

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Выборнова Любовь Алексеевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 30.09.2025 10:31:19  
Уникальный программный ключ:  
c3b3b9c625f6c113afa2a2c42baff9e05a38b76e

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Поволжский государственный университет сервиса» (ФГБОУ ВО «ПВГУС»)

УТВЕРЖДЕНО

на заседании Ученого совета  
Высшей школы туризма и социальных технологий

Протокол от 02.09.2025 г. № 1

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

(фонд оценочных средств) для проведения промежуточной аттестации  
по дисциплине

«Здоровьесберегающие технологии (валеология)»

наименование дисциплины

по образовательной программе высшего образования – программе

бакалавриата

бакалавриата, специалитета,  
магистратуры

«Реклама и связи с общественностью»

наименование образовательной программы

42.03.01 «Реклама и связи с общественностью»

шифр, наименование направления подготовки / специальности

Составитель

Калинина Д.С.,  
старший преподаватель Высшей школы туризма и  
социальных технологий

ФИО, должность, структурное подразделение,  
ученая степень, ученое звание

Тольятти  
2025

## 1. Паспорт фонда оценочных средств (далее – ФОС)

### 1.1. Планируемые результаты обучения по дисциплине

| Код компетенции | Наименование компетенции                                                                                                                 | Код и наименование индикаторов достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИУК-7.1.<br>Демонстрирует знание основ здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры<br><br>ИУК-7.2.<br>Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования<br><br>ИУК-7.3.<br>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями. |

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- физиологические основы здоровья
- содержание здорового образа жизни
- технологии сохранения и стимулирования здоровья
- основы доврачебной помощи

**Уметь:**

- вести здоровый образ жизни
- поддерживать должный уровень физической подготовленности
- оказывать первую доврачебную помощь

**Владеть:**

- знаниями о профилактике и коррекции привычек, наносящих ущерб здоровью
- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
- приемами и техниками оказания первой доврачебной помощи

### 1.2. Содержание дисциплины

| № | Тема (раздел дисциплины)<br>(в соответствии с РПД)                               | Код компетенции |
|---|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1 | Тема 1. Здоровье как феномен                                                     | УК-7            |
| 2 | Тема 2. Здоровый образ жизни                                                     |                 |
| 3 | Тема 3. Здоровьесберегающие технологии в учебной и профессиональной деятельности |                 |
| 4 | Тема 4. Доврачебная помощь                                                       |                 |

### 1.3. Система оценивания по дисциплине

Дисциплина изучается в течение одного семестра (1 семестр – очная форма обучения).  
Форма промежуточной аттестации - зачет.

| Шкала оценки уровня сформированности компетенций |                       | Шкала оценки уровня освоения дисциплины |                             |
|--------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------|-----------------------------|
| Уровневая шкала оценки компетенций               | 100 балльная шкала, % | 100 балльная шкала, %                   | недифференцированная оценка |
| Допороговый                                      | ниже 61               | ниже 61                                 | не зачтено                  |
| Пороговый                                        | 61-85,9               | 61-69,9                                 | зачтено                     |
|                                                  |                       | 70-85,9                                 | зачтено                     |
| Повышенный                                       | 86-100                | 86-100                                  | зачтено                     |

## 2. Перечень оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в ходе текущего контроля успеваемости (в процессе проведения практических занятий, тестирования, опросов).

В ходе проведения зачета осуществляется итоговый контроль и оценка результатов освоения компетенций.

### Вопросы для подготовки к зачету

| №                                                                                                                                                     | Содержание вопроса                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b> |                                                                                                              |
| 1.                                                                                                                                                    | Понятие и виды здоровья                                                                                      |
| 2.                                                                                                                                                    | Модели и уровни здоровья                                                                                     |
| 3.                                                                                                                                                    | Индивидуальное и общественное здоровье                                                                       |
| 4.                                                                                                                                                    | Количественная и качественная характеристика здоровья                                                        |
| 5.                                                                                                                                                    | Факторы, влияющие на состояние здоровья                                                                      |
| 6.                                                                                                                                                    | Система здравоохранения РФ                                                                                   |
| 7.                                                                                                                                                    | Понятие здорового образа жизни и его составляющие                                                            |
| 8.                                                                                                                                                    | Отказ от табака, алкоголя и наркотиков как часть здорового образа жизни                                      |
| 9.                                                                                                                                                    | Рациональное питание и здоровый образ жизни                                                                  |
| 10.                                                                                                                                                   | Укрепление психического здоровья как элемент здорового образа жизни                                          |
| 11.                                                                                                                                                   | Роль физической активности в здоровом образе жизни                                                           |
| 12.                                                                                                                                                   | Основные направления формирования здорового образа жизни                                                     |
| 13.                                                                                                                                                   | Национальные проекты в формировании здорового образа жизни населения                                         |
| 14.                                                                                                                                                   | Мотивация на здоровье                                                                                        |
| 15.                                                                                                                                                   | Методы контроля и самоконтроля состояния здоровья и работоспособности, функциональных возможностей организма |
| 16.                                                                                                                                                   | Эффективность здорового образа жизни                                                                         |
| 17.                                                                                                                                                   | Понятие здоровьесберегающих технологий, их цель                                                              |
| 18.                                                                                                                                                   | Функции и принципы здоровьесберегающих технологий                                                            |
| 19.                                                                                                                                                   | Компоненты и особенности здоровьесберегающих технологий                                                      |
| 20.                                                                                                                                                   | Здоровьесберегающая среда образовательного учреждения                                                        |
| 21.                                                                                                                                                   | Медико-профилактические здоровьесберегающие технологии                                                       |
| 22.                                                                                                                                                   | Физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии                                                  |
| 23.                                                                                                                                                   | Технологии обеспечения социально-психологического благополучия человека                                      |
| 24.                                                                                                                                                   | Технология валеологического просвещения                                                                      |
| 25.                                                                                                                                                   | Коррекционные здоровьесберегающие технологии                                                                 |
| 26.                                                                                                                                                   | Организационно-правовые аспекты оказания первой доврачебной помощи                                           |
| 27.                                                                                                                                                   | Общие правила оказания первой доврачебной помощи                                                             |
| 28.                                                                                                                                                   | Оказание первой доврачебной помощи при травмах, отравлениях                                                  |
| 29.                                                                                                                                                   | Оказание первой доврачебной помощи при утоплениях и неотложных состояниях                                    |
| 30.                                                                                                                                                   | Психологические аспекты оказания первой доврачебной помощи                                                   |