4. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие для вузов / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - Москва: Академия, 2007. - 256 с.
5. Орехова, Т. Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования / Т. Ф. Орехова. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2021. – 354 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=83457 (дата обращения: 31.03.2022). – ISBN 978-5-9765-1211-5. – Текст : электронный.
6. Основы здорового образа жизни студента : учебное пособие / Т.В. Карасева, С.Н. Толстов, А.Н. Нестеров, С.Ю. Толстова, Е.В. Перевозчикова.— Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2006. – 210 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/152940. - Текст : электронный.
7. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Т. В. Карасева [и др.]; Федеральное агентство по образованию; ГОУ ВПО "ШГПУ"; Кафедра здоровьесберегающих технологий в образовании. - 2-е изд.;испр. и доп. -

Шуя: Изд-во ГОУ ВПО "ШГПУ", 2009. - 118 с.
8. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учебное пособие для вузов / Г. С. Туманян. - Москва: Академия, 2006. - 356 с.

Интернет-ресурсы:

1. Рекомендации по профилактике заболеваний и уходу за больными. Режим доступа: http://neurologic.ru/
2. Полная энциклопедия. Режим доступа: http://www.polnajajenciklopedija.ru/biologiya/lfk-pri-travmah.html.
3. Портал общероссийской системы оценки качества образования. - http://www.osoko.edu.ru/;
4. Методическое хранилище Ивановского института развития образования].- http://www.iroio.ru/;
5. Федеративный портал «Российское образование». – URL: www.edu.ru/ 3. Научно-психологический портал. URL: http://psychojournal.ru 4. «Флогистон» - психологический портал URL: flogiston.ru
6. Словари и энциклопедии на Академике. - https://dic.academic.ru/.

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»;
Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт».

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
3. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
4. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации: электронные пособия (презентации, таблиц.), аудио-визуальные пособия (видеоролики, видео– и DVD фильмы, видеоматериалы.

Автор рабочей программы дисциплины: Н.В. Мишанина, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры
«25» апреля 2019 г., протокол № 8

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 8 от «27» февраля 2020 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 11 от «11» июня 2021 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 6 от «21» января 2022 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «29» июня 2023 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Приложение 1.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Задания для самостоятельной работы

Подготовка обучающихся к практическим занятиям – это особый и очень важный вид учебно-научной деятельности, позволяющий обучающимся выработать навыки нахождения, изучения и систематизации учебного материала по дисциплине. Главное – это развитие способностей и мотивации у обучающихся к самообразованию.

Подготовку обучающихся к практическим занятиям можно разделить на 3 уровня:

1. Овладение – самостоятельное изучение материала и выступление на практических занятиях;

2. Применение – тестирование по теоретическим разделам курса, в т.ч. вынесенным на самостоятельное изучение;

3. Научное исследование – теоретическое обоснование проблемы.

Контроль процесса обучения осуществляется на протяжении всего изучения курса с использованием различных форм: рейтинг-контроль, выступление на практических занятиях, текущее и итоговое тестирование, система накопления баллов. Контроль осуществляется преподавателем, группой студентов, а так же самим студентом (самоконтроль). Это становится возможным благодаря прозрачности рейтинговых оценок, что позволяет студенту выявлять слабые стороны подготовки по дисциплине и своевременно их корректировать.

Освоение дисциплины предполагает проведение аудиторных практических занятий. Для подготовки к практическим занятиям студенты должны изучить лекционный материал, вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение, и выполнить практическое задание.

ТЕМЫ ПРЕЗЕНТАЦИЙ

по дисциплине «Основы здорового образа жизни»
(выбирается студентом самостоятельно)

1 Здоровье как медицинская и социальная категория.
2. Образ жизни – важнейший фактор формирования здоровья.
3. Двигательная активность и здоровье студента.
4. Правила составления рационального питания.
5. Основные компоненты режима дня.
6. Общее понятие сомнологии и значение сна в жизни человека.
7. Профилактика нарушений сна студента.
8. Экзаменационный стресс и его профилактика.
9. Профилактика вредных привычек в школе.
10.Личная гигиена и здоровье студента.
11.Профилактика «школьной патологии»

ТЕМЫЭССЕ, РЕФЕРАТОВ, ДОКЛАДОВ, СООБЩЕНИЙ

по дисциплине «Основы здорового образа жизни**»**

тема выбирается студентом самостоятельно

1. Индивидуальное здоровье, науки его изучающие.
2. Понятие о здоровье, болезни и "третьем состоянии". Реабилитация и рекреация в условиях образовательных учреждений.
3. Виды профилактики. Организация профилактических мероприятий в образовательных учреждениях.
4. Основные группы факторов, формирующих здоровье.
5. Основные методы оценки индивидуального здоровья.
6. Структура образа жизни.
7. Требования к рациональному питанию.
8. Требования к режиму дня, физической активности.
9. Общее понятие сомнологии. Режим сна.
10. Гигиена сна и профилактика нарушений сна.
11. Требования к личной гигиене.
12. Понятие «стресс», виды и стадии стресса.
13. Профилактика экзаменационного стресса.
14. Профилактика вредных привычек.
15. Профилактика основных форм "школьной патологии".
16. Профилактика ЗППП и нежелательной беременности.
17. Психолого-педагогические основы ЗОЖ.
18. Методы и формы пропаганды ЗОЖ в образовательных учреждениях.
19. Основные направления формирования ЗОЖ в учреждениях образования.

Требования к реферату

Объем – 10-15 страниц.

Источники: использовать в реферате не менее трёх источников (ссылки на эти источники обязательны!).

Структура реферата

1. Титульный лист
2. Содержание
3. Введение
4. Основная часть

4.1…..

4.2…..

5. Заключение
6. Список литературы

Критерии формирования оценки и шкала оценивания:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.	5 - отлично
основные требования к реферату и его защите выполнены, но	4 - хорошо

при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.	
имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.	3 - удовлетворительно
тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.	2 - неудовлетворительно

Тематический план практических занятий

1. Здоровье. Здоровый образ жизни. Факторы риска для здоровья

План:
1. Группы населения, для которых эффективно воздействие на факторы риска.
2. Меры по сохранению здоровья отдельных групп населения.

Вопросы для коллективного обсуждения:
1. Группы населения, для которых эффективно воздействие на факторы риска.
2. Меры по сохранению здоровья младенцев.
3. Меры по сохранению здоровья школьников.
4. Меры по сохранению здоровья пожилых людей.
5. Меры по сохранению здоровья людей, работающих в опасных и вредных условиях.
6. Меры по сохранению здоровья социально незащищенных слоев общества.

Задания для самостоятельной работы:
1. Сформулируйте основные направления деятельности школы по сохранению здоровья детей.
2. Предложите меры по реализации каждого из направлений.

2. Аддиктивное поведение и его профилактика

План:
1. Основные направления профилактики аддиктивного поведения в обществе.
2. Основные направления профилактики аддиктивного поведения в семье.
3. Работа с группой риска.
4. Работа с зависимыми.

Вопросы для коллективного обсуждения
1. Гуманизация макросоциума.
2. Гуманизация микросоциума.
3. Формирование личности ребенка.
4. Формирование негативного отношения к аддиктивному поведению.
5. Работа с родителями детей и подростков.
6. Ужесточение правил торговли табачными изделиями и спиртными напитками.
7. Ужесточение наказания за распространение наркотиков.
8. Работа с подростками группы риска по саморазрушающему поведению.
9. Работа с лицами, зависимыми от алкоголя и наркотиков.
10. Работа с созависимыми.

11. Реабилитация алкоголиков и наркоманов.

Задания для самостоятельной работы:

1. Подготовьтесь к дискуссии на тему «Аддиктивное поведение и его профилактика».
2. Составьте аннотированный список журнальных статей на тему «Аддиктивное поведение и его профилактика».

3. Понятие о микробиологии и эпидемиологии. Меры профилактики инфекционных заболеваний

План:

1. Общая характеристика и классификация ОРВИ.
2. Грипп и его профилактика.
3. Другие ОРВИ и их профилактика.
4. Эпидемиология ВИЧ/СПИДа.
5. Стадии ВИЧ-инфекции.
6. Профилактика ВИЧ-инфекции.

Вопросы для коллективного обсуждения:

1. Отличительные особенности гриппа.
2. Уход за больным гриппом.
3. Профилактика гриппа.
4. Парагрипп – признаки, уход за больным, профилактика.
5. Аденовирусная инфекция - признаки, уход за больным, профилактика.
6. Риновирусная инфекция - признаки, уход за больным, профилактика.

Задания для самостоятельной работы:

1.Составьте схему, отражающую виды иммунитета.
2.Составьте схему проведения карантинных мероприятий при возникновении инфекционного заболевания в классе.
3.Разработайте памятку для родителей учеников о профилактике ОРВИ.
4.Сделайте выписки о принципах закаливания.
5.Разработайте памятку для учеников о профилактике ОРВИ.
3. Стресс и дистресс.
4. Проблемы репродуктивного здоровья.
5. Болезни цивилизации.
6. Проблема подросткового пивного алкоголизма.
7. Токсикомания.
8. Мифы и реальность в отношении наркозависимости.
9. Нехимические виды зависимостей.
10. Распространенность инфекционных заболеваний в настоящее время.
11. Детские инфекции.
12. Особо опасные инфекции.
13. Инфекционные заболевания, передающиеся половым путем.
14. Туберкулез как социальная болезнь.
15. Характеристика детского травматизма.
16. Профилактика детского травматизма в семье и школе.
17. Профилактика дорожного травматизма.
18. Предупреждение травматизма в школе.
19. Безопасность детей во время прогулок и экскурсий. Электротравма
20. Судорожный синдром.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ
Кафедра безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНУ

по дисциплине «Основы здорового образа жизни»

1. Понятие о здоровье, болезни, «третьем состоянии».
2. Основные показатели и методы оценки индивидуального и общественного здоровья.
3. Основы общей патологии. Этиология. Патогенез. Основные периоды болезни.
4. Образ жизни – ведущий критерий, от которого зависит уровень здоровье.
5. Основные группы факторов, формирующих здоровье.
6. Принципы рационального питания.
7. Профилактика заболеваний, вызванных употреблением недоброкачественной пищи.
8. Понятие о психологии здоровья.
9. Цели и задачи психологии здоровья.
10. Основные представления о здоровой личности.
11. Формы и методы психологии здоровья.
12. Основные принципы оздоровления в семье.
13. Здоровье как жизненная ценность человека.
14. Субъективное отношение к здоровью и болезни.
15. Поведенческая и эмоциональная составляющая здоровья.
16. Жизненные потребности в здоровье.
17. Состояние здоровья как причина эмоционального дискомфорта.
18. Представление здоровой личности по А. Маслоу.
19. Характеристики психологического здоровья семьи.
20. Формы аддиктивного поведения.
21. Общее понятие, стадии и классификация стресса.
22. Влияние стресса на психологическое здоровье семьи по Г. Селье.
23. Способы преодоления стресса и психологические механизмы защиты от стресса.
24. Общее понятие о сомнологии. Значение сна в жизни человека.
25. Физиология и гигиена сна.
26. Режим и продолжительность сна.
27. Нарушение и профилактика сна.
28. Основные принципы образования в области здоровья
29. Методы и средства пропаганды ЗОЖ.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ
Кафедра безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры

ТЕМЫ ГРУППОВЫХ (ДИСКУССИЙ)
И/ИЛИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТВОРЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ/ПРОЕКТОВ
по дисциплине «Основы здорового образа жизни»

1. Проблема здоровья в современном мире.
2. Определение психологии здоровья и задачи исследования.
3. Влияние эпохи на здоровье личности: ноогенные неврозы, болезни цивилизации.
4. Взаимодействие между здоровьем и болезнью.
5. Виды здоровья: психическое, физическое и социальное здоровье.
6. Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры.
7. Древние философские и психологические учения о здоровье.
8. Проблема здоровья человека в античной культуре.
9. Понятие здоровья в работах древнекитайских мыслителей.
10. Тема здоровья в восточных и западных религиозных течениях.
11. Понятие здоровья в трудах психологов.
12. Системный подход к понятию "здоровье".
13. Психологические факторы здоровья.
14. Психологическая культура личности как фактор здоровья.
15. Основные механизмы позитивного развития здоровья.
16. Психологическая зрелость личности.
17. Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью.
18. Понятие «внутренняя картина здоровья».
19. Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья.
20. Адаптационный процесс личности и психологическое здоровье.
21. Влияние стрессов на здоровье человека.
22. Понятие защитные механизмы личности.
23. Общая характеристика и классификация экстремальных условий деятельности.
24. Индивидуально-типологический подход к здоровью.
25. Психологические типы как формы психического здоровья.
26. Психологическое здоровье на разных этапах онтогенеза.
27. Здоровье сберегающие программы в школьный период жизни ребенка.
28. Выгорание, «душевные потери» и здоровье личности.
29. Проблема здоровья и болезни в пожилом возрасте.
30. Гендерный аспект психологического здоровья.
31. Контроль зрительных представлений как техника саморегуляции.
32. Техника релаксации.
33. Упражнения, ориентированные на самопомощь.
34. Психологическая помощь и самопомощь в позитивном развитии здоровья.
35. Диагностика личностных факторов здоровья человека.
36. Самопознание и самоанализ.

37. Концепции психической саморегуляции.

Критерии формирования оценки и шкала оценивания:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
Соблюдены все требования, предъявленные к творческому заданию, автор проявил самостоятельность и творческий подход при изложении материала, использовал необходимую научную и методическую литературу.	5 – отлично
Соблюдены не все требования, предъявленные к оформлению творческого задания, при этом автор проявил самостоятельность и творческий подход, использовал необходимую научную и методическую литературу.	4 – хорошо
Соблюдены не все требования, предъявленные к заданию, изложенный материал недостаточно аргументирован.	3 – удовлетворительно
Творческое задание выполнено формально, без учета научных положений и рекомендаций	2 – неудовлетворительно