

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ
СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
КИРОВСКИЙ ФИЛИАЛ РАНХиГС**

Кафедра гуманитарных наук

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры гуманитарных наук
Протокол № 3
от «11» мая 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ,
реализуемой на основе электронного (онлайн) курса**

ФТД.03 ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕМ

направление подготовки
40.03.01 Юриспруденция

профиль
уголовно-правовой; гражданско-правовой

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная

Год набора – 2021

Москва, 2021 г.

Авторы–составители:

Декан факультета управления в медицине и здравоохранении ИОМ РАНХиГС, к.м.н.	Печатников Л.М
Заместитель декана факультета управления в медицине и здравоохранении ИОМ РАНХиГС	Петрова Н.В.

Визуализация и озвучивание дисциплины:

Печатников Л.М., декан факультета управления в медицине и здравоохранении ИОМ РАНХиГС, к.м.н.

Петрова Н.В., заместитель декана факультета управления в медицине и здравоохранении ИОМ РАНХиГС.

Безуглов Э. Н., Главный врач национальной мужской Сборной России по футболу, член медицинского комитета UEFA, Главный врач клиники спортивной медицины Smart Recovery, ассистент кафедры спортивной медицины и медицинской реабилитологии ПМГМУ.

Воронин Н. А., доцент кафедры нейро и патопсихологии, к.п.н., факультета Клинической и Специальной психологии МГППУ.

Горячева О. А., ассистент кафедры пропедевтики детских болезней ГОУ ВПО РНИМУ им Пирогова, к.м.н., врач гастроэнтеролог Морозовской ДГКБ, член российской гастроэнтерологической ассоциации, союза педиатров России.

Гуревич К. Г., зав. кафедрой ЮНЕСКО "Здоровый образ жизни - залог успешного развития", д.м.н., профессор РАН.

Коровина Е. В., профессор ИОМ, РАНХиГС, к.б.н.

Кузнецова О. Н., клинический психолог, руководитель REforma.LIFE, преподаватель НОЧУ ВО "Московский институт психоанализа".

Мелехина А. С., врач-диетолог, терапевт, преподаватель НОЧУ ВО "Московский институт психоанализа», сотрудник REforma.LIFE.

Михнева. И. С., клинический психолог, к.п.н., преподаватель НОЧУ ВО "Московский институт психоанализа", сотрудник REforma.LIFE.

Морозова Е. А., врач-педиатр, врач аллерголог-иммунолог.

Фурга С. Д., доктор физико-математических наук, профессор ИОМ РАНХиГС, сертифицированный тренер по управлению рисками СТ 31000, стипендиат международных научных фондов DAAD, Alexander von Humboldt Stiftung (Германия), INDAM (Италия), FAPESP (Бразилия).

Селезнева К. С., врач-диетолог, руководитель направления диетологии в ЕМС, к.м.н.

Техническое сопровождение:

Центр ИТ-исследований и экспертизы РАНХиГС.

Первушевская Рената Игоревна, ведущий специалист отделения видеопроизводства медицентра управления корпоративного развития СЗИУ РАНХиГС.

Утверждаю:

заведующий кафедры гуманитарных наук, к.и.н., доцент

Протокол от «11» мая 2021 г. № 3.

Харин А.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
2	Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3	Содержание и структура дисциплины	5
4	Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине	8
5	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	16
6	Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	19
	6.1. Основная литература	19
	6.2. Дополнительная литература	19
	6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы	19
	6.4. Нормативные правовые документы	19
	6.5. Интернет-ресурсы	20
	6.6. Иные источники	20
7	Материально-техническая база, информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	20

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

1.1. Дисциплина «Основы управления здоровьем» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-6	Способен выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК ОС-6.1	Организовывает собственную деятельность
УК ОС-7	УК ОС-7. Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.2	Использует методы физической культуры для обеспечения социальной деятельности
УК ОС-8	УК ОС-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК ОС-8.2	Использует методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
УК ОС-9 (частично)	Способен использовать основы экономических знаний для принятия экономически обоснованных решений в различных сферах деятельности	УК ОС-9.2	Использует основы экономических знаний в профессиональной сфере

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
УК ОС-9.2	Определяет вес каждого параметра маршрутной карты здоровья и необходимый объем инвестиций, а также знает об экономической эффективности сделанных инвестиций в здоровье
УК ОС-6.1	Знать как определить цели, поставить задачу и определить время, которое необходимо для достижения цели
УК ОС-7.2	Уметь разрабатывать персональную карту здоровья, в том числе рассчитывать адекватную физическую нагрузку, мотивировать себя выполнять регулярную физическую активность
УК ОС-8.2	Знает общие понятия о стрессе и методы преодоления стресса и психологические механизмы защиты

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина осваивается на основе электронного курса (далее – ЭК)

Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е. (72 академических/54 астрономических часа).

В целях планирования расписания при расчете структуры дисциплины применены академические часы (а.ч.)

Количество академических часов, выделенных на видеолекции, практикоориентированные задания и текущий контроль успеваемости: всего по ЭК -32 а.ч.

Количество академических часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся: всего по ЭК - 38 а.ч.

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Основы управления здоровьем» является дисциплиной факультативной части (факультатив), индекс дисциплины ФТД.03.

Изучение дисциплины осуществляется в течение одного семестра: для студентов очной формы обучения – во 2 семестре. Общая трудоемкость дисциплины – 2 зачетные единицы, 72 часа.

Форма промежуточной аттестации – зачет.

Данная дисциплина может быть интегрирована как модульный курс по выбору или факультативная дисциплина в зависимости от сложности в учебные планы бакалавриата и магистратуры по направлениям.

3. Содержание и структура дисциплины

Структура дисциплины (с применением ЭК)

Структура дисциплин (модулей)

Для очной формы обучения

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Общая трудоемкость, часы	Количество часов (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)					С применением электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)					Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
			Всего	Контактная работа			СР	Всего	Контактная работа			СРО	
				Л	ЛЗ	ПЗ			ВЛ	ПОЗ	СП		
1	Отличное здоровье - пять слагаемых успеха	40					16	8	6	2	24	Т	
2	ДАР - диагностика, анкетирование, рекомендации	8					8	4	2	2		Т	
3	Инвестиционный подход - оптимальная	22					8	4	2	2	14	Т	

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Общая трудоемкость, часы	Количество часов (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)					С применением электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)					Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
			Всего	Контактная работа			СР	Всего	Контактная работа			СРО	
				Л	ЛЗ	ПЗ			ВЛ	ПОЗ	СП		
	стратегия управления здоровьем												
4	Итоговый контроль	2								2			Т
Итого:		72						32	16	10	8	38	

Примечание 1- виды учебной деятельности, предусмотренные электронным курсом: ВЛ – видеолекции, ПОЗ – практикоориентированные задания, СП – самопроверка, СРО – самостоятельная работа обучающегося
 Приложение 2 - формы текущего контроля успеваемости: КР – контрольная работа, О – опрос, Т – тест.

Содержание дисциплины

Введение	
Тема	Название
Общая	Введение
Общая	Комплексный подход к здоровью

Модуль 1. «Отличное здоровье - пять слагаемых успеха»

Название
1.1. Что такое здоровый образ жизни. Часть 1
1.2. Что такое здоровый образ жизни. Часть 2
1.3. Психология здоровья. Часть 1
1.4. Психология здоровья. Часть 2
1.5. Психология здоровья. Часть 3
1.6. Девиантное поведение
1.7. Аддиктивное поведение
1.8. Психология и физиология эмоций. Часть 1
1.9. Психология и физиология эмоций. Часть 2
1.10. Эмоциональный интеллект
1.11. Стресс и психосоматика
1.12. Режим труда и отдыха. Здоровый сон
1.13. Основы рационального питания. Часть 1
1.14. Основы рационального питания. Часть 2
1.15. Экология здоровья. Часть 1
1.16. Экология здоровья. Часть 2
1.17. Генетика здоровья
1.18. Биотехнологии и ГМО
1.19. Нутригенетика
1.20. Оптимальный уровень физической активности
1.21 От первого шага к железному триатлону
1.22 Социальное здоровье

Теоретический блок направлен на формирование представлений о здоровье, как о системе, включающей в себя совокупность 5 ключевых характеристик. Подробно рассматривается взаимосвязь медицинских, психологических, экологических, биологических и социальных факторов, влияющих на здоровье.

Теоретический блок реализуется в форме видеолекции (25 видеофрагмента по 15 минут с презентациями (не более 45 слайдов)), сопровождаемой дикторским текстом.

Модуль 2. «ДАР-диагностика, анкетирование, рекомендации»

Название
2.1. Самодиагностика. Самоконтроль
2.2. Ведение дневников здоровья
2.3. Чтение этикеток
2.4. Вакцинопрофилактика
2.5. Профилактика хронических неинфекционных заболеваний
2.6. Практические примеры в области питания
2.7. Питание для профилактики заболеваний
2.8. Диета чемпионов
2.9. Микробиота
2.10. Витамины и БАД
2.11. Мотивация поддержания здорового образа жизни
2.12. Здоровый образ жизни и работа с сопротивлением
2.13. Бытовая химия
2.14. Колесо баланса

Теоретический блок направлен на формирование комплексного подхода к здоровью, с обзором существующих мировых систем здравоохранения, также обзором онлайн платформ, связанных с поддержкой здорового образа жизни и возможностей диджитализации здоровья.

Теоретический блок реализуется в форме видеолекции (14 видеофрагментов по 15 минут с презентациями) (не более 30 слайдов)), сопровождаемой дикторским текстом.

Модуль 3. «Инвестиционный подход-оптимальная стратегия управления здоровьем»

Название
3.1. Инвестиции и альтернативная стоимость
3.2. Инвестиции в здоровье как управленческое решение
3.3. Целеполагание: История шаолиньского монаха
3.4. Формула успеха: гармония экосистемы Тело × Разум × Дух
3.5. Инвестиции в здоровье – программа длиною в жизнь
3.6. Стратегическое и оперативное планирование. Принцип SMART
3.7. Цена временной потери трудоспособности
3.8. Инвестиции в здоровье – навыки лидера
3.9. Выполнение обещаний, данных самому себе
3.10. Внутренний голос и человеческие страхи
3.11. Медицинская норма и антропогенные риски. Часть 1
3.12. Медицинская норма и антропогенные риски. Часть 2
3.13. Маршрутная карта здоровья: начнём с обследования
3.14. Маршрутная карта здоровья: первые шаги
3.15. Управленческие технологии. Часть 1
3.16. Управленческие технологии. Часть 2

Теоретический блок направлен на формирование понятийно-категориальной базы и представлений о теоретических основах инвестиционного менеджмента, применяемых в управлении здоровьем. На реальных кейсах будет проведен анализ каждого параметра маршрутной карты здоровья и необходимый объем инвестиций, а также оценивать экономическую эффективность сделанных инвестиций в здоровье.

Теоретический блок реализуется в форме видеолекции (16 видеофрагментов по 15 минут с презентациями) (не более 30 слайдов)), сопровождаемой дикторским текстом.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости, обучающихся и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации ЭК «Основы управления здоровьем» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- а) тестирование по теоретическим блокам модулей.
- б) решение ситуационных задач по вариантам маршрутной карты здоровья.

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета с применением метода: тестирование.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся Примерные типовые тестовые задания:

Модуль1. Отличное здоровье-пять слагаемых успеха

Блок вопросов для самопроверки включает не менее 10 вопросов, позволяющих выявить способность обучающегося различать основные категории и понятия здоровья.

Блок практикоориентированных заданий направлен на анализ и разбор статистических данных о взаимосвязи факторов здоровья

Блок заданий на самостоятельную работу включает в себя самоопределение собственных функциональных и физиологических показателей и физических качеств.

Блок текущего контроля успеваемости по модулю включает себя тест, состоящий из 45 вопросов, из которых 5 направленные на знание характеристик психологического здоровья, 5 на знание медицинские аспекты здоровья, 5 на знание социальных аспектов здоровья, 5 вопроса на знание биологических аспектов здоровья, 5 на знание экологических аспектов здоровья, 5 на знание статистических показателей, характеризующих здоровье, и как данные показатели взаимосвязаны, 5 вопросов на знание основных методов самодиагностики и 10 вопросов на знание взаимосвязи всех факторов здоровья.

Контент теста (примерные вопросы)

1. Здоровье - это отсутствие признаков всех известных заболеваний, физическое, социальное и душевное благополучие
 - Верно
 - Не верно
2. Особенности питания, предрасполагающие к развитию кариеса:
 - а) Употребление небольшого количества пищи, содержащей легко ферментируемые углеводы — сахар, конфеты, шоколад.
 - б) Употребление сладостей между основными приемами пищи и на ночь;
 - в) Увеличение приема жёсткой пищи, требующей интенсивного жевания, которое приводит к повышению слюновыделения и естественному самоочищению полости рта;

- d) Увеличение употребления пищи, способствующей ингибированию кариеса зубов (сырых овощей и фруктов, продуктов, содержащих большое количество фтора).
3. Употребление и злоупотребление веществами (алкоголь, никотин, лекарственные препараты, наркотики) не способствуют сохранению здоровья
 - a) Верно
 - b) Не верно
 4. Личная гигиена, внимание к состоянию собственного здоровья, спорт, ЗОЖ способствуют сохранению здоровья
 - a) Верно
 - b) Не верно
 5. Здоровые пищевые привычки – это привычки в питании, которые приводят к поддержанию функционирования организма и профилактике развития заболеваний.
 - a) Верно
 - b) Не верно
 6. Здоровый образ жизни – это образ жизни, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепления человеческого организма в целом
 - a) Верно
 - b) Неверно
 7. Психологически здоровый взрослый человек должен уметь адекватно адаптироваться к изменениям внешней среды без ущерба для здоровья.
 - a) Верно
 - b) Не верно
 8. Продукты, способствующие профилактике кариеса
 - a) Сырые овощи и твёрдые фрукты — способствуют самоочищению полости рта, естественному процессу удаления остатков пищи и зубного налёта
 - b) Твёрдая и сухая пища — тренирует зубочелюстную систему, усиливает слюноотделение, т.к. требует длительного пережёвывания
 - c) Молочнокислые продукты, в т.ч. твердые сыры (содержат кальций)
 - d) Рыба
 - e) Семена кунжута
 - f) шоколад
 9. Консолидация памяти происходит:
 - a) В быструю фазу сна
 - b) В медленную фазу сна
 10. Критерии здорового сна
 - a) Вечером через 90 минут после укладывания в постель вы засыпаете
 - b) Ночью спите без просыпаний или суммарно пробуждения длится не более 15 мин
 - c) Утром в течение 15 минут вы включаетесь в повседневную деятельность
 - d) Днем вас клонит ко сну

Модуль 2. «ДАР-диагностика, анкетирование, рекомендации»

Блок практикоориентированных заданий направлен на:

- выполнение задания по самодиагностике состояния психического, медицинского, биологического, социального и экологического здоровья - применение аналитического инструментария

- выполнение задания по интерпретации полученных результатов диагностики и анкетирования;
- заполняет анкеты, опросники

- выполнение задания -разработка рекомендаций по персональному укреплению здоровья
- Результаты данных лабораторно-инструментальных методов обследования

Блок текущего контроля успеваемости по модулю включает себя тест, состоящий из 30 вопросов, из которых 15 направлены на знание существующих подходов к здоровью и 15 на умение интерпретировать полученные данные диагностики и анкетирования.

Контент теста (примерные вопросы)

1. Значение физической нагрузки
 - a) Ухудшение обмена жиров
 - b) Стимуляция работы желудочно-кишечного тракта
 - c) Улучшение качества сна
 - d) Уменьшение тревоги и повышение стрессоустойчивости,
 - e) Повышение иммунитета, снижение частоты ОРЗ
2. Аэробные упражнения
 - a) Увеличивают мышечную массу
 - b) Развивает сердечно-сосудистую и легочную работоспособность и выносливость.
3. Важно получать удовольствие от выбранной физической активности
 - a) Да
 - b) Нет
4. Хронические неинфекционные заболевания распространены только в определенных возрастных группах.
 - a) Верно
 - b) Не верно
5. Значение дневника здоровья:
 - a) Ознакомиться с образом жизни и самочувствием
 - b) Увидеть зоны необходимые для коррекции
 - c) Составить план действий по изменению
 - d) Корректировать пищевые привычки
 - e) Для предоставления в поликлинику
6. Суточная норма до 6г соли / 2300мг натрия
 - a) Да
 - b) Нет
7. Продукт считается богатым клетчаткой, если он содержит 6 или более грамм на 100г.
 - a) Да
 - b) Нет
8. Питание до и после тренировки для обычных людей
 - a) Еда за 1,5-2 часа до тренировки (полноценный прием пищи по принципу тарелки)
 - b) Если не было приема пищи, то за 30-60минут небольшая порция жиров
9. Что не входит в дневник здоровья:
 - a) Сон
 - b) Питание
 - c) Физическая активность
 - d) Ежемесячный доход
 - e) Эмоциональное состояние
 - f) Самочувствие
 - g) Артериальное давление, частота сердечных сокращений
 - h) Менструальный цикл

i) Вес и объемы

10. К факторам риска хронических неинфекционных заболеваний относятся:

- a) Экологические, поведенческие, метаболические
- b) Физические, психические, социальные
- c) Экологические, генетические, метаболические

Модуль 3. «Инвестиционный подход-оптимальная стратегия управления здоровьем»

Блок практикоориентированных заданий направлен на развитие навыка использования инвестиционного подхода в области управления здоровьем на основе реальных кейсов. Блок практикоориентированных заданий будет реализован в виде:

-анализа полученных комплексных данных (в предыдущем модуле) – диагностики, анкетирования, рекомендаций,

- моделирования маршрутной карты здоровья на основе инвестиционного менеджмента.

В результате студент сможет проанализировать свои уникальные данные о здоровье и смоделировать оптимальную маршрутную карту здоровья с учетом всех возможностей (как временных, так и финансовых) и индивидуальных особенностей.

Блок заданий на самостоятельную работу включает в себя:

включает себя тест, состоящий из 35 вопросов, направленных на знание принципов составления маршрутной карты здоровья

Блок текущего контроля успеваемости по модулю включает не менее 15 вопросов, позволяющих оценить знание основ инвестиционного подхода к управлению здоровьем, 15 вопросов на решение ситуационных задач по вариантам маршрутной карты здоровья

Контент теста (примерные вопросы)

1. Что такое инвестиции?
 - a) Размещение капитала с целью получения быстрой прибыли.
 - b) Размещение капитала с целью получения прибыли.
 - c) Размещение капитала за границей.
2. Что из ниже перечисленного является компонентами инвестиционной деятельности?
 - a) Объект инвестирования.
 - b) Форма получения прибыли.
 - c) Контроль.
3. Что является объектом инвестиций?
 - a) Реальный бизнес.
 - b) Ценные бумаги.
4. Какие компоненты входят в комплексную модель здоровья?
 - a) Здоровье социальное.
 - b) Здоровье кармическое.
 - c) Здоровье психологическое.
5. Что из ниже перечисленного не является компонентой комплексной модели здоровья?
 - a) Здоровье экономическое.
 - b) Здоровье Социальное.
 - c) Здоровье Генетическое.
6. Что является главным ресурсом человека?
 - a) Золото.
 - b) Время.

- с) Капитал.
7. Что такое альтернативная стоимость?
- ценность лучшего из отвергнутых вариантов.
 - Ценность всех вариантов.
 - Ценность выбранного варианта.
8. Какова правильная последовательность постановки вопросов в модели «Дом принятия инвестиционного решения»?
- Зачем?>Кто?>Что?>Когда?>Как?
 - Что?>Когда?>Как?> Зачем?>Кто?
 - Когда?>Как?> Зачем?> Что?> Кто?
9. Применим ли принцип «SMART» к тематике данного курса?
- Частично применим
 - Абсолютно неприменим.
 - Подходит полностью.
10. Что из ниже приведенных элементов является частью аббревиатура «SMART»?
- S-Simple (простыми)
 - M-Measurable (измеримыми)
 - R-Resource bounded (в условиях ресурсных ограничений)

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-6	Способен выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК ОС-6.1	Организовывает собственную деятельность
УК ОС-7	УК ОС-7. Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.2	Использует методы физической культуры для обеспечения социальной деятельности
УК ОС-8	УК ОС-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК ОС-8.2	Использует методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

УК ОС-9 (частично)	Способен использовать основы экономических знаний для принятия экономически обоснованных решений в различных сферах деятельности	УК ОС-9.2	Использует основы экономических знаний в профессиональной сфере
-----------------------	--	-----------	---

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
УК ОС-9.2	Определяет вес каждого параметра маршрутной карты здоровья и необходимый объем инвестиций, а также знает об экономической эффективности сделанных инвестиций в здоровье
УК ОС-6.1	Знать как определить цели, поставить задачу и определить время, которое необходимо для достижения цели
УК ОС-7.2	Уметь разрабатывать персональную карту здоровья, в том числе рассчитывать адекватную физическую нагрузку, мотивировать себя выполнять регулярную физическую активность
УК ОС-8.2	Знает общие понятия о стрессе и методы преодоления стресса и психологические механизмы защиты

4.3.2. Типовые оценочные средства

Аттестация представляет собой комплексную систему оценки, включающую итоговое тестирование. Итоговый тест состоит из 45 тестовых вопросов (заданий типа: «верно – неверно», вопросы с множественным выбором, вопросы на соответствие, вопросы с заполнением).

Примерные тестовые задания к итоговой аттестации

1. Целью здоровьесберегающей деятельности является:
 - а) стремление к укреплению здоровья обучающихся, развитию физических качеств;
 - б) укрепление психофизического здоровья обучающихся, развитие потребности в самосовершенствовании;
 - в) сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие потребности в здоровом образе жизни.
2. На состояние здоровья студентов влияет группа факторов (укажите два правильных ответа):
 - а) внутривузовские;
 - б) медицинские;
 - в) общественные;
 - г) учебно-организационные;
 - д) личностные.
3. Здоровьесберегающая среда – это:
 - а) среда, содействующая улучшению физического и функционального состояние человека;
 - б) среда, способствующая нормализации психоэмоционального состояния человека;
 - в) среда, содействующая физическому, духовному и социальному благополучию человека.
4. По определению ВОЗ качество жизни — это:
 - а) восприятие индивидами их положения в жизни в контексте системы ценностей, зависящих от состояния здоровья;
 - б) восприятие индивидами их положения в обществе в контексте культуры и системе ценностей, зависящих от образа жизни, материального достатка, состояния здоровья;

в) восприятие индивидуумом его положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых индивидуум живет, и в связи с целями, ожиданиями, стандартами и интересами этого индивидуума.

5. К внешнему элементу здоровьесберегающей среды относится (укажите два правильных ответа):

- а) мнение окружающих;
- б) источники знаний по здоровьесбережению;
- в) возможность укрепления здоровья;
- г) доступность современной тренажерной техники;
- д) показатели физической подготовленности.

6. К внутреннему элементу здоровьесберегающей среды относится (укажите два правильных ответа):

- а) знания о здоровье;
- б) периодический контроль состояния здоровья;
- в) наличие инфраструктуры;
- г) уровень материального достатка;
- д) навыки здоровьесбережения.

7. К методу пропаганды ЗОЖ относится (укажите два правильных ответа):

- а) наглядный;
- б) произвольный;
- в) комбинированный;
- г) сочетанный;
- д) словесный.

8. Наглядный метод пропаганды ЗОЖ состоит из (укажите два правильных ответа):

- а) движущихся объектов;
- б) средств массовой информации;
- в) видео зарисовок;
- г) натуральных объектов;
- д) изобразительных средств.

9. Лично-ориентированный подход в обучении – это:

- а) организация образовательного процесса с приоритетом устранения факторов, тормозящих развитие человека, применением инновационных технологий, развивающих творческие способности обучающегося;
- б) организация образовательного процесса, в котором приоритет отдается созданию условий для развития ресурсов человека, творческих возможностей с применением инновационных технологий;
- в) организация образовательного процесса, в котором приоритет отдается потребностям и интересам человека, созданию условий для развития его ресурсов, творческих возможностей, устранению факторов, тормозящих развитие человека.

10. Основным компонентом здоровьесберегающей технологии выступает (укажите два правильных ответа):

- а) аксиологический;
- б) профилактический;
- в) восстановительный;
- г) эмоционально-волевой;
- д) природный.

11. Аксиологический компонент здоровьесберегающих технологий проявляется:

- а) в усвоении системы ценностей и установок, которые формируют гигиенические навыки и умения, необходимые для нормального функционирования организма;
- б) в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни;

- в) в приобретении необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познании себя, своих потенциальных способностей и возможностей.
12. Рефлексивная функция здоровьесберегающей технологии заключается:
- а) в переосмыслении предшествующего личного опыта;
 - б) в объединение различных научных систем образования;
 - в) в трансляции опыта ведения здорового образа жизни.
13. Здоровьесберегающие образовательные технологии – это:
- а) психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на выявление личностных качеств, способствующих формированию представлений о физиологии человека, мотивацию к отказу от вредных привычек;
 - б) психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни;
 - в) психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, его сохранению и укреплению, формирование представления о составных частях ЗОЖ.
14. Положения об инклюзивном образовании включены в Конвенцию ООН «О правах инвалидов» в:
- а) 2003 году;
 - б) 2004 году;
 - в) 2005 году;
 - г) 2006 году.
15. Эффектом внедрения здоровьесберегающего обучения студентов является (укажите два правильных ответа):
- а) улучшение качества инфраструктуры;
 - б) снижение уровня заболеваемости;
 - в) стабилизация показателей психоэмоционального состояния;
 - г) повышение качества жизни;
 - д) увеличение источников знаний по здоровьесбережению.

Оценивание тестирования

Правильность ответов	Зачтено-не зачтено
<i>Правильно отвечено на 50% и более – слушатель твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения</i>	<i>Зачтено</i>
<i>Правильно отвечено менее 50 % - слушатель не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, не высокая степень владения программным материалом</i>	<i>Не зачтено</i>

Шкала Оценивания.

Формирование итоговой оценки за освоение дисциплины

Контрольные мероприятия	Максимальный балл за выполнение
Задания для самостоятельного выполнения (модуль 1, 3)	20
Выполнение практикоориентированных заданий по модулям 1-3	30
Тесты по модулям 1-3	30
Итоговый тест по курсу	20

Итоговый тест по курсу состоит из 45 вопросов. На выполнение теста дается 2 попытки с ограничением времени – 60 минут на попытку.

Система оценивания по курсу

% правильных ответов	Оценка
0-40	«не зачтено»
41-100	«зачтено»

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Образовательные материалы доступны для изучения сразу. Доступ к блоку текущего контроля по модулю открывается после просмотра всех видеороликов данного модуля, всех учебных материалов, дополнительных материалов и изучения вопросов для самопроверки (при их наличии), выполнения практикоориентированных заданий и заданий для самостоятельной работы (при их наличии).

После прохождения текущего контроля по всем модулям курса вне зависимости от набранных баллов студенту предоставляется доступ к Итоговой аттестации по курсу (Промежуточной аттестации).

Успешность прохождения дисциплины оценивается по результатам итогового тестирования - при Итоговой аттестации по курсу (Промежуточной аттестации).

Материалы текущего контроля знаний количество вопросов				Результат
Темы	Текущий контроль по теме (тест)	Практико-ориентированные задания	Задания для самостоятельного выполнения	
Модуль 1 «Отличное здоровье - пять слагаемых успеха»	45	1	10	Зачтено/не зачтено
Модуль 2 «2. ДАР – диагностика, анкетирование, рекомендации»	30	1	0	Зачтено/не зачтено
Модуль 3 «Инвестиционный подход - оптимальная стратегия управления здоровьем»	15	15	35	Зачтено/не зачтено
Итоговый тест 45 вопросов				Зачтено/не зачтено

Текущий контроль по темам (тест) в каждом модуле включает от 15 до 45 вопросов. Для успешного выполнения теста необходимо дать правильные ответы не менее чем на 50% вопросов. Результат освоения текущего контроля – при правильных 50 и более ответов на вопросы студент допускается до следующего задания.

Практикоориентированное задание оценивается путем взаимной проверки. Из них правильное выполнение каждого задания модуля оценивается: зачтено. Один из неверных ответов из тестирования может быть подсчитан верным за проверку в рамках взаимной проверки.

Модуль 1.

Провести самооанализ по наличию факторов, влияющих на здоровье и оценить их влияние по 10 бальной шкале от 0 до 10 (где 0 -это не влияют, 10 значимо влияют)

- Генетический фактор
- Экологический фактор
- Социальный фактор
- Психологический фактор
- Медицинский фактор

Определите и обоснуйте на какие факторы можно повлиять и как.

На основании теста эмоционального интеллекта определить его уровень. Определите, какие меры можно предпринять для его повышения. Рассчитайте свой уровень физической активности используя предложенные способы. Определите уровень основного обмена веществ, используя формулы. Составьте экологическую карту дома, опишите возможные пути улучшения.

Модуль 2.

1) Проведите самодиагностику психического состояния по следующим показателям:

- уровень стресса
- определение качества жизни

2) Проведите самодиагностику медицинского состояния и определить

- проводится ли регулярное лабораторно-инструментальное обследование, соответствует ли оно рекомендованному (укажите какому)
- ведите пищевой дневник в течение 3 дней и определите является ли Ваше питание полноценным, достаточно ли Вы пьете. Ответ обоснуйте.
- определите свое качество сна используя гаджет (при наличии). Какое соотношение фаз сна? Какие меры нужно предпринять по улучшению сна (если нужно)?
- определите на основании полученных теоретических знаний может ли у Вас быть недостаток витаминов. Любой ответ обоснуйте.
- соблюдается ли национальный календарь прививок – и определить необходимый сейчас для Вас перечень

3) разработать рекомендации по персональному укреплению своего здоровья по снижению негативного воздействия Генетических, Экологических, Социальных, Психологических и Медицинских факторов

Модуль 3.

На основе полученных данных практически занятий модуля 1 и модуля 2 разработать маршрутную карту здоровья, включающую в себя:

А) определение цели по SMART

Б) методы достижения поставленной цели

В) необходимые ресурсы для ее достижения по отношению к факторам влияющих на здоровье

- Генетический фактор
- Экологический фактор
- Социальный фактор

- Психологический фактор
- Медицинский фактор

Отобразите информацию графически, используя диаграмму Ганта.

Определите объем необходимых инвестиций.

Определите, что для вас является мотивацией по соблюдению выстроенной маршрутной карты здоровья.

Определите, что вас будет поддерживать на пути достижения цели.

Методические рекомендации по выполнению практико-ориентированных заданий

Прежде чем приступить к выполнению задания, необходимо изучить соответствующие разделы учебников, определить и исследовать относящиеся к данной теме нормативные акты, подобрать научную литературу. При подборке необходимого материала полезно использовать официальные сайты международных организаций, электронные информационно-справочные правовые системы типа «Гарант», «Консультант», «Кодекс», «Референт», «Эталон», «АРМ-юрист» и др., а кроме того публикации в сети «Интернет».

При выполнении задания на основе изученного материала необходимо дать аргументированные ответы на поставленные вопросы. Обязательны ссылки на действующие международные и национальные нормативные акты, и разъяснения высших судебных органов. При выполнении задания следует обратиться к списку нормативных и правоприменительных актов, указанных в рабочей программе.

Задание для самостоятельного выполнения выполняется в форме тестирования. По 1 модулю необходимо ответить на 10 вопросов, а по 3 модулю на 35. Задание считается выполненным при ответе на 50 и более процентов вопросов правильно. Дается 5 попыток с ограничением времени – 40 минут на попытку.

Все слушатели обеспечиваются учебно-методическими пособиями и рекомендациями в электронном виде. Каждый слушатель обеспечивается доступом к электронно-библиотечной системе сети РАНХиГС при Президенте РФ.

Глубокое усвоение материала обеспечивается сочетанием аудиторных занятий и самостоятельной работы слушателей с литературой и нормативными документами. Основным видом учебных занятий по данной дисциплине являются лекции и самостоятельная работа.

В рамках самостоятельной работы слушатели готовят и разбирают вопросы по теме занятий и осуществляют подготовку к зачету. Получение углубленных знаний по изучаемой дисциплине достигается за счет дополнительных часов к аудиторной работе самостоятельной работы слушателей. Выделяемые часы целесообразно использовать для знакомства с дополнительной научной литературой по проблематике дисциплины, анализа научных концепций и современных подходов к осмыслению рассматриваемых проблем. К самостоятельному виду работы относится работа в библиотеках, в электронных поисковых системах и т.п. по сбору материалов.

6. Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины, ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1 Основная литература

1. Фролова Ю.Г. Психология здоровья – Мн.: Высшая школа, 2014
<https://znanium.com/catalog/document?id=240336>
2. Тхостов А.Ш., Рассказова В.И. Руководство по психологии здоровья – М.: МГУ, 2019
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42472866>
3. Здоровье и здравоохранение [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / А.А. Шабунова [и др.]. - Вологда: ИСЭРТ РАН, 2014.
<https://megapro.ranepa.ru/MegaPro/Web/SearchResult/ToPage/1> Режим доступа: для авторизованных пользователей
4. Морозов М. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. Учебное пособие – М.: СпецЛит, 2011 <https://www.iprbookshop.ru/47802.html>
5. Данилов, А. И. Инвестиционный менеджмент: учебное пособие для бакалавров / А. И. Данилов. — М.: Дашков и К, 2018
<https://znanium.com/catalog/document?id=370991>
6. Брусов, П. Н. Инвестиционный менеджмент: Учебник / П.Н. Брусов, Т.В. Филатова, Н.И. Лахметкина. - Москва: НИЦ ИНФРА-М, 2014
<https://znanium.com/catalog/document?id=371812> Режим доступа: для авторизованных пользователей

6.2 Дополнительная литература

1. Безуглов Э.Н. Анатомия спорта. Мифы о здоровом образе жизни. – М.: Эксмо, 2017.
2. Безуглов Э.Н., Шагабутдинов Р. Заряжен на 100%. Энергия. Здоровье. Спорт. – М.: Манн, 2017.
3. Ленгольд К. «Просто Космос» Практикум по Agile- жизни, наполненной смыслом и энергией- МИФ, 2019.

6.3 Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Положение об организации самостоятельной работы студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (в ред. приказа РАНХиГС от 11.05.2016 г. № 01-2211).—URL:http://www.ranepa.ru/images/docs/prikazy-ranhigs/Pologenie_o_samostoyatelnoi_rabote.pdf. Режим свободного доступа

6.4 Нормативно-правовые документы

1. Конституция РФ. – М.: Юридич. литература, 1993 – 96 с.
2. ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ. - М.: Эксмо, 2011 - 112 с.
3. Закон города Москвы «Об охране здоровья в городе Москве» от 17 марта 2010 г. № 7 (ред. 16 июня 2014) // Режим доступа: КонсультантПлюс.

4. Паспорт национального проекта "Здравоохранение" (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24 декабря 2018 г. N 16)
5. Паспорт национального проекта "Демография" (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16)

6.5 Интернет ресурсы

1. Агентство социальной информации // электронный ресурс доступа: <http://www.asi.org.ru>
2. Информационный центр Правительства Москвы <https://icmos.ru>
3. Электронный ресурс официального сайта Правительства Москвы – www.mos.ru.
4. Министерство здравоохранения Российской Федерации // электронный ресурс доступа: <https://minzdrav.gov.ru>
5. Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации // электронный ресурс доступа: <http://www.rosmintrud.ru>
6. Фонд социального страхования Российской Федерации // электронный ресурс доступа: <https://fss.ru>
7. Министерство здравоохранения г. Москвы // электронный ресурс доступа: <https://mosgorzdrav.ru>

6.6 Иные источники

1. Безуглов Э.Н. Анатомия спорта. Мифы о здоровом образе жизни. – М.: Эксмо, 2017. <https://eksmo.ru/book/anatomiya-sporta-mify-o-zdorovom-obraze-zhizni-ITD840267/>
2. Безуглов Э.Н., Шагабутдинов Р. Заряжен на 100%. Энергия. Здоровье. Спорт. – М.: Манн, 2017. <https://readli.net/zaryazhen-na-100-energiya-zdorove-sport-2/>
3. Ленгольд К. «Просто Космос» Практикум по Agile- жизни, наполненной смыслом и энергией- МИФ, 2019. <https://mybook.ru/author/katerina-lengold-2/prosto-kosmos-praktikum-po-agile-zhizni-napolnenno/read/>
4. Петрушина Н.В., Петрушин В. Психология здоровья – 2-е изд., испр. и доп., М.: ЮРАЙТ, 2017. <https://static.my-shop.ru/product/pdf/364/3630301.pdf>
5. Н. И. Лахметкина, Л. Д. Капранова, С. Н. Малофеев, Т. Н. Седаш. Инвестиционный менеджмент – М.: КноРус, 2016. <https://avidreaders.ru/read-book/investicionnyy-menedzhment2.html>
6. Ющук Н. Д., Гуревич К. Г., Маев И. В. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний – М.: Практика, 2015. https://royallib.com/read/morozov_mihail/zdoroviy_obraz_gizni_i_profilaktika_zabolevaniy_uchebnoe_posobie.html#0

7. Материально-техническая база, информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

7.1. Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее **материально-техническое обеспечение**: учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Лекционные занятия и самостоятельная работа проводятся с использованием дистанционных образовательных технологий. Лекционные материалы размещены в системе дистанционного обучения : <https://lms.ranepa.ru>

7.2. Программное обеспечение: Microsoft Windows 10 LTSC 1607, Microsoft Office Professional 2016.

7.3. Информационные справочные системы:

1. Научная библиотека РАНХиГС. URL: <http://lib.ranepa.ru/>;
2. Научная электронная библиотека eLibrary.ru. URL: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>;
3. Национальная электронная библиотека. URL: www.nns.ru;
4. Российская государственная библиотека. URL: www.rsl.ru;
5. Российская национальная библиотека. URL: www.nnir.ru;
6. Электронная библиотека Grebennikon. URL: <http://grebennikon.ru/>;
7. Электронно-библиотечная система Издательства «Лань». URL: <http://e.lanbook.com>;
8. Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ. URL: <http://www.biblio-online.ru/>.
9. Электронно-библиотечная система IPR BOOKS. URL: <http://www.iprbookshop.ru/>