Автономная некоммерческая образовательная организация
высшего образования
«Воронежский экономико-правовой институт»
(АНОО ВО «ВЭПИ»)

АНОО ВО "ВОРОНЕЖСКИЙ ЭКОНОМИКО-ПРАВОВОЙ ИНСТИТУТ", АНОО ВО "ВЭПИ", ВЭПИ

Подписано цифровой подписью: АНОО ВО "ВОРОНЕЖСКИЙ ЭКОНОМИКО-ПРАВОВОЙ ИНСТИТУТ", АНОО ВО "ВЭПИ", ВЭПИ
Дата: 26.09.2023 10:17:54 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по учебно-методической работе
_____ А.Ю. Жильников
«___» _____ 2023 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

ЭДФ.ДВ.01.03 Здоровый образ жизни и здоровьесбережение
(наименование дисциплины (модуля))

09.03.03 Прикладная информатика
(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Прикладная информатика в экономике
(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Бакалавр
(наименование квалификации)

Форма обучения Очная, заочная
(очная, заочная)

Рекомендован к использованию Филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

Воронеж 2023

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) рассмотрен и одобрен на заседании кафедры психологии.

Протокол от «01» сентября 2023 г. № 1

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) согласован со следующими представителями работодателей или их объединений, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, к которой готовятся обучающиеся:

директор /Попов Р.Н./ ООО "Ангелы АйТи"
(должность, наименование организации, фамилия, инициалы, подпись, дата, печать)

директор /Кабанов Е.В./ ООО "Сфера АйТи"
(должность, наименование организации, фамилия, инициалы, подпись, дата, печать)

Заведующий кафедрой Л.В. Абдалина

Разработчики:

Доцент В.С. Шелестов

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП ВО

Целью проведения дисциплины ЭДФ.ДВ.01.03 Здоровый образ жизни и здоровьесбережение является достижение следующих результатов обучения:

Код компетенции	Наименование компетенции
УК-7	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В формировании данных компетенций также участвуют следующие дисциплины (модули), практики образовательной программы (по семестрам (курсам) их изучения):

- для очной формы обучения:

Наименование дисциплин (модулей), практик	Этапы формирования компетенций по семестрам изучения							
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.
Безопасность жизнедеятельности		УК-7						
Физическая культура и спорт	УК-7							
Общая физическая подготовка	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7		
Настольный теннис	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7		
Шахматы	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7		
Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы								УК-7

Этап дисциплины (модуля) ЭДФ.ДВ.01.03 Здоровый образ жизни и здоровьесбережение в формировании компетенций соответствует:

- для очной формы обучения – 1,2,3,4,5,6,8 семестру.

2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, шкалы оценивания

Показателями оценивания компетенций являются следующие результаты обучения:

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности регулярным занятием физической культурой.	знать: - основные направления поддержания здорового образа жизни; уметь: - выполнять ряд мероприятий по поддержанию физического состояния; владеть: - навыком подбора необходимых физических упражнений.
	ИУК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации социальной и профессиональной деятельности.	знать: - основы безопасности при осуществлении физических нагрузок; уметь: - правильно осуществлять ведение здорового образа жизни; владеть: - навыком составления графика физических нагрузок.

Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала определяется содержанием следующих разделов дисциплины (модуля):

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенции (части компетенций)	Критерии оценивания	Оценочные средства текущего контроля успеваемости	Шкала оценивания
1	Раздел 1. Человек и его здоровье. Профилактика заболеваний и повреждений	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	Знать исторические и современные аспекты проблемы здоровья человека, понятие ЗОЖ, факторы риска и устойчивости, качество жизни и здоровья Уметь охарактеризовать здоровье человека, ЗОЖ, определять влияние факторов риска и устойчивости на здоровье человека Владеть навыками определения здоровья человека, факторов риска и профилактикой заболеваний и повреждений	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
2	Раздел 2. Формирование культуры здоровья. Программы формирования ЗОЖ	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	Знать культуру здоровья, методы диагностики состояния здоровья и физической подготовленности Уметь составлять	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»

			программы формирования ЗОЖ Владеть навыками диагностика состояний здоровья и физической подготовленности, самоконтроля и самооценки состояния здоровья		
ИТОГО			Форма контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации	Шкала оценивания
			Зачет	устный ответ	«Зачтено», «Не зачтено»

Критерии оценивания результатов обучения для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

1. Критерии оценивания устного ответа:

- зачтено – обучающийся дает четкие, грамотные развернутые ответы на поставленные вопросы, приводит примеры из реальной жизни; полно и обосновано отвечает на дополнительные вопросы; грамотно использует понятийный аппарат и профессиональную терминологию; демонстрирует знания, умения и навыки общекультурных компетенций.
- не зачтено – не соответствует критериям «зачтено».

2. Критерии оценивания выполнения реферата:

- зачтено – тема раскрыта в полном объеме и автор свободно в ней ориентируется, последовательно и логично, материал актуален и разнообразен (проанализированы несколько различных источников), выводы аргументированы, обучающийся ответил на вопросы преподавателя и аудитории; демонстрирует знания, умения и навыки общекультурных компетенций.
- не зачтено – не соответствует критериям «зачтено».

3. Критерии оценивания тестов:

- зачтено – выполнено 50% тестовых заданий;
- не зачтено – не выполнено 50% тестовых заданий.

4. Критерии оценивания ответа на зачете:

- зачтено – даны в основном правильные ответы на все поставленные вопросы; в ответах в основном выделялось главное, показано умение анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи и диалектическом развитии; демонстрирует знания, умения и навыки общекультурных компетенций.
- не зачтено – не соответствует критериям «зачтено».

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

3.1. «Вопросы для проведения опроса»:

1. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.
3. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Понятие о здоровье.
5. Здоровье как свойство организма.
6. Современные тенденции состояния здоровья населения РФ.
7. Патогенетическая и салютогенетическая модели здоровья.
8. Болезни цивилизации
9. Факторы риска заболеваний и повреждений.
10. Факторы устойчивости здоровья.
11. Первичная, вторичная и третичная профилактика.
12. Качество жизни и здоровья.
13. Первичная профилактика
14. Вторичная профилактика
15. Третичное профилактика
16. ЗОЖ
17. Рациональное питание
18. Режим дня
19. Физические упражнения
20. Оценка резервов здоровья
21. Оценка уровня физического состояния
22. Оценка уровня психического состояния
23. Детерминанты здоровья
24. Принципы работы по развитию здоровья
25. Модели обучения здоровому образу жизни
26. Валеологическое образование
27. Роль отдельных факторов в формировании качества жизни человека
28. Диагностика индивидуального физического состояния
29. Индексы здоровья
30. Факторы риска и устойчивости
31. Периодизация возраста
32. Нагрузка физических упражнений
33. Особенности проведения программ ЗОЖ для различных возрастных групп

3.2. «Примерный перечень тем докладов и сообщений»:

1. Цивилизация и ее последствия: гиподинамия, стрессы, десинхроноз, экологические нарушения и др.
2. Проблемы здоровья: субъективные, объективные и социальные. Понятие о здоровом образе жизни (ЗОЖ).
3. Эволюция и ЗОЖ. От чего зависит здоровье. Состояние здоровья детей.
4. Факторы, формирующие здоровье детей. Критерии здоровья.
5. ЗОЖ как социально-педагогическая и медицинская проблема.
6. Филогенез и онтогенез человека.
7. Здоровье ребенка и пути его обеспечения.
8. Эволюция человека.
9. Онтогенез человека и врожденные заболевания.
10. Наследственность и здоровье. Наследственные признаки у человека. Наследственные болезни.
11. Мутагенез. Профилактика наследственных болезней
12. Биоритмы.
13. Режим дня и жизни.
14. Физиологическая необходимость нагрузок. Здоровье и тренировка.
15. Утомление и отдых как неотъемлемые составляющие тренировки. Критерии утомления при физической, умственной и психической деятельности.
16. Пути повышения работоспособности и активизации восстановительных процессов.
17. Биоритмы и их роль в обеспечении здоровья. Понятие об активном отдыхе.
18. Физиологические механизмы и гигиена сна.
19. Нормы двигательной активности.
20. Движение и тренировка наследственных механизмов адаптации.
21. Характеристика основных средств физического воспитания: утренняя гигиеническая гимнастика, длительные малоинтенсивные упражнения.
22. Организация здорового образа жизни.
23. Принцип функциональной избыточности организма человека.
24. Неограниченные внутренние ресурсы человека.
25. Примеры физических (сила, выносливость, ловкость, гибкость), функциональных (устойчивость к низким и высоким температурам, гипоксии и др.), интеллектуальных и психических возможностей человека.
26. Продолжительность жизни человека.
27. Здоровый образ жизни. Система закаливания - важное условие для воспитания здорового ребенка
28. Стиль жизни - социально-психологическая категория.
29. Уклад жизни. Мировые исследования в области кардиологии. Отечественная медицина в эпоху рынка.

30. Питание человека. Основы потребления пищи.
31. Современное питание в детском возрасте.
32. Социально-экологическая категория образа жизни. Рациональное питание взрослых и детей.
33. Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни человека.
34. Уровень жизни. Питание и здоровье дошкольников.
35. Питание и здоровье.

3.3. «Вопросы для проведения зачета»:

1. Понятие о здоровье.
2. Здоровье как свойство организма.
3. Современные тенденции состояния здоровья населения РФ.
4. Патогенетическая и салютогенетическая модели здоровья.
5. Болезни цивилизации
6. Факторы риска заболеваний и повреждений.
7. Факторы устойчивости здоровья.
8. Первичная, вторичная и третичная профилактика.
9. Качество жизни и здоровья.
10. Первичная профилактика
11. Вторичная профилактика
12. Третичное профилактика
13. ЗОЖ
14. Рациональное питание
15. Режим дня
16. Физические упражнения
17. Оценка резервов здоровья
18. Оценка уровня физического состояния
19. Оценка уровня психического состояния
20. Детерминанты здоровья
21. Принципы работы по развитию здоровья
22. Модели обучения здоровому образу жизни
23. Валеологическое образование
24. Роль отдельных факторов в формировании качества жизни человека
25. Диагностика индивидуального физического состояния
26. Индексы здоровья
27. Факторы риска и устойчивости
28. Периодизация возраста
29. Нагрузка физических упражнений
30. Особенности проведения программ ЗОЖ для различных возрастных групп

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация обучающихся обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (модулю).

Преподаватель доводит до сведения обучающихся на первом учебном занятии перечень вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию, и критерии оценивания знаний, умений и навыков.

Зачеты проводятся в день последнего в данном семестре занятия по соответствующей дисциплине (модулю) в соответствии с рабочей программой.

Зачеты служат формой проверки освоения учебного материала дисциплины (модуля).

Результаты сдачи зачета оцениваются по шкале: «зачтено», «не зачтено».

В целях поощрения обучающихся за систематическую активную работу на учебных занятиях и на основании успешного прохождения текущего контроля и внутрисеместровой аттестации допускается выставление зачетной оценки без процедуры сдачи зачета.

Зачеты принимаются преподавателями, ведущим занятия по дисциплине (модулю).

Зачет проводится в устной форме. Преподаватель имеет право задавать дополнительные вопросы в соответствии с рабочей программой дисциплины (модуля).

Во время зачета с разрешения преподавателя обучающийся может пользоваться справочниками, таблицами, инструкциями и другими материалами.

Обучающийся при подготовке ответа ведет необходимые записи, которые предъявляет преподавателю. При отказе обучающегося от ответа в зачетно-экзаменационную ведомость проставляется оценка «не зачтено».

Результаты зачета заносятся в зачетно-экзаменационную ведомость. Если обучающийся не явился на зачет, в ведомости напротив фамилии обучающегося делается запись «не явился». Неявка на зачет без уважительной причины приравнивается к оценке «не зачтено».

В зачетную книжку выставляется соответствующая оценка, полученная обучающимся. Оценка «не зачтено» в зачетную книжку не ставится. Заполнение зачетной книжки до внесения соответствующей оценки в ведомость не разрешается.

Прием зачета у обучающегося прекращается при нарушении им дисциплины, использовании неразрешенных материалов и средств мобильной связи. В этом случае обучающемуся в зачетно-экзаменационную ведомость проставляется оценка «не зачтено».

В случае несогласия обучающегося с оценкой, выставленной на зачете,

он имеет право подать апелляцию.

5. Материалы для компьютерного тестирования обучающихся в рамках проведения контроля наличия у обучающихся сформированных результатов обучения по дисциплине

Общие критерии оценивания

№ п/п	Процент правильных ответов	Оценка
1	86 % – 100 %	5 («отлично»)
2	70 % – 85 %	4 («хорошо)
3	51 % – 69 %	3 (удовлетворительно)
4	50 % и менее	2 (неудовлетворительно)

Вариант 1

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	№ вопроса	Код компетенции	№ вопроса	Код компетенции	№ вопроса	Код компетенции
1	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	11	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	21	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	31	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
2	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	12	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	22	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	32	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
3	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	13	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	23	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	33	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
4	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	14	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	24	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	34	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
5	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	15	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	25	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	35	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
6	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	16	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	26	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	36	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
7	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	17	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	27	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	37	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
8	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	18	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	28	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	38	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
9	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	19	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	29	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	39	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)

10	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	20	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	30	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	40	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Ключ ответов

№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ
1	1	11	3	21	1,4	31	1
2	1	12	1	22	3	32	1
3	2	13	2	23	1	33	2
4	2	14	2	24	3	34	1
5	3	15	1	25	3	35	1
6	3	16	2	26	1	36	4
7	1	17	1,3	27	4	37	4
8	1	18	1,5	28	2	38	2
9	3	19	2,3	29	3	39	4
10	3	20	3	30	1	40	4

Задание №1

Что такое движение?

Ответ:

1. Естественная потребность организма человека.
2. Безусловный рефлекс человека.
3. Перемещение человека на какое-либо расстояние, строго вперед.

Задание №2

Что формируется в организме человека с первых дней его жизни?

Ответ:

1. Скелет и мышцы.
2. Политические взгляды.
3. Нижние конечности.

Задание №3

Как называется недостаток движения?

Ответ:

1. Гиперактивность.
2. Гиподинамия.
3. Гидроцефалия.

Задание №4

Максимальный пик работоспособности приходится на период времени:

Ответ:

1. С 12:00 до 14:00.
2. С 07:00 до 10:00
3. С 21:00 до 00:00

Задание №5

Рекомендуемое расстояние человека до телевизора?

Ответ:

1. 30 см.
2. 45 см.
3. 150 см.

Задание №6

Сколько приемов пищи должен осуществлять школьник?

Ответ:

1. 1 или 2
2. 2 или 3
3. 3 или 4

Задание №7

Образование раковых опухолей у курильщиков вызывают:

Ответ:

1. Радиоактивные вещества.
2. Эфирные масла.
3. Никотин.

Задание №8

Угарный газ (окись углерода), образующийся при горении табака, растворяется в крови курильщика быстрее, чем кислород:

Ответ:

1. В 300 раз.
2. В 200 раз.
3. В 100 раз.

Задание №9

Пассивный курильщик – это человек:

Ответ:

1. Нюхающий табак.
2. Выкуривающий до 2 сигарет в день.
3. Находящийся в одном помещении с курильщиком.

Задание №10

Что такое здоровый образ жизни?

Ответ:

1. Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.
2. Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс.
3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Задание №11

Алкоголь, попавший в организм человека:

Ответ:

1. Быстро выводится вместе с мочой.
2. Не выводится из организма до самой смерти.
3. Растворяется в крови и разносится по всему организму, оказывая разрушительное действие на все ткани и органы.

Задание №12

Употребление какого количества алкоголя может привести к алкогольному отравлению:

Ответ:

1. 500г и более
2. 400г
3. 100г

Задание №13

Что такое режим дня?

Ответ:

1. Порядок выполнения повседневных дел.
2. Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон.
3. Строгое соблюдение определенных правил.

Задание №14
Что такое рациональное питание?

Ответ:
1. Питание с определенным соотношением питательных веществ.
2. Питание с учетом потребностей организма.
3. Питание определенными продуктами питания.

Задание №15
Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?

Ответ:
1. Белки, жиры, углеводы.
2. Углеводы.
3. Белки и жиры.

Задание №16
Что такое двигательная активность?

Ответ:
1. Занятие физкультурой и спортом.
2. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.
3. Количество движений, необходимых для работы организма.

Задание №17
К методу пропаганды ЗОЖ относится (укажите два правильных ответа):

Ответ:
1. наглядный;
2. произвольный;
3. комбинированный;
4. сочетанный;
5. словестный.

Задание №18
К внутреннему элементу здоровьесберегающей среды относится (укажите два правильных ответа):

Ответ:
1. знания о здоровье;
2. периодический контроль состояния здоровья;
3. наличие инфраструктуры;
4. уровень материального достатка;

5. навыки здоровьесбережения.

Задание №19

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

Ответ:

1. мнение окружающих;
2. источники знаний по здоровьесбережению;
3. возможность укрепления здоровья;
4. доступность современной тренажерной техники;
5. показатели физической подготовленности.

Задание №20

Здоровьесберегающая среда – это:

Ответ:

1. среда, содействующая улучшению физического и функционального состояние человека;
2. среда, способствующая нормализации психоэмоционального состояния человека;
3. среда, содействующая физическому, духовному и социальному благополучию человека.

Задание №21

На состояние здоровья студентов влияет группа факторов (укажите два правильных ответа):

Ответ:

1. внутривузовские;
2. медицинские;
3. общественные;
4. учебно-организационные;
5. личностные

Задание №22

Целью здоровьесберегающей деятельности является:

Ответ:

1. стремление к укреплению здоровья обучающихся, развитию физических качеств;
2. укрепление психофизического здоровья обучающихся, развитие потребности в самосовершенствовании;
3. сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие потребности в здоровом образе жизни.

Задание №23
Рефлексивная функция здоровьесберегающей технологии заключается:

Ответ:
1. в переосмыслении предшествующего личностного опыта;
2. в объединение различных научных систем образования;
3. в трансляции опыта ведения здорового образа жизни.

Задание №24
Лично-ориентированный подход в обучении – это:

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

Задание №25
Здоровый образ жизни – это

Ответ:
1. Занятия физической культурой
2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

Задание №26
Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает радиоактивные вещества

Ответ:
1. никотин
2. эфирные масла
3. цианистый водород

Задание №27
Что такое режим дня?

Ответ:

1. порядок выполнения повседневных дел
2. строгое соблюдение определенных правил
3. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
4. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

Задание №28
Что такое рациональное питание?

Ответ:

1. питание, распределенное по времени принятия пищи
2. питание с учетом потребностей организма
3. питание набором определенных продуктов
4. питание с определенным соотношением питательных веществ

Задание №29
Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность

Ответ:

1. белки, жиры, углеводы, минеральные соли
2. вода, белки, жиры и углеводы
3. белки, жиры, углеводы
4. жиры и углеводы

Задание №30
Что такое витамины?

Ответ:

1. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
2. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
3. Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
4. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

Задание №31
Что такое двигательная активность?

Ответ:

1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
3. Занятие физической культурой и спортом
4. Количество движений, необходимых для работы организма

Задание №32
Что такое закаливание?

Ответ:

1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
2. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
3. Перечень процедур для воздействия на организм холода
4. Купание в зимнее время

Задание №33
Что такое личная гигиена?

Ответ:

1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
3. Правила ухода за телом, кожей, зубами
4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

Задание №34
Назовите основные двигательные качества

Ответ:

1. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
2. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
3. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
4. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

Задание №35

Одним из важнейших направлений профилактики, является ЗОЖ

Ответ:

1. охрана окружающей среды
2. вакцинация
3. экологическая безопасность

Задание №36

ЗОЖ включает:

Ответ:

1. охрану окружающей среды
2. улучшение условий труда
3. доступность квалифицированной медицинской помощи
4. все ответы верны

Задание №37

Принципы, способствующие сохранению и укреплению здоровья:

Ответ:

1. научность
2. объективность
3. массовость
4. все ответы верны

Задание №38

Устным методом пропаганды ЗОЖ является

Ответ:

1. повседневное общение с окружающими
2. лекция
3. аудиозаписи
4. диалог с врачом

Задание №39

Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?

Ответ:

1. биологические
2. окружающая среда
3. служба здоровья
4. индивидуальный образ жизни

Задание №40

Для развития мышечной выносливости следует выполнять

Ответ:

1. упражнения на тренажерах
2. упражнения на внимание
3. упражнения на растягивание мышц
4. упражнения с преодолением веса собственного тела

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	№ вопроса	Код компетенции	№ вопроса	Код компетенции	№ вопроса	Код компетенции
1	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	11	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	21	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	31	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
2	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	12	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	22	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	32	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
3	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	13	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	23	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	33	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
4	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	14	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	24	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	34	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
5	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	15	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	25	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	35	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
6	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	16	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	26	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	36	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
7	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	17	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	27	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	37	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
8	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	18	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	28	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	38	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
9	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	19	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	29	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	39	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
10	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	20	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	30	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	40	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)

Ключ ответов

№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ
1	3	11	1,4,5	21	4	31	1
2	1	12	1	22	1	32	3
3	3	13	1	23	1,4,5	33	3
4	4	14	1,3,4	24	3	34	3
5	1	15	2	25	1	35	1
6	3	16	1	26	2	36	2
7	1	17	2	27	2	37	1
8	2	18	4	28	3	38	2
9	4	19	1	29	3	39	1
10	1	20	2	30	1	40	1

Задание №1

В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?

Ответ:

1. с 17 до 21
2. с 21 до 1
3. с 1 до 5
4. с 5 до 9

Задание №2

Что не допускает ЗОЖ?

Ответ:

1. употребление спиртного
2. употребление овощей
3. употребление фруктов
4. занятия спортом

Задание №3

Что является обязательным компонентом ЗОЖ?

Ответ:

1. чтение книг
2. посещение лекций
3. занятия спортом
4. употребление в пищу овощей

Задание №4

Здоровье – это состояние полного…

Ответ:

1. физического благополучия
2. духовного благополучия
3. социального благополучия
4. все ответы верны

Задание №5

Здоровый образ жизни направлен на:

Ответ:

1. сохранение и улучшение здоровья;
2. развитие физических качеств;
3. поддержание высокой работоспособности.

Задание №6

Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

Ответ:

1. малая двигательная активность, психологические стрессы;
2. переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
3. все перечисленное

Задание №7

Выберите правильные ответы. В двигательный режим школьника входят:

Ответ:

1. зарядка;
2. уроки физической культуры;
3. прием пищи;
4. чтение книг;
5. работа за компьютером;
6. просмотр спортивных телепередач;
7. прогулка

Задание №8

Утренняя гигиеническая гимнастика способствует:

Ответ:

1. переходу организма от заторможенного состояния к активной деятельности;
2. развитию выносливости;
3. повышению артериального давления;

4. все перечисленное

Задание №9

Физическая работоспособность – это:

Ответ:

1. способность человека быстро выполнять работу;
2. способность выполнять разные виды работ;
3. способность к быстрому восстановлению после работы;
4. способность выполнять большой объем работы.

Задание №10

Основу двигательного режима составляют:

Ответ:

1. физические упражнения и занятия спортом;
2. развитие физических способностей;
3. способы поддержания физической работоспособности;
4. развитие двигательных умений и навыков.

Задание №11

Дневник самоконтроля нужно вести для:

Ответ:

1. отслеживания изменений в развитии своего организма;
2. отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры;
3. консультации с родителями о проделанной работе.

Задание №12

Выберите правильные ответы. Что относится к процедурам закаливания:

Ответ:

1. питье холодной воды;
2. прогулка под дождем;
3. обливание водой;
4. прохладный душ;
5. солнечные ванны.

Задание №13

С чего следует начинать закаливающие процедуры:

Ответ:

1. с обливания водой, имеющей температуру тела;
2. с обливания прохладной водой;
3. с обливания холодной водой;

4. с растирания тела полотенцем

Задание №14

Выберите правильные ответы. К личной гигиене относится:

Ответ:

1. чистка зубов;
2. чистка ковров;
3. смена постельного белья;
4. мытье рук и тела;
5. расчесывание волос.

Задание №15

Для того чтобы сохранить зубы нельзя:

Ответ:

1. есть много твердой пищи;
2. есть много сладкого;
3. есть поздно вечером.

Задание №16

Чтобы предотвратить заболевание зубов их необходимо чистить зубной щеткой:

Ответ:

1. два раза в день утром и вечером;
2. три раза в день утром, днем и вечером;
3. каждый раз после еды в течение дня;
4. все перечисленное.

Задание №17

Назовите основные причины лишнего веса:

Ответ:

1. пропуск уроков физической культуры;
2. избыточное питание и недостаточная двигательная активность;
3. избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы.

Задание №18

Избыточный вес:

Ответ:

1. укрепляет опорно-двигательный аппарат;
2. тренирует сердечно-сосудистую систему;
3. активизирует обмен веществ;

4. оказывает отрицательное воздействие на системы организма.

Задание №19

В каких продуктах больше всего содержится углеводов:

Ответ:

1. в меде, хлебопродуктах, крупах;
2. в мясопродуктах, рыбопродуктах;
3. в овощах и фруктах.

Задание №20

В каких продуктах больше всего содержится жиров:

Ответ:

1. в сыре, какао;
2. в масле, свинине;
3. в печенье, твороге.

Задание №21

Руки необходимо мыть с мылом:

Ответ:

1. перед приемом пищи;
2. после посещения туалета;
3. после прогулки;
4. все перечисленное.

Задание №22

Гиподинамия – это:

Ответ:

1. пониженная двигательная активность человека;
2. повышенная двигательная активность человека;
3. нехватка витаминов в организме;
4. чрезмерное питание.

Задание №23

Выберите правильные ответы. К показателям физического развития относятся:

Ответ:

1. вес тела;
2. походка;
3. продолжительность смеха;
4. рост;

5. окружность грудной клетки.

Задание №24

Всемирный день здоровья считается:

Ответ:

1. 23 июня;
2. 21 ноября;
3. 7 апреля;
4. 1 августа.

Задание №25

Что формируется в организме человека с первых дней его жизни?

Ответ:

1. Скелет и мышцы.
2. Политические взгляды.
3. Нижние конечности.

Задание №26

Как называется недостаток движения?

Ответ:

1. Гиперактивность.
2. Гиподинамия.
3. Гидроцефалия.

Задание №27

Максимальный пик работоспособности приходится на период времени:

Ответ:

1. С 12:00 до 14:00.
2. С 07:00 до 10:00
3. С 21:00 до 00:00

Задание №28

Рекомендуемое расстояние человека до телевизора?

Ответ:

1. 30 см.
2. 45 см.
3. 150 см.

Задание №29

Сколько приемов пищи должен осуществлять школьник?

Ответ:

1. 1 или 2
2. 2 или 3
3. 3 или 4

Задание №30

Образование раковых опухолей у курильщиков вызывают:

Ответ:

1. Радиоактивные вещества.
2. Эфирные масла.
3. Никотин.

Задание №31

Угарный газ (окись углерода), образующийся при горении табака, растворяется в крови курильщика быстрее, чем кислород:

Ответ:

1. В 300 раз.
2. В 200 раз.
3. В 100 раз.

Задание №32

Пассивный курильщик – это человек:

Ответ:

1. Нюхающий табак.
2. Выкуривающий до 2 сигарет в день.
3. Находящийся в одном помещении с курильщиком.

Задание №33

Что такое здоровый образ жизни?

Ответ:

1. Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.
2. Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс.
3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Задание №34

Алкоголь, попавший в организм человека:

Ответ:

1. Быстро выводится вместе с мочой.
2. Не выводится из организма до самой смерти.
3. Растворяется в крови и разносится по всему организму, оказывая разрушительное действие на все ткани и органы.

Задание №35

Употребление какого количества алкоголя может привести к алкогольному отравлению:

Ответ:

1. 500г и более
2. 400г
3. 100г

Задание №36

Что такое режим дня?

Ответ:

1. Порядок выполнения повседневных дел.
2. Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон.
3. Строгое соблюдение определенных правил.

Задание №37

Что такое закаливание?

Ответ:

1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
2. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
3. Перечень процедур для воздействия на организм холода
4. Купание в зимнее время

Задание №38

Что такое личная гигиена?

Ответ:

1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний

2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья

3. Правила ухода за телом, кожей, зубами

4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

Задание №39

Назовите основные двигательные качества

Ответ:

1. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества

2. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения

3. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила

4. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

Задание №40

Одним из важнейших направлений профилактики, является ЗОЖ

Ответ:

1. охрана окружающей среды

2. вакцинация

3. экологическая безопасность.