



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕ-
РАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ДГТУ)**

Кафедра – «Инженерная педагогика и профессиональное образование»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по выполнению контрольной работы
по дисциплине «Основы здорового образа жизни»

для студентов направления подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
Программа: 44.03.01 Проектирование и управление в социально-
образовательной сфере

Ростов-на-Дону
2026 г.

**Методические указания для выполнения контрольных работ
по направлению 44.03.01 Проектирование и управление в социально-
образовательной сфере**

Выполнение контрольных работ включает следующие этапы:

1. *Выбор темы* может осуществляться следующим образом:
 - из предложенного списка (**приложение 1**– Список 1: Темы контрольных работ по учебной дисциплине);
 - самостоятельно.
2. *Определение варианта* выполнения контрольной работы (**приложение 2** - таблица 1: Матрица соответствия содержания, трудоёмкости контрольной работы с её оценкой).
3. *Составление списка учебно-научных источников* может осуществляться следующим образом:
 - из предложенного списка (**приложение 3** - список 2);
 - самостоятельно отобранные (печатные, электронные).
4. *Изучение* выбранных учебно-научных источников. Учебно-научная работа в рамках выбранных задачных установок (см. **Приложение 2**, таблица 1, столбец №3).
5. *Оформление* контрольной работы (**приложение 4** – Методические указания по оформлению контрольной работы).
6. *Сдача* на проверку контрольной работы в рамках учебного плана и графика (на оценку влияет **срок** сдачи контрольной работы!!!).

Список 1

Темы контрольных работ по учебной дисциплине

«Основы здорового образа жизни»

1. Ценностные установки и поведенческие практики как значимые факторы здорового стиля жизни.
2. Психическое здоровье населения как основа национальной безопасности России.
3. Здоровье человека и физическая культура.
4. Влияние уровня двигательной активности на показатели функциональных систем организма.
5. Формирование ценностных ориентаций на здоровый стиль жизни.
6. Самоконтроль за здоровьем как фактор повышения мотивации к занятиям физической культурой.
7. Культура здоровья молодежи - важнейшая задача современного образования.
8. Культура физкультурно-оздоровительного самосовершенствования.
9. Культура здоровья педагога как профессиональный феномен.
10. Формирование культуры здоровья человека средствами физической культуры.
11. Экологическая культура и социальные проблемы здоровья.
12. Сбалансированное питание как фактор формирования здорового стиля жизни.
13. Гиподинамия – болезнь цивилизации.
14. Теоретическая концепция болезней цивилизации.
15. Совместная деятельность школы и семьи в формировании здоровья и здорового стиля жизни детей.
16. Синдром хронической усталости и пути его профилактики.
17. Гигиена умственного труда.

18. Характеристика современных физкультурно-оздоровительных методик и систем.

19. Биоритмы и работоспособность школьников.

20. Биоритмологические аспекты адаптации человека

Приложение 2

Таблица 1 Матрица соответствия содержания, трудоёмкости
контрольной работы с её оценкой

Вариант / оценка	Кол-во ис- точников	Содержание по видам ум- ственных операций	Трудоёмкость	Оформление / учебно- педагогиче- ский продукт
1	2	3	4	5
№ 2 «неудовле- творитель- но»	Один учеб- ник	Простое ко- пирование текста учеб- ника	Плагиаг	• соответствует стан- дартным требованиям • печатный текст или • презентация <i>без проработки</i>
№ 3 «удовле- творитель- но»	Два учеб- ника	Простое ре- ферирова- ние	• составлен план рефе- рирования • в заключении сдела- ны <i>методические</i> выво- ды	• соответствует стан- дартным требованиям • печатный текст или • презентация <i>с ча- стичной проработкой</i>
№ 4 «хорошо»	Два учеб- ника	Реферирова- ние сэлемен- тами анали- за	• обоснована <i>мотива- ция</i> выбора темы кон- трольной работы • составлен план рефе- рирования • приведены элементы <i>сравнения</i> содержания темы по двум источни- кам • в заключении сдела- ны методические выво- ды	• соответствует стан- дартным требованиям • печатный текст или • презентация <i>с не- полной проработкой</i>
№ 5 «отлично»	Два учеб- ника + от одной бо- лее науч- ных статей	Реферирова- ние сэлемен- тами анали- за и синтеза	• обоснована<i>актуаль- ность</i> темы для образо- вания (педагогики) <i>в це- лом</i> • обоснована мотива- ция выбора темы кон- трольной работы • составлен план рефе- рирования • приведены элементы сравнения содержания темы по <i>использован- ным</i> источникам • в заключении сдела- ны методические выво- ды • обозначены <i>перспек- тивы</i> рассмотрения данной темы	• соответствует стан- дартным требованиям • печатный текст И • презентация с уче- том всех методических рекомендаций по учебной дисциплинеИ • публичная защита презентации на прак- тических занятиях по учебной дисциплине

Список 2

Учебно-научные источники по учебной дисциплине

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУ-				
1. Рекомендуемая литература				
1.1. Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
1.1	Бакешин, К.П.	Основы здорового образа жизни студента: учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016	ЭБС
1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
2.1	Мархоцкий, Я.Л.	Валеология: учебное пособие	Минск: Вышэйшая шк., 2010	ЭБС
2.2	Прохорова Эльза Модестовна	Валеология: Учеб. пособие	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2009	ЭБС
2.3	Прохорова Эльза Модестовна	Валеология: Учебное пособие	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2014	ЭБС
2.4	Прохорова Эльза Модестовна	Валеология: Учебное пособие	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2016	ЭБС
2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"				
1	eLibrary www.eLibrary.ru			
3 Перечень информационных технологий				
3.1 Перечень программного обеспечения				
3.1.1	Adobe Photoshop CC Multiple Platforms Multi European Languages Team LicSub Level 2			
3.1.2	Операционная система РЭД ОС			
	P7 Оффис профессиональный			

Методические указания по оформлению контрольной работы

1. Объем – от 12 до 16 стр.

2. Структура:

- титульная страница (**приложение 5**) – 1 стр. – без обозначения номера
- план – 1 стр. – № 2
- содержание – от 3 стр. до стр.
- выводы – последняя страница
- нумерация – в нижнем колонтитуле – посередине листа, на первом титульном – номер не выставляется, а, следовательно, не просматривается
- презентация (в зависимости от варианта выполнения контрольной работы **или** по необходимости).

3. Оформительские требования:

- параметры страницы – А4, книжный вариант,
- интервал – 1,5
- кегль – 14
- шрифт - TimesNewRoman
- таблицы, графики, ссылки оформляются в соответствии с стандартами
- презентация оформляется в печатном варианте и в соответствии с требованиями.

Приложение 5

Форма титульного листа контрольной работы



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ДГТУ)**

Факультет «Психология, педагогика и дефектология»
Кафедра «Инженерная педагогика и профессиональная педагогика»

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

По теме: _____

Дисциплина (модуль): «Основы здорового образа жизни»

наименование учебной дисциплины (модуля)

Специальность 44.03.01

код

Педагогическое образование

наименование специальности

Специализация (направленность) Проектирование и управление в социально-образовательной сфере

Номер зачетной книжки _____ Номер варианта _____ Группа _____

Обучающийся

подпись, дата

И.О. Фамилия

Контрольную работу проверил _____

подпись, дата

должность, И.О. Фамилия

Ростов-на-Дону

202_