

# Онлайн-курс «Здоровый образ жизни как основа здоровья современного общества в условиях цифровой трансформации» на платформе Stepik.org

Для того, чтобы получить зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт» необходимо пройти и завершить курс «**Здоровый образ жизни как основа здоровья современного общества в условиях цифровой трансформации**». Вам необходимо пройти:

## ❖ *Модуль 1, который состоит из:*

- теоретического материала, представленного в виде видеолекций, презентаций и конспекта;
- промежуточных вопросов Модулю 1;
- раздел «Контрольный тест по Модулю 1» – 15 вопросов – максимально можно получить 20 баллов 15 вопросов.

## ❖ *Модуль 2, который состоит из:*

- теоретического материала, представленного в виде видеолекций, презентаций и конспекта;
- промежуточных вопросов Модулю 2;
- раздел «Контрольный тест по Модулю 2» – 15 вопросов – максимально можно получить 20 баллов 15 вопросов.

Ограничения по времени для ответов на вопросы в модулях нет, но за последующую попытку, балл снижается. Отвечая на предложенные вопросы, будьте внимательны и последовательны – на все разработанные вопросы Вы точно сможете найти ответы в лекциях и конспектах соответствующей темы. Рекомендуем отвечать на вопросы со стационарного компьютера или ноутбука, т.к. мобильная версия «Stepik» не совершенна и могут происходить сбой, который может отразиться на Вашей итоговой оценке в электронном курсе.

## ❖ *Итоговое тестирование*

Прохождение итогового тестирования является обязательной процедурой. Набор случайных экзаменационных заданий, при которых необходимо решить 40 заданий за 60 минут. В случае отсутствия результатов тестирования слушатель курса не может быть аттестован и ему не выставляется зачет.

**Для начала обучения перейдите по ссылке**

<https://stepik.org/join-class/dfa74d5d6494d9dd25e3ea6ddb2576a74358b630>

(класс, ссылку на который вам передает преподаватель)

## **Зарегистрируйтесь или введите логин и пароль**

Для регистрации Ваш ЛОГИН необходимо ОБЯЗАТЕЛЬНО написать на русском языке.

При введении логина необходимо прописать, как предложено в инструкции:

1 строка – ИМЯ и ФАМИЛИЯ

2 строка – e-mail

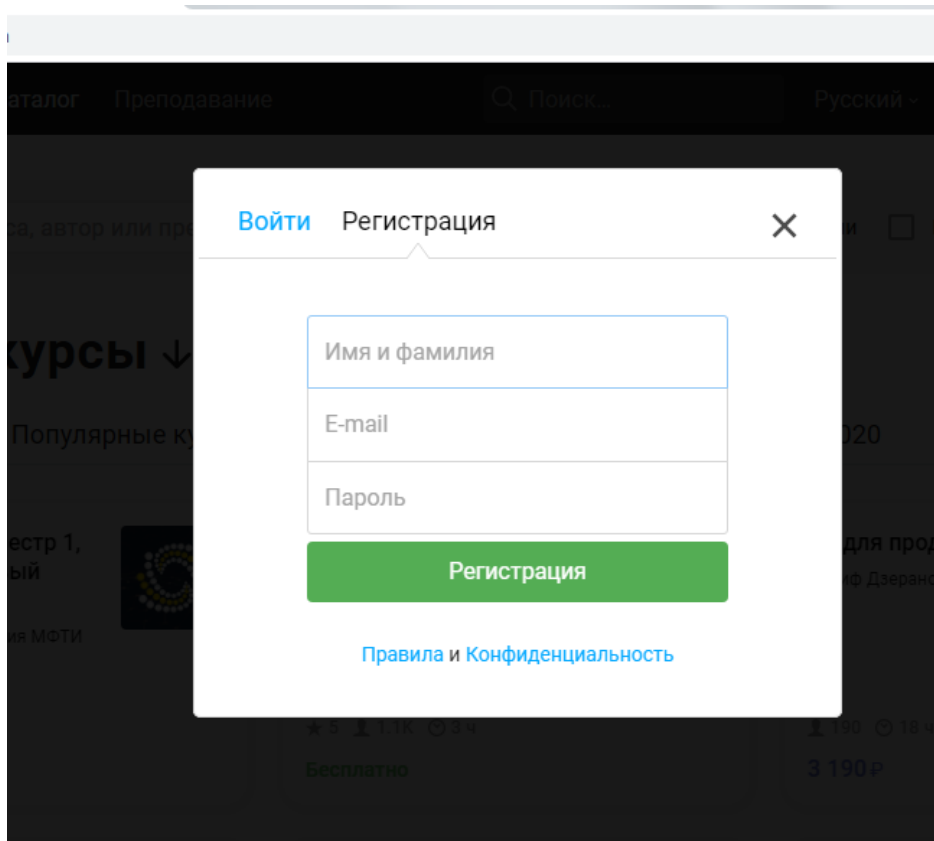
3 строка – пароль (придумать)



СИБИРСКИЙ  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ



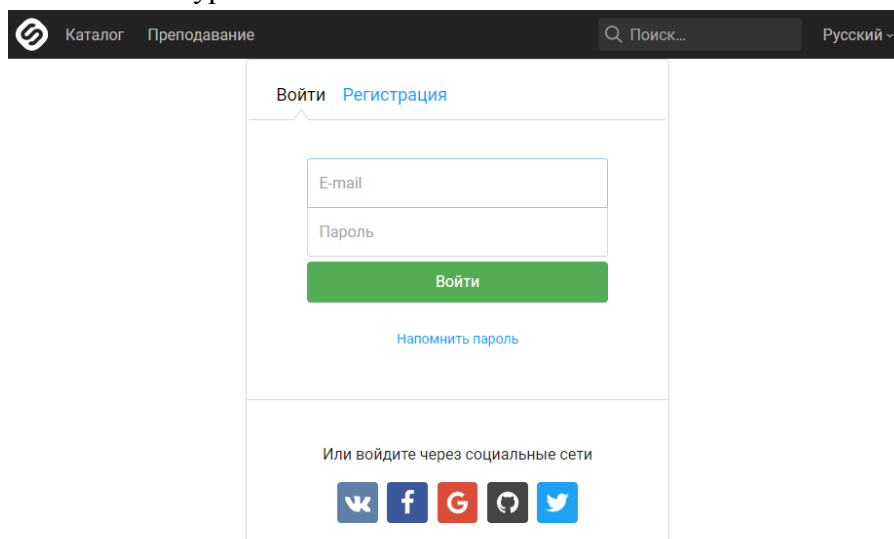
Здоровый образ жизни как  
основа здоровья современного  
общества



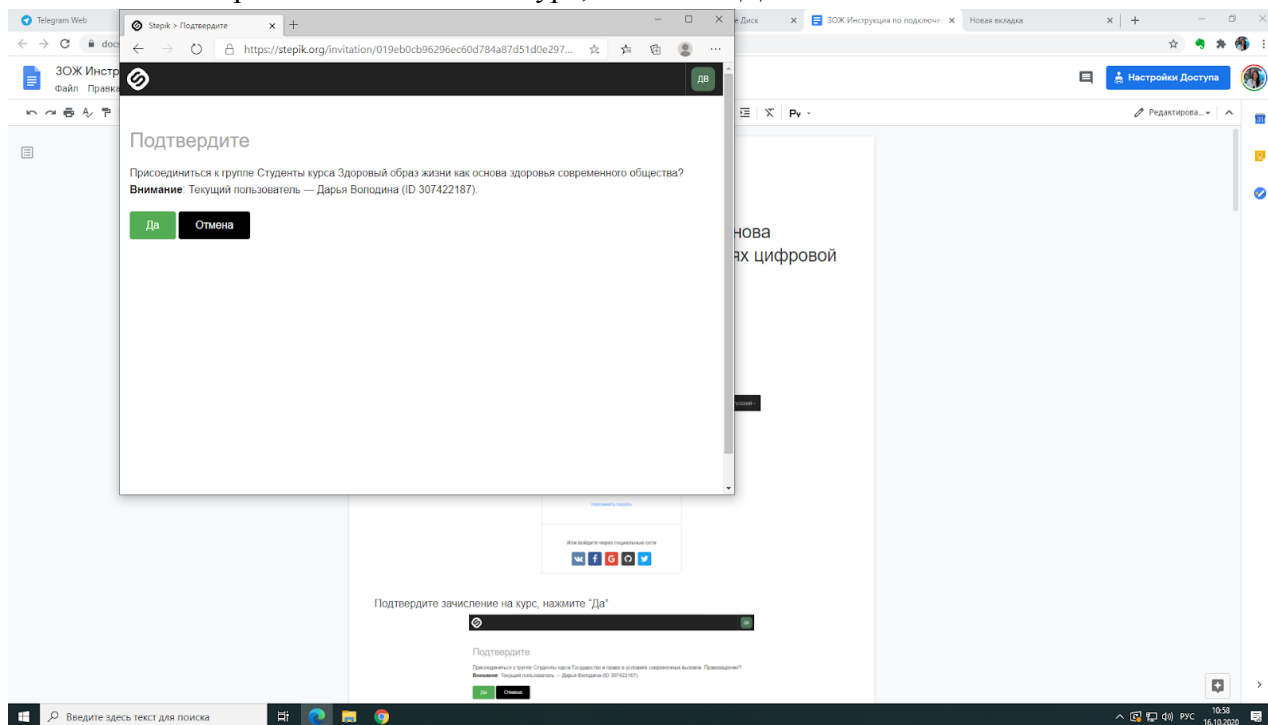
**ВАЖНО!** Обращаем ваше внимание, что для выставления зачета необходимо, чтобы было указано ваше имя и фамилия, так как они записаны в ваших документах.

Не допускается написание имени и фамилии латинскими буквами, отсутствие имени или фамилии, использование ников и т.д. В этом случае при формировании зачетных ведомостей система просто не включит вас в ведомость. Это будет очень обидно для студентов, потративших время и силы и успешно выполнивших задания и тесты курса.

Если Вы уже были зарегистрированы, то заходите по предложенной ссылке, тем самым Вы автоматически запишитесь на курс.



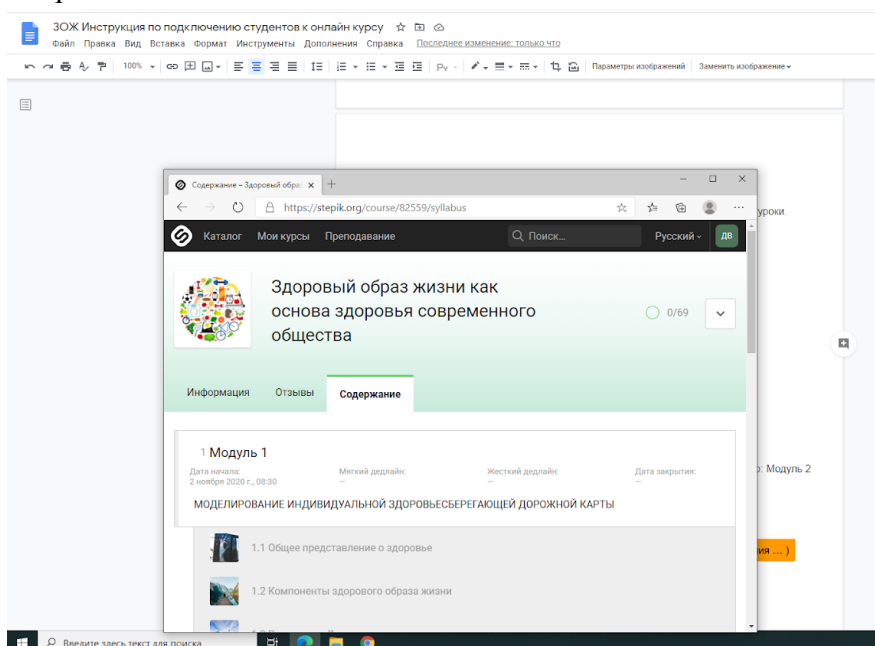
## Подтвердите зачисление на курс, нажмите «Да»



### ВАЖНО!

1. Весь период обучения нужно использовать одну и ту же учетную запись (логин и пароль) – иначе вы не будете допущены к итоговому контролю по онлайн-курсу.
2. Убедитесь, что в вашем профиле Stepik указаны ваши полные **Фамилия Имя Отчество (ФИО) НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ**.
3. Подтвердите адрес электронной почты – иначе не будет осуществляться доступ к итоговому тестированию.
4. Проверить личные данные в разделе «Профиль-Настройки-Редактировать профиль», и при необходимости внести изменения в строки «Ваше имя» и «Фамилия», а так же необходимо добавить отчество и учебную группу на русском языке.

На следующей странице «Содержание» будет отображаться весь курс и доступные уроки. Ниже пример такой страницы.



Нажмите на урок 1.1. Общее представление о здоровье

Урок содержит видео, презентацию, конспект лекций и ряд контрольных вопросов. Студент может оставлять комментарий (например, вопрос преподавателю) под каждым шагом. Нажмите Следующий шаг для продолжения изучения материалов урока. Для выхода на страницу «Содержание» нажмите на название курса (слева вверху).

Онлайн-курс разбит на 1 и 2 модули.

Для доступа нужно набрать 6 баллов промежуточных вопросов в «Модуле 1»

The screenshot shows the Stepik course interface. The top navigation bar includes the Stepik logo, a progress indicator with question marks, and the course title. The left sidebar displays the course structure, with '1.1 Общее представление о здоровье' selected. The main content area features a video player with a red background and the Siberian Federal University logo. A play button is visible in the center of the video frame, with the text 'Начать просмотр' below it. The video title is '1.1 Общее представление о здоровье' and it shows '13 из 13 шагов пройдено' and '2.5 из 3 баллов получено'.

При ответе на вопрос не забывайте нажать «Отправить». После ответа вам будет дана еще одна попытка. Как правило, баллы за вторую попытку уменьшаются.

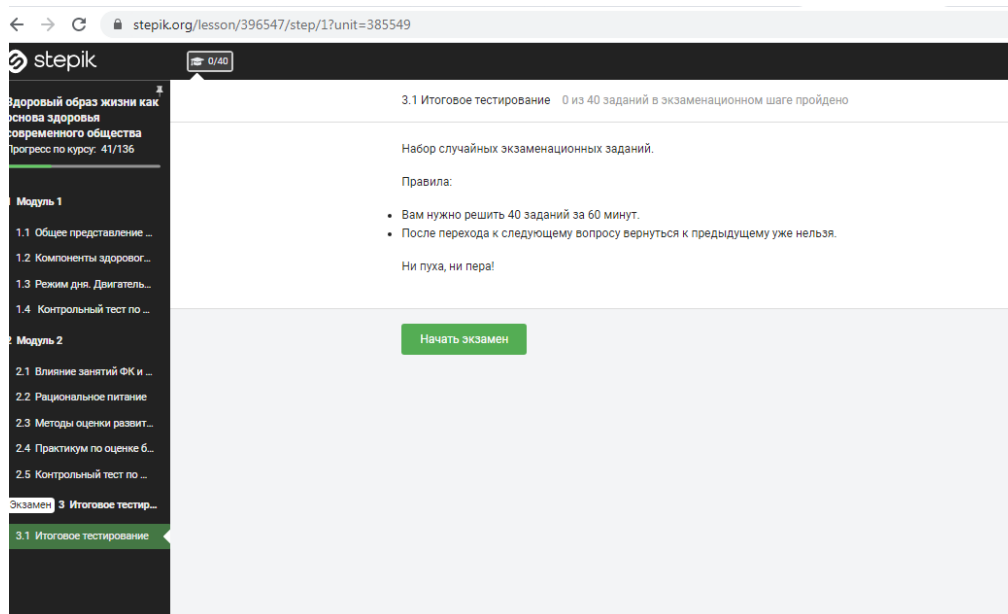
The screenshot shows the Stepik course interface during a matching question. The question is 'АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ. Проставьте соответствие' and 'Сопоставьте значения из двух списков'. The left list contains: ДУХОВНЫЙ, ФИЗИЧЕСКИЙ, ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ, ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ, СОЦИАЛЬНЫЙ, ЛИЧНОСТНЫЙ. The right list contains: стратегия жизни человека, его самоощущение и способы самореализации; умение понимать и выражать свои чувства; духовно-нравственные ценности; усвоение, использование информации; способ общения и взаимодействия с разными группами людей; гармония физиологических процессов. A green button 'Отправить' is at the bottom. A notification box says 'Верно решили 1 599 учащихся Из всех попыток 64% верных'. The bottom bar shows 'Решения Вы получили 0,5 баллов из 1', 'Шаг 4', and a 'Следующий шаг' button.



Здоровый образ жизни как основа здоровья современного общества


Курс завершается итоговым тестированием.

Итоговое тестирование доступно, если выполнены все условия (обычно они указаны на странице и появляются в виде всплывающего окна с сообщением, например «Наберите 3 балла в модуле 1 для доступа к тесту»).





После завершения теста баллы будут недоступны. Вы можете при этом видеть подобное сообщение.

Идёт экзамен. осталось времени: 43:29

 **Преподаватель загружает файл с баллами за это задание**

Баллы за это задание выставляет преподаватель.

 Решение #354466553 отправлено на проверку

 Ваш ответ оценили на 0 из 68 баллов. [Рецензия](#) преподавателя

**Вы можете стать первым, кто решит эту задачу**

[Следующий шаг >](#)

Через два часа после начала вашей попытки тестирования баллы за тест отобразятся на экране рядом с итоговой аттестацией.

При прохождении электронного курса просим Вас проявлять корректность и уважение к собеседникам.

Также просим Вас по завершении курса оставить отзыв о курсе. Не путайте это с комментариями, отзыв можно оставить в разделе «Отзывы», которые позволили бы нам вносить изменения в содержание и вопросы, сделав материал курса понятнее, доступнее и лучше. Если возникают вопросы, можете обратиться к своему преподавателю или в [Справочный центр для обучающихся](#)

**Желаем Вам успешного прохождения и завершения курса.**  
*Преподаватели и разработчики онлайн-курса, Сибирский федеральный университет.*