



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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор

по учебно-методической работе

А.Ю. Жильников

20 20 г.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

ЭДФ.ДВ.01.03 Здоровый образ жизни и здоровьесбережение

(наименование дисциплины (модуля))

38.03.02 Менеджмент

(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль)

Менеджмент организации

(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника

Бакалавр

(наименование квалификации)

Форма обучения

Очная

(очная, заочная, очно-заочная)

Рекомендован к использованию филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

Воронеж 2020

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

Протокол от « 15 » октября 2020 г. № 3

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 Воронцова Е.А. Дир
 (должность, наименование организации, фамилия, инициалы, подпись, дата, печать)

Директор Лютнева А.А. Дир
 (должность, наименование организации, фамилия, инициалы, подпись, дата, печать)

Директор Колесник Л.В. Дир
 (должность, наименование организации, фамилия, инициалы, подпись, дата, печать)



Заведующий кафедрой

Л.В. Абдалина

Л.В. Абдалина

Разработчики:

Доцент

В.С. Шелестов

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.
Физическая культура и спорт	УК-7							
Настольный теннис	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7		
Общая физическая подготовка	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		
Производственная практика (технологическая (проектно-технологическая) практика)						УК-7		УК-7
Производственная практика (преддипломная практика)								УК-7
Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена								УК-7
Выполнение и защита выпускной квалификационной работы								УК-7

Этап дисциплины (модуля) в формировании компетенций соответствует:

- для очной формы обучения – 1, 2, 3, 4, 5, 6 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	ИУК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности регулярными занятиями физической культурой	Знает физиологические особенности организма. Умеет подбирать уровень и виды физической нагрузки. Владеет методикой выполнения упражнений
	ИУК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации социальной и профессиональной деятельности	Знает нормы здорового образа жизни.. Умеет выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни; соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Владеет методами планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Код компетенции, код индикатора достижения компетенции	Критерии оценивания	Оценочные средства текущего контроля успеваемости	Шкала оценивания
1	Тема 1. История учения о здоровье	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)	Полнота изложения Степень использования в работе результатов исследований и установленных научных фактов Дополнительные знания, использованные при написании работы, которые получены помимо предложенной образовательной программы Уровень владения тематикой Логичность подачи материала Правильность цитирования источников Правильное оформление работы Соответствие реферата стандартным требованиям	Реферат	«отлично» «хорошо» «удовлетворительно» «неудовлетворительно»
2	Тема 2. Здоровье и болезнь: подходы и понятия	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)	Полнота изложения Степень использования в работе результатов исследований и установленных научных фактов Дополнительные знания, использованные при написании работы, которые получены помимо	Реферат	«отлично» «хорошо» «удовлетворительно» «неудовлетворительно»

			предложенной образовательной программы Уровень владения тематикой Логичность подачи материала Правильность цитирования источников Правильное оформление работы Соответствие реферата стандартным требованиям		
3	Тема 3. Современные концепции формирования здоровья	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)	Полнота изложения Степень использования в работе результатов исследований и установленных научных фактов Дополнительные знания, использованные при написании работы, которые получены помимо предложенной образовательной программы Уровень владения тематикой Логичность подачи материала Правильность цитирования источников Правильное оформление работы Соответствие реферата стандартным требованиям	Реферат	«отлично» «хорошо» «удовлетворительно» «неудовлетворительно»
4	Тема 4. Индивидуальное и общественное здоровье	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)	Полнота изложения Степень использования в работе результатов исследований и установленных научных фактов Дополнительные знания, использованные при написании работы, которые получены помимо предложенной образовательной программы Уровень владения тематикой Логичность подачи материала Правильность цитирования источников Правильное оформление работы Соответствие реферата стандартным требованиям	Реферат	«отлично» «хорошо» «удовлетворительно» «неудовлетворительно»
5	Тема 5. Факторы здоровья человека	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)	Правильный ответ на вопрос теста	Тесты	«отлично» «хорошо» «удовлетворительно» «неудовлетворительно»
6	Тема 6. Здоровый образ жизни и его элементы	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)	Правильный ответ на вопрос теста	Тесты	«отлично» «хорошо» «удовлетворительно» «неудовлетворительно»
7	Тема 7. Формирование здорового образа жизни	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)	Правильный ответ на вопрос теста	Тесты	«отлично» «хорошо» «удовлетворительно» «неудовлетворительно»
8	Тема 8. Вредные привычки и их влияние на	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)	Правильный ответ на вопрос теста	Тесты	«отлично» «хорошо» «удовлетворительно»

	здоровье человека				«неудовлетворительно»
9	Тема 9. Мероприятия по сохранению и укреплению здоровья	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2)	Полнота изложения Степень использования в работе результатов исследований и установленных научных фактов Дополнительные знания, использованные при написании работы, которые получены помимо предложенной образовательной программы Уровень владения тематикой Логичность подачи материала Правильность цитирования источников Правильное оформление работы Соответствие реферата стандартным требованиям	Реферат	«отлично» «хорошо» «удовлетворительно» «неудовлетворительно»
ИТОГО			Форма контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации	Шкала оценивания
			Зачёт	ответ на билет	«зачтено» «не зачтено»

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

Шкала оценивания теста

вид теста	Оценка			
	отлично	Хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Закрытые тесты с одним правильным ответом	Найден правильный ответ			Ответ найден не правильно
Закрытые тесты с несколькими правильными ответами	Представлены все правильные варианты ответа	Представлена большая часть (более 60% от общего объема правильных ответов) правильных вариантов ответа	Представлена часть (менее 50% от общего объема правильных ответов) правильных вариантов ответа	Ответ найден не правильно
Закрытые тесты на нахождение соответствия	Представлена правильная последовательность			Ответ найден не правильно
Открытые тесты с дополнением	Все представленные дополнения являются правильными	Большая часть представленных дополнений (более 60% от общего объема правильных ответов) являются правильными	Представлена часть (менее 50% от общего объема правильных ответов) правильных дополнений	Дополнения не представлены
Открытые тесты с открытым изложением ответов	Найдено верное решение и представлен аргументированный алгоритм (формулы,	Найденный ответ имеет математические погрешности (или дает ответ не на	Найденный ответ имеет математические погрешности (или дает ответ не на всю	Найден неверный ответ

	концепции) его нахождения	всю поставленную проблему), но представлен аргументированный алгоритм (формулы, концепции) его нахождения	поставленную проблему), так как предложенный алгоритм (формулы, концепции) его нахождения не соответствует в полной мере поставленному заданию. Либо ответ представлен правильно, но нет его логического обоснования	
--	---------------------------	---	--	--

Шкала оценивания реферата

Критерий оценки	Оценка			
	отлично	Хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
полнота изложения	Реферат является информативным, объективно передаёт исходную информацию, а также корректно оценивает материал, содержащийся в первоисточнике	Не раскрыты отдельные вопросы	Тема раскрыта частично	Тема раскрыта не полностью
степень использования в работе результатов исследований и установленных научных фактов	В работе в полной мере использованы результаты исследований и установленных научных фактов по данной теме	В работе частично использованы результаты исследований и установленных научных фактов по данной теме	В работе использованы некоторые результаты исследований и установленных научных фактов по данной теме	В работе не использованы результаты исследований и установленных научных фактов по данной теме
дополнительные знания, использованные при написании работы	В работе в полной мере использованы дополнительные знания	В работе частично использованы дополнительные знания	В работе использованы некоторые дополнительные знания	В работе не использованы дополнительные знания
Уровень владения тематикой	Полностью владеет темой	Не владеет отдельными вопросами по данной теме	Частично владеет темой	Не владеет темой
логичность подачи материала	Материал изложен логично	Иногда логичность изложения нарушается	Логичность прослеживается слабо	Материал изложен нелогично
Правильность цитирования источников	Источники процитированы правильно, нет плагиата	Незначительные ошибки в цитировании	Грубые ошибки в цитировании источников	Допущен плагиат
правильное оформление работы	Реферат оформлен правильно	Незначительные ошибки в оформлении	Грубые ошибки в оформлении	Реферат оформлен неправильно
соответствие реферата	Реферат полностью соответствует	Реферат соответствует	Реферат частично соответствует	Реферат не соответствует стандартам

стандартным требованиям	стандартам	стандартам, но допущены незначительные отступления	стандартам	
----------------------------	------------	---	------------	--

Критерии оценивания ответа на билет:

Критерии «зачтено»:

- даны исчерпывающие и обоснованные ответы на все поставленные вопросы, правильно и рационально решены соответствующие задачи;
- в ответах выделялось главное;
- ответы были четкими и краткими, а мысли излагались в логической последовательности;
- показано умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи;
- показаны знания, умения и владения по компетенциям дисциплины

Критерии «не зачтено» - обучающийся не демонстрирует знания, умения и навыки по компетенциям дисциплины.

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

Темы рефератов

1. Научные мероприятия по сохранению и укреплению здоровья
2. Медицинские мероприятия по сохранению и укреплению здоровья
3. Административно-правовые мероприятия по сохранению и укреплению здоровья
4. Экономические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья
5. Воспитательные мероприятия по сохранению и укреплению здоровья
6. Пропаганда здорового образа жизни
7. Влияние на организм человека неблагоприятных экологических факторов
8. Роль факторов окружающей среды в развитии заболеваний
9. Вакцинация: за и против
10. История вакцинации
11. Механизм формирования вредных привычек
12. Как бросить курить?
13. Что такое правильное питание?
14. Влияние стресса на здоровье
15. Психическое здоровье
16. Влияние электромагнитного загрязнения среды на здоровье человека
17. Роль иммунитета в здоровье человека
18. Мифы о здоровом образе жизни
19. СПИД – чума XXI века

20. Туберкулёз и его профилактика
21. Профилактика ИППП
22. Влияние на здоровье малоподвижного образа жизни
23. Как стать долгожителем?
24. Особенности женского и мужского здоровья
25. Заболеваемость в «богатых» и «бедных» странах

Пример тестов

1. По мнению Гиппократов, здоровье человека зависит от:
 - А) смешанных в правильных пропорциях жидкостей организма
 - Б) смешанных в правильных пропорциях твердых частиц
 - В) смешанных в правильных пропорциях химических элементов в организме
 - Г) смешанных в правильных пропорциях жидкостей организма и твердых частиц
2. Какой темперамент соответствует каждому из четырех соков, согласно Гиппократу:
 - А) крови
 - Б) слизи
 - В) желтой желчи
 - Г) черной желчи
 - 1) меланхолический
 - 2) холерический
 - 3) сангвинический
 - 4) флегматический
3. Как называлось учение, рассматривающее здоровье человека с точки зрения правильного соотношения твердых частиц:
 - А) гуморальное учение
 - Б) солидарное учение
 - В) атомарное учение
4. Кому принадлежит высказывание: «Умение продлить жизнь - в умении не сокращать ее»:
 - А) Демокриту
 - Б) Цельсу
 - В) Сенеки
 - Г) Ювеналу
 - Д) Гиппократу
5. Перечислите критерии, характеризующие здоровье человека:
 - А) физическое развитие
 - Б) социально-средовой анамнез
 - В) уровень резистентности (сопротивляемости) организма
 - Г) нервно-психическое развитие
 - Д) наследственность
 - Е) функциональное состояние организма
 - Ж) хронические заболевания или врожденные пороки развития
 - З) особенности онтогенеза

И) все вышеперечисленные

6. «Отсутствие органических расстройств и заболеваний, мешающих осуществлению сексуальных и детородных функций» – это:

- А) Репродуктивное здоровье
- Б) Сексуальное здоровье
- В) Психосексуальное здоровье
- Г) все вышеперечисленное

7. Являются ли условия возникновения болезни обязательными для развития заболевания:

- А) да
- Б) нет

8. Что является причиной пневмонии:

- А) переохлаждение
- Б) ранний возраст
- В) вирусы
- Г) бактерии
- Д) пожилой возраст
- Е) недостаточное питание

9. Какие условия, препятствующие развитию заболевания, являются внешними (экзогенными):

- А) рациональное питание
- Б) неотягощенная наследственность
- Г) особенности конституции
- Д) правильная организация режима дня
- Е) недостаточная двигательная активность
- Ж) хороший уход за больным

10. Являются ли факторы риска обязательными для развития заболевания:

- А) да
- Б) нет

11. Какие факторы, влияющие на здоровье человека, относятся к факторам риска его снижения:

- А) рациональное питание
- Б) положительное отношение к своему здоровью,
- В) способность противостоять стрессу,
- Г) эмоциональная неустойчивость,
- Д) сниженная двигательная активность
- Е) стрессы
- Ж) полная семья
- З) незаконченное среднее образование,
- И) неблагоприятная экологическая обстановка
- К) благоустроенная квартира

12. Какие составляющие входят в понятие «Здоровый образ жизни»? Укажите правильный ответ.

- А) Режим дня.
- Б) Питание.

- В) Активный отдых.
 Г) Двигательная активность.
 Д) Вредные привычки.
 Е) Наследственность.
 Ж) Трудовая деятельность.
13. К вредным привычкам не относится:
 А) алкоголизм.
 Б) наркомания.
 В) табакокурение.
 Г) гиподинамия.
 Д) ожирение.
14. В каком % соотношении по данным экспертов ВОЗ на здоровье человека влияет наследственность:
 А) 50-52%
 Б) 20-22%
 В) 7-12%
 Г) 18-20%
15. В каком % соотношении по данным экспертов ВОЗ на здоровье человека влияет состояние здравоохранения:
 А) 50-52%
 Б) 20-22%
 В) 7-12%
 Г) 18-20%

Список вопросов к зачёту

1. Эволюция взглядов на здоровье и болезнь.
2. Становление научного мировоззрения о здоровье, здоровом образе жизни как основном факторе сохранения здоровья людей.
3. Составляющие здоровья.
4. Группы факторов, определяющих здоровье.
5. Критерии здоровья.
6. Современная классификация состояний здоровья.
7. Индивидуальный уровень здоровья по группам здоровья.
8. Современное состояние здоровья населения России.
9. индивидуальное и общественное здоровье
10. Факторы, влияющие на здоровье человека и их классификация.
11. Вклад факторов в состояние здоровья человека.
12. Влияние факторов риска на состояние здоровья человека в различные этапы онтогенеза и их значимость.
13. Показатели, характеризующие общественное здоровье.
14. Факторы риска снижения здоровья.
15. Факторы устойчивости здоровья.
16. Возможные меры сохранения и увеличения потенциала здоровья.
17. Биологические факторы риска.

18. Роль наследственности в формировании здоровья человека.
19. Основные достижения и новые направления молекулярной медицины.
20. Условия формирования мультифакториальных заболеваний.
21. Инфекционные болезни.
22. Классификация инфекционных болезней.
23. Пути заражения инфекциями.
24. Поведение человека в условиях эпидемии
25. Меры по предупреждению инфекционных болезней.
26. Иммунизация населения.
27. Факторы среды обитания и здоровье
28. Природные и социальные элементы окружающей среды.
29. Социальные болезни.
30. Роль семьи в формировании здоровья ребенка.
31. Параметры социального анамнеза.
32. Социально-гигиенический мониторинг
33. Общие закономерности адаптации организма к различным условиям среды.
34. Право граждан на здоровую и благоприятную окружающую среду.
35. Понятие «здоровый образ жизни».
36. Компоненты здорового образа жизни
37. Особенности формирования мотивации к здоровому образу жизни.
38. Проведение профилактических мероприятий среди населения.
39. Санитарно-гигиеническое воспитание в организованных коллективах.
40. Отечественный и зарубежный опыт формирования здорового образа жизни.
41. Распространенность вредных привычек в России и других странах.
42. Влияние курения, алкоголя и наркотиков на здоровье человека.
43. Меры борьбы с вредными привычками и их профилактики.
44. Медико-социальные последствия широкого распространения вредных привычек.
45. Экономические, демографические потери распространения курения, наркомании и алкоголизма.
46. Цель и задачи профилактики в сохранении здоровья.
47. Виды профилактики.
48. Основные средства профилактики.
49. Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан.
50. Основные принципы и задачи по охране здоровья граждан.

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

Зачет служит формой проверки выполнения обучающимися освоения учебного материала дисциплины (модуля), в соответствии с утвержденными программами и оценочными материалами.

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.

Зачет принимается педагогическими работниками в соответствии с закрепленной учебной нагрузкой на учебный год. В случае отсутствия по объективным причинам педагогического работника, принимающего зачет, заведующий кафедрой поручает его проведение педагогическому работнику, имеющему необходимую квалификацию.

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. Заполнение зачетной книжки до внесения соответствующей оценки в ведомость не разрешается. Оценка «не зачтено» в зачетную книжку не ставится.

Зачетно-экзаменационная ведомость сдается в деканат в день проведения зачета.

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	11	УК-7	21	УК-7	31	УК-7

2	УК-7	12	УК-7	22	УК-7	32	УК-7
3	УК-7	13	УК-7	23	УК-7	33	УК-7
4	УК-7	14	УК-7	24	УК-7	34	УК-7
5	УК-7	15	УК-7	25	УК-7	35	УК-7
6	УК-7	16	УК-7	26	УК-7	36	УК-7
7	УК-7	17	УК-7	27	УК-7	37	УК-7
8	УК-7	18	УК-7	28	УК-7	38	УК-7
9	УК-7	19	УК-7	29	УК-7	39	УК-7
10	УК-7	20	УК-7	30	УК-7	40	УК-7

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 состояния 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 личного 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	11	УК-7	21	УК-7	31	УК-7
2	УК-7	12	УК-7	22	УК-7	32	УК-7
3	УК-7	13	УК-7	23	УК-7	33	УК-7
4	УК-7	14	УК-7	24	УК-7	34	УК-7
5	УК-7	15	УК-7	25	УК-7	35	УК-7
6	УК-7	16	УК-7	26	УК-7	36	УК-7
7	УК-7	17	УК-7	27	УК-7	37	УК-7
8	УК-7	18	УК-7	28	УК-7	38	УК-7
9	УК-7	19	УК-7	29	УК-7	39	УК-7
10	УК-7	20	УК-7	30	УК-7	40	УК-7

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.