

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дзюба Татьяна Ивановна  
Должность: Заместитель директора по УР  
Дата подписания: 20.09.2023 08:22  
Уникальный программный ключ:  
e447a1f4f41459ff1adadaa327e34f42e93fe7f6

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Дальневосточный государственный университет путей сообщения"  
(ДВГУПС)

Амурский институт железнодорожного транспорта - филиал федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Дальневосточный  
государственный университет путей сообщения» в г. Свободном  
(АМИЖТ - филиал ДВГУПС в г. Свободном)

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УР

 Т.И. Дзюба

27.05.2020

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины **ОП.19 Основы валеологии**  
(МДК, ПМ)

для специальности 31.02.01 Лечебное дело

Направленность (профиль)/специализация нет

Составитель(и): преподаватель, Гарная Любовь Даниловна

Обсуждена на заседании ПЦК общеобразовательных и общепрофессиональных дисциплин

Протокол от 20.05.2020г. № 9

Старший методист  Н.Н. Здриль

г. Свободный  
2020г

Рабочая программа дисциплины (МДК, ПМ) ОП.19 Основы валеологии  
разработана в соответствии с ФГОС, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 № 514

Форма обучения **очная**

**ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ) В ЧАСАХ С УКАЗАНИЕМ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ И МАКСИМАЛЬНОЙ НАГРУЗКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Общая трудоемкость **48 ЧАС**

Часов по учебному плану	48	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		Другие формы контроля(семестр) 5
обязательная нагрузка	32	
самостоятельная работа	12	
консультации	4	

**Распределение часов дисциплины (МДК, ПМ) по семестрам (курсам)**

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	5 (3.1)		Итого	
	13			
Неделя	13			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	32	32	32	32
Консультации	4	4	4	4
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	12	12	12	12
Итого	48	48	48	48

### 1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)

ОП.19	Основы валеологии. Валеология – интегральная научная дисциплина. Основы гигиены, правильного питания и принципы повышения адаптационных возможностей организма человека. Понятие «здоровье». Закономерность функционирования здорового организма. Способы достижения высокого уровня здоровья и психологической стойкости.
-------	---

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код дисциплины:	ОП.19
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	ОП.01 Здоровый человек и его окружение
2.1.2	ОП.03 Анатомия и физиология человека
2.1.3	МДК. 07.02 Безопасная больничная среда
2.1.4	ОП.06 Гигиена и экология человека
2.1.5	Дисциплина изучается в 5 семестре 3 курса
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (МДК, ПМ) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	ОП.10 Безопасность жизнедеятельности
2.2.2	МДК.02.04 Лечение пациентов детского возраста
2.2.3	МДК.02.01 Лечение пациентов терапевтического профиля
2.2.4	МДК.02.03 Оказание акушерско-гинекологической помощи
2.2.6	МДК.05.01 Медико-социальная реабилитация
2.2.7	МДК.01.01 Пропедевтика клинических дисциплин
2.2.8	МДК.04.01 Профилактика заболеваний и санитарно-гигиеническое образование населения

### 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МДК, ПМ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

<b>ОК 1: Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес</b>
<b>Знать:</b> социальную значимость специальности для развития системы здравоохранения страны; востребованности выбранной профессии.
<b>Уметь:</b> описывать социальную значимость своей специальности для развития экономики и среды жизнедеятельности граждан российского государства; проявлять устойчивый интерес своей будущей профессии.

<b>ОК 2: Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</b>
<b>Знать:</b> способы и методы организации собственной деятельности; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.
<b>Уметь:</b> организовывать собственную деятельность; распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач; оценивать эффективность и качество выполнения профессиональных задач: лечебно-диагностической, медико-профилактической, медико-социальной и организационно-аналитической области.

<b>ОК 3: Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</b>
<b>Знать:</b> значение математики в профессиональной деятельности и при освоении ППСЗ; основные математические методы решения прикладных задач в области профессиональной деятельности; основные понятия и методы теории вероятностей и математической статистики; основы интегрального и дифференциального исчисления; алгоритмы решения стандартных и нестандартных ситуаций в профессиональной деятельности; меры правовой ответственности за принятые решения в стандартных и нестандартных ситуациях профессиональной деятельности фельдшера.
<b>Уметь:</b> решать прикладные задачи в области профессиональной деятельности; принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях; брать и нести ответственность за принятые решения.

<b>ОК 4: Осуществлять поиск и использования информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего профессионального и личностного развития</b>
<b>Знать:</b> номенклатуру информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования.

**Уметь:** определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования.

**ОК 5: Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности**

**Знать:** устройство персонального компьютера; основные принципы медицинской информатики; источники медицинской информации; методы и средства сбора, обработки, хранения, передачи и накопления информации; базовые, системные, служебные программные продукты и пакеты прикладных программ; принципы работы и значение локальных и глобальных компьютерных сетей в информационном обмене.

**Уметь:** использовать персональный компьютер (далее - ПК) в профессиональной и повседневной деятельности: внедрять современные прикладные программные средства; осуществлять поиск медицинской информации в сети Интернет; использовать электронную почту.

**ОК 6: Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями**

**Знать:** взаимосвязь общения и деятельности; цели, функции, виды и уровни общения; роли и ролевые ожидания в общении; виды социальных взаимодействий; механизмы взаимопонимания в общении; техники и приемы общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения; этические принципы общения; источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов.

**Уметь:** применять техники и приемы эффективного общения в профессиональной деятельности; использовать приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения.

**ОК 7: Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий**

**Знать:** права и обязанности работников в сфере профессиональной деятельности, нормативные документы, регулирующие правоотношения и виды ответственности за результаты трудовой деятельности.

**Уметь:** нести ответственность за работу членов команды; оценивать результаты трудовой деятельности; защищать свои права.

**ОК 8: Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение своей квалификации**

**Знать:** лексический (1200-1400 лексических единиц) и грамматический минимум, необходимый для чтения и перевода (со словарем) иностранных текстов профессиональной направленности; возможные траектории личностного и профессионального развития; пути самообразования и повышения квалификации; техники и методики рефлексии.

**Уметь:** самостоятельно совершенствовать устную и письменную речь, пополнять словарный запас; определять задачи профессионального и личностного развития, выбирать пути самообразования и повышения квалификации; использовать рефлексивные техники, методики и приемы.

**ОК 9: Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности**

**Знать:** инновационные технологии и новейшие технические средства для решения задач профессиональной деятельности.

**Уметь:** ориентироваться в условиях частой смены технологий и технических средств в профессиональной деятельности; проявлять интерес к повышению эффективности и качества выполнения профессиональных задач с использованием инновационных технологий.

**ОК 10: Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия**

**Знать:** основные категории и понятия философии; роль философии в жизни человека и общества; основы философского учения о бытии; сущность процесса познания; основы научной, философской и религиозной картин мира; об условиях формирования личности, о свободе и ответственности за сохранение жизни, культуры, окружающей среды; о социальных и этических проблемах, связанных с развитием и использованием достижений науки, техники и технологий; основные направления развития ключевых регионов мира на рубеже веков (XX и XXI вв.); сущность и причины локальных, региональных, межгосударственных конфликтов в конце XX - начале XXI вв.; основные процессы (интеграционные, поликультурные, миграционные и иные) политического и экономического развития ведущих государств и регионов мира; назначение ООН, НАТО, ЕС и других организаций и основные направления их деятельности; о роли науки, культуры и религии в сохранении и укреплении национальных и государственных традиций; содержание и назначение важнейших правовых и законодательных актов мирового и регионального значения.

**Уметь:** ориентироваться в наиболее общих философских проблемах бытия, познания, ценностей, свободы и смысла жизни как основах формирования культуры гражданина и будущего специалиста; ориентироваться в современной экономической, политической и культурной ситуации в России и мире; выявлять взаимосвязь отечественных, региональных, мировых социально-экономических, политических и культурных проблем.

**ОК 11: Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу, человеку**

**Знать:** правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; санитарно-профилактическую работу в ЛПУ; основы гигиены и экологии.

**Уметь:** соблюдать нормы экологической безопасности; проводить санитарно-просветительную работу в ЛПУ, включающую пропаганду медицинских знаний, гигиеническое воспитание и обучение населения.

<b>ОК 12: Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности</b>	
<b>Знать:</b> эргономику рабочего места; требования инфекционного контроля и инфекционной безопасности пациентов и медицинского персонала.	
<b>Уметь:</b> организовать рабочее место с соблюдением требований: охраны труда , производственной санитарией , инфекционной и противопожарной безопасности.	
<b>ОК 13: Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>	
<b>Знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	
<b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
<b>ПК 4.7: Организовывать здоровьесберегающую среду</b>	
<b>Знать:</b> роль фельдшера в сохранении здоровья человека и общества; роль фельдшера в организации и проведении профилактических осмотров у населения разных возрастных групп и профессий; закономерности влияния факторов окружающей среды на здоровье человека; методику санитарно-гигиенического просвещения; пути формирования здорового образа жизни населения; роль фельдшера в организации и проведении патронажной деятельности.	
<b>Уметь:</b> применять в практической деятельности нормы и принципы профессиональной этики; обучать пациента и его окружение сохранять и поддерживать максимально возможный уровень здоровья; организовывать и поддерживать здоровьесберегающую среду; организовывать и проводить патронажную деятельность на закрепленном участке; проводить оздоровительные мероприятия по сохранению здоровья у здорового населения.	
<b>Иметь практический опыт:</b> организации работы Школ здоровья, проведения занятий для пациентов с различными заболеваниями; проведения санитарно-гигиенического просвещения населения.	

**В результате освоения дисциплины (МДК, ПМ) обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b> современные парадигмы в предметной области науки и современные ориентиры развития образования; критерии валеологических процессов в образовании; особенности валеологического подхода в образовании; ключевые характеристики здоровьесберегающих образовательных технологий, принципы их классификаций; алгоритм разработки здоровьесберегающей технологии обучения; валеологические принципы проектирования учебных программ и разработки инновационных методик организации образовательного процесса; принципы использования современных здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b> осваивать ресурсы образовательных систем и проектировать их валеологическое развитие; внедрять здоровьесберегающие технологии в педагогический процесс с целью создания условий для эффективной мотивации к здоровому образу жизни обучающихся; проектировать здоровьесберегающие технологии обучения; интегрировать современные здоровьесберегающие технологии в образовательную деятельность.
<b>3.3</b>	<b>Иметь практический опыт:</b> организации работы Школ здоровья, проведения занятий для пациентов с различными заболеваниями; проведения санитарно-гигиенического просвещения населения.

**4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С  
УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. Лекционные занятия</b>					
1.1	Валеология – интегральная научная дисциплина. Валеология. Цели, задачи, основные понятия валеологии.	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7	Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	Активное слушание
1.2	Место валеологии в системе наук. Классификация валеологии.	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7	Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
1.3	Понятие «здоровье». Закономерность функционирования здорового организма. Способы достижения высокого уровня здоровья и психологической стойкости. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7	Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
1.4	Факторы, определяющие здоровье.	5/3	4	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7	Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	Активное слушание
1.5	Принципы формирования здоровья.	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7	Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	Дискуссии
1.6	Оценка здоровья. Критерии оценки здоровья.	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7	Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
1.7	Валеологический анализ здоровья и болезни.	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7	Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	Активное слушание

1.8	Основные методы пропаганды здорового образа жизни.	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7	Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	Дискуссии
1.9	Основы рационального питания	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7	Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	

1.10	Двигательная активность и здоровье.	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7	Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	Активное слушание
1.11	Психические основы здоровья.	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7	Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	Дискуссии
1.12	Иммунитет и здоровье.	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7	Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
1.13	Терморегуляция и здоровье.	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7	Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	Активное слушание
1.14	Рациональная организация жизнедеятельности.	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7	Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	Дискуссии
1.15	Современные оздоровительные системы и программы.	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7	Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
<b>Раздел 2. Самостоятельная работа</b>						

2.1	Валеология. Цели, задачи, основные понятия валеологии.	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7	Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
2.2	Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7	Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
2.3	Оценка здоровья. Критерии оценки здоровья.	5/3	4	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7	Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	

2.4	Основы рационального питания	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7	Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
2.5	Рациональная организация жизнедеятельности.	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7	Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
<b>Раздел 3. Контроль</b>						
4.1	//Др/	5/3	0	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13 ПК 4.7	Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	



**5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Размещен в приложении

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)****6.1. Рекомендуемая литература****6.1.1. Перечень основной литературы, необходимой для освоения дисциплины (МДК, ПМ)**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Прохорова Э. М.	Валеология: Учебное пособие	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2016

**6.1.2. Перечень дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (МДК, ПМ)**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Вайнер Э.Н.	Валеология: учебник для вузов	М.: Флинта: Наука, 2010
Л2.2	Вайнер Э. Н.	Валеология: учебник	Москва: Флинта, 2011
Л2.3	Петрушин В.И., Петрушина Н.В.	Валеология: Учеб. пособие	Москва: Гардарики, 2002

**6.1.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (МДК, ПМ)**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Прохорова Э. М.	Валеология: словарь терминов и понятий	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2012
Л3.2	Мархоцкий Я. Л.	Валеология	Минск: Вышэйшая школа, 2010

**6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (МДК, ПМ)**

Э1	Электронно-библиотечная система Znanium.com	<a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>
Э2	Электронно-библиотечная система "Лань"	<a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>
Э3	Электронная образовательная среда ДВГУПС	<a href="https://lk.dvgups.ru">https://lk.dvgups.ru</a>

**6.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (МДК, ПМ), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)****6.3.1 Перечень программного обеспечения**

Google Chrome, свободно распространяемое ПО

Free Conference Call (свободная лицензия)

Libre office, свободно распространяемое ПО

**6.3.2 Перечень информационных справочных систем**Профессиональная база данных, информационно-справочная система КонсультантПлюс - <http://www.consultant.ru>Профессиональная база данных, информационно-справочная система Гарант - <http://www.garant.ru>**7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МДК, ПМ)**

Аудитория	Назначение	Оснащение
Кабинет № 413 Корпус № 1 (АМИЖТ)	Учебная аудитория для проведения теоретических занятий; практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Кабинет здоровый человек и его окружение.	Комплект учебной мебели: столы, стулья, доска, шкафы. Шкафы для дидактических материалов. Раздаточный дидактический материал. Компьютер. Free Conference Call (свободная лицензия) Libre office, свободно распространяемое ПО

**8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)**

Занятия проводятся в соответствии с учебным планом и расписанием, при этом на самостоятельную подготовку отводится 12 часов. Самостоятельная работа студентов подразумевает работу под руководством преподавателя и индивидуальную работу студента, выполняемую дома с помощью книжных источников, интернет-источников. Студенту необходимо при подготовке к занятиям извлекать необходимую информацию из различных источников: справочной литературы, средств массовой информации, в том числе представленных в электронном виде на различных информационных носителях. Индивидуальная работа предполагает: разработку бесед, составление характеристик здоровьесберегающих образовательных технологий, разработку здоровьесберегающей технологий обучения, составлении тестовых заданий по темам, составлении презентаций, защита программ.

При реализации образовательных технологий используются следующие виды самостоятельной работы: изучение материала учебных пособий; подготовка реферативных сообщений и презентаций; поиск информации в сети «Интернет».

Проведение учебного процесса может быть организовано с использованием ЭИОС университета и в цифровой среде (группы в социальных сетях, электронная почта, видеосвязь и др. платформы). Учебные занятия с применением ДОТ проходят в соответствии с утвержденным расписанием. Текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся проводится с применением ДОТ.

**Оценочные материалы при формировании рабочей программы  
дисциплины ОП.19 Основы валеологии**

**1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций.**

Показатели и критерии оценивания компетенций ПК 4.7; ОК 1-13.

Объект оценки	Уровни сформированности компетенций	Критерий оценивания результатов обучения
Обучающийся	Пороговый уровень Повышенный уровень Высокий уровень	Уровень результатов обучения <b>не ниже порогового</b>

Шкалы оценивания компетенций ПК 4.7; ОК 1-13. при сдаче зачета с оценкой

Достигнутый уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания
Низкий уровень	Обучающийся: - обнаружил пробелы в знаниях основного учебно-программного материала; - допустил принципиальные ошибки в выполнении заданий, предусмотренных программой; - не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании программы без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.	Неудовлетворительно
Пороговый уровень	Обучающийся: - обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебной и предстоящей профессиональной деятельности; - справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой; - знаком с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; - допустил неточности в ответе на вопросы и при выполнении заданий по учебно-программному материалу, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.	Удовлетворительно
Повышенный уровень	Обучающийся: - обнаружил полное знание учебно-программного материала; - успешно выполнил задания, предусмотренные программой; - усвоил основную литературу, рекомендованную рабочей программой дисциплины; - показал систематический характер знаний учебно-программного материала; - способен к самостоятельному пополнению знаний по учебно-программному материалу и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.	Хорошо
Высокий уровень	Обучающийся: - обнаружил всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала; - умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой; - ознакомился с дополнительной литературой; - усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплин и их значение для приобретения профессии; - проявил творческие способности в понимании учебно-программного материала.	Отлично

Компетенции обучающегося оценивается следующим образом:

Планируемый уровень результатов освоения	Содержание шкалы оценивания достигнутого уровня результата обучения			
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено
Знать	Неспособность обучающегося самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся способен самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке в части междисциплинарных связей.
Уметь	Отсутствие у обучающегося самостоятельности в применении умений по использованию методов освоения учебной дисциплины.	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении умений решения учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение умений решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение умений решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части
Владеть	Неспособность самостоятельно проявить навык решения поставленной задачи по стандартному образцу повторно.	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении навыка по заданиям, решение которых было показано преподавателем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение навыка решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение навыка решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей.

## 2. Перечень вопросов и задач к зачету

Перечень вопросов

Компетенции: ПК 4.7; ОК 1-13.:

1. Определение валеологии. Метод валеологии. Цель и задачи валеологии.
2. Генетические предпосылки здоровья. Учет наследственных факторов в построении здорового образа жизни.
3. Образ жизни родителей и наследственность
4. Экологические факторы здоровья. Экология и образ жизни современного человека.
5. Роль медицины в обеспечении здоровья. 8. Понятие о медицинской профилактике заболеваемости
6. Образ жизни и здоровье. Понятие о здоровом образе жизни.
7. Критерии здоровья человека. Компоненты здорового образа жизни и их характеристика.
8. Социальные факторы, обуславливающие образ жизни современного человека.
9. Культурологические факторы образа жизни современного человека.
10. Понятие об адаптации. Понятие о генотипе и фенотипе.
11. Понятие о здоровье и его классификация.
12. Критерии здоровья и его уровни.
13. Валеологические подходы к определению «нормы здоровья».
14. Значение возрастного фактора в обеспечении здоровья.
15. Понятие о гипокинезии и ее влияние на здоровье.
16. Роль двигательной активности в реализации индивидуальной генетической программы.
17. Двигательная активность и продолжительность жизни.
18. Понятие о физической культуре и спорте.
19. Принципы физической тренировки.
20. Понятие о физической нагрузке и методы ее контроля и регулирования.

21. Особенности двигательной активности в различных возрастных периодах.
22. Психика, культура и здоровье человека.
23. Возрастные психофизиологические особенности человека.
24. Понятие о психическом здоровье и его критериях. Методы и приемы оценки психического здоровья.
25. Роль валеологического образования в обеспечении психического здоровья.
27. Роль пищи в обеспечении жизнедеятельности.
28. Факторы рациональной организации питания. Принципы организации рационального питания.
29. Понятие об иммунитете. Характеристика специфической иммунной системы.
30. Образ жизни и иммунитет. Стресс и иммунитет.
31. Принципы и средства закаливания.
32. Понятие о температурном оптимуме условий жизнедеятельности.
33. Понятие о рациональной организации жизнедеятельности.
34. Особенности умственного труда и классификация его видов. Факторы, определяющие умственную работоспособность.
35. Значение планирования жизнедеятельности для здоровья человека.
36. Рациональная организация жизнедеятельности.
37. Основные понятия педагогической валеологии. Принципы педагогической валеологии. Задачи педагогической валеологии.

## **2. Практические задачи (задания) и ситуации**

Компетенции: ПК 4.7; ОК 1-13.:

### **Задание Личный валеологический опыт.**

Описать состояние своей валеологической практики (режим дня, привычки; физкультура и спорт; свободное время; приемы саморегуляции и оздоровления; гимнастики; образ жизни).

Определить тип собственных стрессовых реакций, качество соматического и психосексуального здоровья, уровень медицинской, физической, культурной и т.д. активности. Дать рекомендации по их нормализации.

Составить для себя режим оптимальной физической нагрузки на неделю, с учетом возраста, пола, фонового уровня физической активности.

Составить для себя диету на неделю, используя таблицы калорийности пищевых продуктов, с учетом состояния здоровья, оптимального веса и рассчитанной дополнительной физической нагрузки.

Определить для себя группу необходимых упражнений с целью коррекции хронических состояний изменения здоровья (состояния позвоночника, иммунной системы, способности к адаптации, системы дыхания, пищеварения, выделения).

Обосновать необходимость для себя употребления (или неупотребления) какой-либо группы «лекарств для здоровых»

### **Задание Рассчитать уровень своего здоровья.**

1. Оценка по возрасту.

Каждый год до 20 лет дает один балл. За время от 20 до 40 лет баллы не прибавляются. После 40 лет за каждый прожитый год отнимается один балл от 40. Например, для возраста 50 лет дается оценка 30 баллов (40-10).

2. Оценка по соотношению роста и массы тела.

Согласно формуле, должная масса = рост - 100. Если истинная масса превышает должную более чем на 5 кг., то при умеренном превышении массы тела от оценки здоровья отнимается 30 б. Если истинная масса меньше должной на 5-10 кг., то оценка увеличивается на 5 б.

3. Оценка по фактору риска – курению. Некурящий получает дополнительно 30 б.

4. Оценка фактического здоровья по пульсу. Если пульс в состоянии покоя ниже 90 ударов в минуту, то за снижение его на один удар в минуту, например, в результате физических тренировок, оздоровительного бега, к общей сумме всех показателей прибавляется 1 балл. Если пульс в состоянии покоя превышает 90 ударов в минуту, то за каждый лишний удар из оценки здоровья вычитается 1 балл.

4. Оценка фактического здоровья по скорости восстановления пульса после дозированных нагрузок. Для этого необходимо подсчитать пульс в покое и через 4 минуты отдыха после двухминутного бега в темпе 180 шагов в минуту. Если пульс полностью восстановился, к оценке здоровья прибавляется 30 баллов. Если пульс выше

исходного, восстановление неполное, резервы сердечно-сосудистой системы невелики, и от 30 отнимается избыточное число ударов, а остаток прибавляется к общей оценке здоровья.

5. Оценка здоровья по загруженности активной физической деятельностью и выносливости организма. Если вы регулярно занимаетесь оздоровительным бегом, ходьбой, плаваете в бассейне или ездите на велосипеде, выполняете утреннюю гигиеническую гимнастику, то к общей сумме прибавляется 10 баллов. Если вы ведете малоподвижный образ жизни, привыкли ездить на машине, а не ходить пешком, словом, у вас гиподинамия, то необходимо уменьшить общую сумму на 20 баллов.

Посчитайте общую сумму баллов \_\_\_\_\_

#### **Интерпретация результатов:**

101балл и более – оптимальный уровень здоровья и адаптации, отличное состояние здоровья.

61-100б.- состояние здоровья среднее и хорошее.

41-60б.- состояние здоровья удовлетворительное.

21 -40б. – практически здоров.

20б. и менее – состояние предболезни.

0б. – заболевание.

#### **Задание. Определите агрессивны ли Вы**

Этот тест должен помочь смоделировать ваше поведение в различных ситуациях.

##### **1. Как вы реагируете, если вас обижают?**

А) это вас не беспокоит

В) сразу переходите в контратаку

С) хоть вам это и безразлично, вы избегаете ответных действий

##### **2. Как вы себя ведете, если попадаете в автомобильную пробку?**

А) начинаете ругаться в адрес других шоферов, и от этого вам становится легче

В) впадаете в отчаяние, у вас появляется желание бросить машину и двинуться пешком

С) у вас это вызывает раздражение.

##### **3. Происходят ли ссоры в вашем семействе?**

А) редко, а когда бывают, то без скандалов

В) они всегда ужасны, с криками, на высоких тонах, с хлопаньем дверей и жестокими обвинениями

С) они вносят изменения в ваши отношения на долгое время

##### **4. Если в дружеской компании возникает спор, то вы из тех, которые...**

А) хотели бы высказать свое мнение, но стесняетесь и предпочитаете молчать, хотя и не согласны с окончательным результатом

В) избегаете споров всегда, когда есть возможность это сделать

С) высказываете свое мнение. Приводите аргументы и стараетесь довести свое мнение до всех, даже если для этого приходится повышать тон

##### **5. Если бы вам пришлось определить свой характер, то что бы вы сказали о себе?**

А) вы спокойный и приятный человек

В) вы принципиальная и взыскательная натура

С) вы общительный человек

##### **6. Как вы держитесь, когда страшно рассержены?**

А) вы очень редко бываете в полном гневе и всегда стремитесь сохранять спокойствие

В) способны на все, даете волю своей физической и словесной агрессии

С) вы из тех, которые только поднимают пары, но ничего не делают

##### **7. Как вы реагируете, когда кто-то ошибся, а это отражается на вас?**

А) пытаетесь обругать его за ошибки и говорите, что ошибки он должен исправлять сам

В) молча стараетесь исправить ошибки

С) обсуждаете происшедшее с виновным, определяете причины и ищете способ поправить дела.

#### **Интерпретация результатов:**

варианты	1	2	3	4	5	6	7
Ответ							
А	В	А	В	С	В	В	А
В	А	С	А	В	А	А	С
С	С	В	С	А	С	С	В

#### **Преобладают оценки А**

У вас большая склонность к словесной и физической агрессивности. Люди вроде вас бросаются предметами, когда находятся в гневе, бьют кулаками по столу и хлопают дверью, даже готовы перейти в рукопашную. Или перестают контролировать свой язык.

#### **Преобладают оценки В**

Вам чужда агрессивность. Даже когда вы сердитесь, умеете сдерживать себя. Одно замечание: такое поведение тоже крайность. Окружающие могут считать это признаком мягкотелости, слабыхарактерности и неспособности постоять за себя.

### **Преобладают оценки С**

В вас определеннй заряд агрессивности, который вы пытаетесь контролировать, но иногда, когда вы меньше всего этого хотите, ваша агрессивность приводит к взрыву. Будьте внимательны: ваша агрессивность может выплеснуться на тех, кто этого совсем не заслуживает.

### **3. Тестовые задания. Оценка по результатам тестирования.**

Задания теста. Компетенции: ПК 4.7; ОК 1-13.:

#### **Валеологический анализ здоровья и болезни.**

##### **1. Закаливание в детских учреждениях включает:**

- а) воздушные и солнечные ванны, общие и местные водные процедуры;
- б) воздушные и солнечные ванны, общие и местные водные процедуры, занятия физкультурой;
- в) воздушные и солнечные ванны;
- г) общие и местные водные процедуры, массаж.

##### **2. Суточный рацион питания должен быть распределен на 4 приема:**

- а) завтрак – 20-25%, обед – 30-35%, полдник – 15-20%, ужин – 20-25%;
- б) завтрак – 10-15%, обед – 50-60%, полдник – 5-10%, ужин – 25-45%;
- в) завтрак – 10-15%, обед – 40-50%, полдник – 10-15%, ужин – 20-40%;
- г) завтрак – 25%, обед – 25%, полдник – 25%, ужин – 25%.

##### **3. Основные клеточные элементы, обеспечивающие иммунную реакцию:**

- а) эритроциты;
- б) лимфоциты;
- в) тромбоциты;
- г) фибриноген.

##### **4. При каких заболеваниях человека преимущественно нарушены реакции клеточного иммунитета:**

- а) СПИД;
- б) отек Квинкве;
- в) туберкулез;
- г) ревматизм.

##### **5. Вакцина – это:**

- а) препараты, из живых и убитых микроорганизмов, продуктов их жизнедеятельности, а так же из отдельных компонентов их клеток, применяемые для повышения специфической сопротивляемости;
- б) препараты крови человека или животных, содержащие антитела, используемые для лечения и профилактики различных болезней;
- в) сывороточные и секреторные белки человека или животных, обладающие активностью антител и участвующие в механизме защиты против возбудителей инфекционных болезней;
- г) белки крови человека или животных, применяемые для повышения сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям.

##### **6. Неврозы –**

- а) группы заболеваний, в основе которых лежат временные, т.е. обратимые нарушения нервной системы, возникающие под влиянием психотравмирующих воздействий;
- б) аномальные варианты личности и патологический характер;
- в) состояния, которые сопровождаются нарушением правильного восприятия и осознания окружающего;
- г) в основе их лежат органические (необратимые) изменения нервной системы.

##### **7. Для неврастении характерны следующие невротические реакции:**

- а) капризы и припадки;
- б) навязчивые мысли, движения и действия;
- в) энурез, заикание;
- г) фобии

##### **8. Детям с кишечными заболеваниями рекомендовано:**

- а) водно-сахарно-молочная диета;
- б) водная диета;
- в) мучная диета;
- г) фруктовая диета.

##### **9. Основные жалобы при энтеробиозе:**

- а) зуд вечером в области заднего прохода;
- б) боли в животе;
- в) диарея;
- г) кашель.

##### **10. Наиболее частые осложнения при аскаридозе:**

- а) инфицирование расчесов, образование трещин, сыпей и экземы;
- б) непроходимость кишечника, аппендицит;
- в) диарея;
- г) кашель.

## Тестовые задания. Основы валеологии

Задания теста. Компетенции: ПК 4.7; ОК 1-13.:

### 1. Что является предметом изучения валеологии?

- А) самосохранение человека;
- Б) здоровье человека;
- В) человек;
- Г) жизнь клетки;

### 2. Что является объектом изучения валеологии?

- А) все живое;
- Б) человек;
- В) здоровый образ жизни;
- Г) вредные привычки

### 3. Не относятся к признакам здоровья:

- А) устойчивость к действиям повреждающих факторов;
- Б) функционирование в пределах нормы;
- В) наличие резервных возможностей организма;
- Г) регулярная заболеваемость

### 4. Укажите неверный уровень здоровья

- А) личное;
- Б) индивидуальное;
- В) общественное;
- Г) групповое

### 5. Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия называется

- А) блаженство;
- Б) нирвана;
- В) здоровье;
- Г) релаксация

### 6. Здоровье человека на 50% зависит от

- А) наследственности;
- Б) образа жизни;
- В) медицины;
- Г) внешней среды

### 7. «Валео» - в переводе с латинского означает

- А) здоровье;
- Б) привет;
- В) наука;
- Г) человек

### 8. Какой % вашего здоровья зависит от генотипа?

- А) 50%;
- Б) 30%
- В) 20%
- Г) 10%

### 9. Выберите признак нездорового образа жизни

- А) активная жизненная позиция;
- Б) несбалансированное питание;
- В) полноценный отдых;
- Г) регулярная двигательная активность

### 10. Уровни здоровья:

- А) общественное, групповое, индивидуальное;
- Б) общественное, групповое, общемировое;
- В) групповое, индивидуальное, собственное;
- Г) групповое, индивидуальное, собственное

Полный комплект тестовых заданий в корпоративной тестовой оболочке АСТ размещен на сервере УИТ ДВГУПС, а также на сайте Университета в разделе СДО ДВГУПС (образовательная среда в личном кабинете преподавателя).

Соответствие между бальной системой и системой оценивания по результатам тестирования устанавливается посредством следующей таблицы:

Объект оценки	Показатели оценивания результатов обучения	Оценка	Уровень результатов обучения
Обучающийся	60 баллов и менее	«Неудовлетворительно»	Низкий уровень
	74 - 61 баллов	«Удовлетворительно»	Пороговый уровень
	84 - 75 баллов	«Хорошо»	Повышенный уровень
	100 - 85 баллов	«Отлично»	Высокий уровень



#### 4. Оценка ответа обучающегося на вопросы, задачу (задание) зачета

Оценка ответа обучающегося на вопросы, задачу (задание) других форм контроля

Элементы оценивания	Содержание шкалы оценивания			
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено
Соответствие ответов формулировкам вопросов (заданий)	Полное несоответствие по всем вопросам	Значительные погрешности	Незначительные погрешности	Полное соответствие
Структура, последовательность и логика ответа. Умение четко, понятно, грамотно и свободно излагать свои мысли	Полное несоответствие критерию.	Значительное несоответствие критерию	Незначительное несоответствие критерию	Соответствие критерию при ответе на все вопросы.
Знание нормативных, правовых документов и специальной литературы	Полное незнание нормативной и правовой базы и специальной литературы	Имеют место существенные упущения (незнание большей части из документов и специальной литературы по названию, содержанию и т.д.).	Имеют место несущественные упущения и незнание отдельных (единичных) работ из числа обязательной литературы.	Полное соответствие данному критерию ответов на все вопросы.
Умение увязывать теорию с практикой, в том числе в области профессиональной работы	Умение связать теорию с практикой работы не проявляется.	Умение связать вопросы теории и практики проявляется редко.	Умение связать вопросы теории и практики в основном проявляется.	Полное соответствие данному критерию. Способность интегрировать знания и привлекать сведения из различных научных сфер
Качество ответов на дополнительные вопросы	На все дополнительные вопросы преподавателя даны неверные ответы.	Ответы на большую часть дополнительных вопросов преподавателя даны неверно.	1. Даны неполные ответы на дополнительные вопросы преподавателя. 2. Дан один неверный ответ на дополнительные вопросы преподавателя.	Даны верные ответы на все дополнительные вопросы преподавателя.

Примечание: итоговая оценка формируется как средняя арифметическая результатов элементов оценивания.