



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

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор  
по учебно-методической работе  
 А.Ю. Жильников  
«20» декабря 2021 г.  


## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

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

40.03.01 Юриспруденция  
(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Гражданско-правовая  
(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Бакалавр  
(наименование квалификации)

Форма обучения очная  
(очная, очно-заочная, заочная)

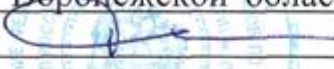
Рекомендован к использованию филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»


Воронеж 2021

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

Протокол от « 26 » ноября 2021 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:

1. И.о. руководителя УФССП России по Воронежской области – Главного судебного пристава Воронежской области  Р.Н. Паринов  
(должность, наименование организации, фамилия, инициалы, подпись, дата, печать)

2. Заведующий адвокатской консультацией № 2 Ленинского района г. Воронежа  Ю.Ф. Закурдаев  
(должность, наименование организации, фамилия, инициалы, подпись, дата, печать)

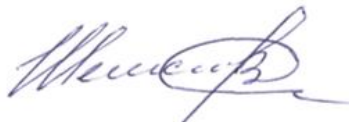
Заведующий кафедрой



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. |
| Физическая культура и спорт               | 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   |        |        |
| Настольный теннис                         | УК-7   | УК-7   | УК-7   | УК-7   | УК-7   | 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 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 | Знать: роль и значение физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности<br>Уметь: управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными упражнениями и видами спорта<br>Владеть: навыками поддержания физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности регулярными занятиями физической культурой |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | 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 физической культуры, здоровьесберегающие технологии<br>Уметь: использовать основы физической культуры для выбора здоровьесберегающих технологий<br>Владеть: навыками основ физической культуры для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации социальной и профессиональной деятельности |
|--|--|--|

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     | Раздел 1. Человек и его здоровье. Профилактика заболеваний и повреждений | УК-7<br>ИУК-7.1.<br>ИУК-7.2.                           | Знать исторические и современные аспекты проблемы здоровья человека, понятие ЗОЖ, факторы риска и устойчивости, качество жизни и здоровья<br>Уметь охарактеризовать здоровье человека, ЗОЖ, определять влияние факторов риска и устойчивости на здоровье человека<br>Владеть навыками определения здоровья человека, факторов риска и профилактикой заболеваний и повреждений | устный опрос, тестирование ролевая игра типовые задания реферат           | «Зачтено», «Не зачтено» |
| 2     | Раздел 2. Формирование культуры здоровья. Программы формирования ЗОЖ     | УК-7<br>ИУК-7.1.<br>ИУК-7.2.                           | Знать культуру здоровья, методы диагностики состояния здоровья и физической подготовленности<br>Уметь составлять программы формирования ЗОЖ<br>Владеть навыками диагностика состояний здоровья и физической подготовленности, самоконтроля и самооценки состояния здоровья  | устный опрос, тестирование работа в малых группах типовые задания реферат | «Зачтено», «Не зачтено» |
| ИТОГО |  |  | Форма контроля  | Оценочные средства промежуточной аттестации                               | Шкала оценивания        |
|       |  |  | Зачет   | Вопросы к зачету  | «Зачтено», «Не зачтено» |

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

### 1. Критерии оценивания устного ответа.

Зачтено – хорошее знание основных терминов и понятий курса, последовательное изложение материала курса, умение формулировать некоторые обобщения по теме вопросов, достаточно полные ответы на вопросы, умение использовать фундаментальные понятия из базовых дисциплин при ответе.

Не зачтено – не выполнены требования, соответствующие оценке «зачтено».

### 2. Критерии оценивания реферата.

Зачтено – содержание основано на глубоком и всестороннем знании темы, изученной литературы, изложено логично, аргументировано и в полном объеме, основные понятия, выводы и обобщения сформулированы убедительно и доказательно, возможны недостатки в систематизации или в обобщении материала, неточности в выводах, основные категории применяются для изложения материала.

Не зачтено – не выполнены требования, соответствующие оценке «зачтено».

### 3. Критерии оценивания тестирования.

Оценка «отлично» – 86 % – 100 % правильных ответов.

Оценка «хорошо» – 70 % – 85 % правильных ответов.

Оценка «удовлетворительно» – 51 % – 69 % правильных ответов.

Оценка «неудовлетворительно» – 50 % и менее правильных ответов.

### 4. Критерии оценивания типовых заданий.

Зачтено – ответ на вопрос задачи дан правильный, объяснение хода её решения подробное, последовательное, грамотное, с теоретическими обоснованиями или решение подробное, но недостаточно логичное, с единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом обосновании, или ответ на вопрос задачи дан правильный, объяснение хода её решения недостаточно полное, непоследовательное, с ошибками, слабым теоретическим обоснованием.

Не зачтено – не выполнены требования, соответствующие оценке «зачтено».

### 5. Критерии оценивания ответа на зачете:

Зачтено – хорошее знание основных терминов и понятий курса, последовательное изложение материала курса, умение формулировать некоторые обобщения по теме вопросов, достаточно полные ответы на вопросы, умение использовать фундаментальные понятия из базовых дисциплин при ответе.

Не зачтено – не выполнены требования, соответствующие оценке «зачтено».

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

#### **1 ЭТАП – Текущий контроль освоения дисциплины**

##### **3.1. «Вопросы для устного 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. Третичная 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 рефератов по дисциплине»:

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.

### Задания закрытого типа (Тестовые задания)

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

| № вопроса | Код компетенции | Код индикатора     | № вопроса | Код компетенции | Код индикатора     |
|-----------|-----------------|--------------------|-----------|-----------------|--------------------|
| 1         | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 | 6         | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 |
| 2         | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 | 7         | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 |
| 3         | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 | 8         | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 |
| 4         | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 | 9         | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 |
| 5         | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 | 10        | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 |

### Ключ ответов

| Раздел 1.<br>№ вопроса | Верный ответ              | Раздел 2.<br>№ вопроса | Верный ответ         |
|------------------------|---------------------------|------------------------|----------------------|
| 1                      | 2                         | 6                      | 1, 3                 |
| 2                      | 1, 5                      | 7                      | Здоровый образ жизни |
| 3                      | Здоровьесберегающая среда | 8                      | 1                    |
| 4                      | 3                         | 9                      | 1                    |
| 5                      | 2, 3                      | 10                     | 2                    |

### Примерные тестовые задания для проведения текущего контроля по темам дисциплины:

#### Раздел 1. Человек и его здоровье. Профилактика заболеваний и повреждений

##### Задание №1

Как называется недостаток движения?

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

#### Задание № 2

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

1. знания о здоровье;
2. периодический контроль состояния здоровья;
3. наличие инфраструктуры;
4. уровень материального достатка;
5. навыки здоровьесбережения.

#### Задание № 3

Введите на месте пропусков текст

.....— это среда, содействующая физическому, духовному и социальному благополучию человека.

#### Задание № 4

Целью здоровьесберегающей деятельности является:

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 № 5

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

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

## **Раздел 2. Формирование культуры здоровья. Программы формирования ЗОЖ**

## Задание № 6

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

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

## Задание № 7

Введите на месте пропуска текст

.....— это индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья

## Задание № 8

Что такое закаливание?

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 № 9

Одним из важнейших направлений профилактики, является ЗОЖ

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

## Задание № 10

Устным методом пропаганды ЗОЖ является

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

**Задания открытого типа** (типовые задания, ситуационные задачи)

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

| № вопроса | Код компетенции | Код индикатора     | № вопроса | Код компетенции | Код индикатора     |
|-----------|-----------------|--------------------|-----------|-----------------|--------------------|
| 1         | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 | 11        | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 |
| 2         | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 | 12        | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 |
| 3         | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 | 13        | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 |
| 4         | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 | 14        | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 |
| 5         | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 | 15        | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 |
| 6         | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 | 16        | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 |
| 7         | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 | 17        | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 |
| 8         | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 | 18        | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 |
| 9         | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 | 19        | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 |
| 10        | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 | 20        | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 |

### Ключ ответов к заданиям открытого типа

| № вопроса | Верный ответ  |
|-----------|---|
| 1.        | лично-ориентированный подход в обучении   |
| 2.        | любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие       |
| 3.        | совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья |
| 4.        | малая двигательная активность, психологические стрессы; переедание, алкоголизм, наркомания, курение |
| 5.        | с обливания водой, имеющей температуру тела   |
| 6.        | избыточное питание и недостаточная двигательная активность  |
| 7.        | скелет и мышцы  |
| 8.        | гиподинамия   |
| 9.        | 150 см  |
| 10.       | 3 или 4   |
| 11.       | установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон               |
| 12.       | питание с учетом потребностей организма   |
| 13.       | совокупность гигиенических правил, выполнение которых   |

|     |  |
|-----|--|
|     | способствует сохранению и укреплению здоровья                                |
| 14. | гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества                        |
| 15. | пассивный курильщик  |
| 16. | 500г и более   |
| 17. | белки, жиры, углеводы  |
| 18. | в переосмыслении предшествующего личного опыта                               |
| 19. | органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов |
| 20. | научность<br>объективность<br>массовость                                     |

## **Раздел 1. Человек и его здоровье. Профилактика заболеваний и повреждений**

### Задание № 1

Введите на месте пропуска текст

.....— это 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 № 2

Что такое двигательная активность?

### Задание № 3

Что такое личная гигиена?

### Задание № 4

Назовите основные факторы риска в образе жизни людей

### Задание № 5

С чего следует начинать закаливающие процедуры

### Задание № 6

Назовите основные причины лишнего веса

### Задание № 7

Что формируется в организме человека с первых дней его жизни?

### Задание № 8

Как называется недостаток движения?

### Задание № 9

Рекомендуемое расстояние человека до телевизора

Задание № 10

Сколько приемов пищи должен осуществлять школьник?

**Раздел 2. Формирование культуры здоровья. Программы формирования ЗОЖ**

Задание № 11

Что такое режим дня?

Задание № 12

Что такое рациональное питание?

Задание № 13

Что такое личная гигиена?

Задание № 14

Назовите основные двигательные качества

Задание № 15

Введите на месте пропуска текст

.....— это человек находящийся в одном помещении с курильщиком.

Задание № 16

Употребление какого количества алкоголя может привести к алкогольному отравлению

Задание № 17

Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?

Задание № 18

Введите на месте пропуска текст

Рефлексивная функция здоровьесберегающей технологии заключается \_\_\_\_\_

Задание № 19

Что такое витамины?

Задание № 20

Принципы, способствующие сохранению и укреплению здоровья

**Занятие в интерактивной форме**

### Деловая игра «Пропаганда здорового образа жизни»

Группа обучающихся делится на 3 подгруппы. Каждой подгруппе дается задание: 1-ой подгруппе привести пример первичной профилактики, 2-ой – вторичной, 3-ей – третичной. В подгруппах выбираются 2 обучающегося для роли физического терапевта, который проводит пропаганду здорового образа жизни и пациента, который обращается к физическому терапевту со своими проблемами. Каждая подгруппа демонстрирует свой пример, после чего происходит обсуждение результатов.

Ролевая игра «Пропаганда здорового образа жизни». Группа обучающихся делится на 3 подгруппы. Каждой подгруппе дается задание: 1-ой подгруппе привести пример первичной профилактики, 2-ой – вторичной, 3-ей – третичной. В подгруппах выбираются 2 обучающегося для роли физического терапевта, который проводит пропаганду здорового образа жизни и пациента, который обращается к физическому терапевту со своими проблемами. Каждая подгруппа демонстрирует свой пример, после чего происходит обсуждение результатов

Работа в малых группах – описать и представить способы борьбы с дистрессом. Группа обучающихся делится на 4 подгруппы. 1-ая подгруппа описывает и представляет способы борьбы с дистрессом у лиц зрелого возраста с помощью рационального питания; 2-ая подгруппа описывает средства повышения иммунитета, 3-ья составляет алгоритм двигательной активности для борьбы с дистрессом, 4-ая предлагает приемы, направленные на снятие эмоционального напряжения.

## **2 ЭТАП – Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины**

### **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

### Задания закрытого типа (Тестовые задания)

#### 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) |

#### Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

| № вопроса | Код компетенции | Код индикатора     | № вопроса | Код компетенции | Код индикатора     |
|-----------|-----------------|--------------------|-----------|-----------------|--------------------|
| 1         | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 | 6         | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 |
| 2         | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 | 7         | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 |
| 3         | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 | 8         | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 |
| 4         | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 | 9         | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 |
| 5         | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 | 10        | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 |

#### Ключ ответов

| № вопроса | Верный ответ | № вопроса | Верный ответ         |
|-----------|--------------|-----------|----------------------|
| 1         | 2            | 6         | 1, 3                 |
| 2         | 1, 5         | 7         | Здоровый образ жизни |

|   |                           |    |   |
|---|---------------------------|----|---|
| 3 | Здоровьесберегающая среда | 8  | 1 |
| 4 | 3                         | 9  | 1 |
| 5 | 2, 3                      | 10 | 2 |

### Задание №1

Как называется недостаток движения?

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

### Задание № 2

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

1. знания о здоровье;
2. периодический контроль состояния здоровья;
3. наличие инфраструктуры;
4. уровень материального достатка;
5. навыки здоровьесбережения.

### Задание № 3

Введите на месте пропусков текст

.....— это среда, содействующая физическому, духовному и социальному благополучию человека.

### Задание № 4

Целью здоровьесберегающей деятельности является:

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 № 5

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

1. мнение окружающих;
2. источники знаний по здоровьесбережению;

3. возможность укрепления здоровья;
4. доступность современной тренажерной техники;
5. показатели физической подготовленности.

#### Задание № 6

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

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

#### Задание № 7

Введите на месте пропусков текст

.....— это индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья

#### Задание № 8

Что такое закаливание?

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 № 9

Одним из важнейших направлений профилактики, является ЗОЖ

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

#### Задание № 10

Устным методом пропаганды ЗОЖ является

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

**Задания открытого типа ( типовые задания, ситуационные задачи)****Номер вопроса и проверка сформированной компетенции**

| № вопроса | Код компетенции | Код индикатора     | № вопроса | Код компетенции | Код индикатора     |
|-----------|-----------------|--------------------|-----------|-----------------|--------------------|
| 1         | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 | 11        | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 |
| 2         | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 | 12        | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 |
| 3         | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 | 13        | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 |
| 4         | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 | 14        | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 |
| 5         | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 | 15        | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 |
| 6         | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 | 16        | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 |
| 7         | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 | 17        | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 |
| 8         | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 | 18        | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 |
| 9         | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 | 19        | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 |
| 10        | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 | 20        | УК-7            | ИУК-7.1<br>ИУК-7.2 |

**Ключ ответов к заданиям открытого типа**

| № вопроса | Верный ответ  |
|-----------|---|
| 1.        | лично-ориентированный подход в обучении   |
| 2.        | любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие       |
| 3.        | совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья |
| 4.        | малая двигательная активность, психологические стрессы; переедание, алкоголизм, наркомания, курение |
| 5.        | с обливания водой, имеющей температуру тела   |
| 6.        | избыточное питание и недостаточная двигательная активность  |
| 7.        | скелет и мышцы  |
| 8.        | гиподинамия   |
| 9.        | 150 см  |
| 10.       | 3 или 4   |
| 11.       | установленный распорядок жизни человека, включающий в   |

|     |   |
|-----|---|
|     | себя труд, питание, отдых и сон   |
| 12. | питание с учетом потребностей организма   |
| 13. | совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья |
| 14. | гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества   |
| 15. | пассивный курильщик   |
| 16. | 500г и более  |
| 17. | белки, жиры, углеводы   |
| 18. | в переосмыслении предшествующего личного опыта  |
| 19. | органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов                        |
| 20. | научность<br>объективность<br>массовость  |

### Задание № 1

Введите на месте пропуска текст

.....— это 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 № 2

Что такое двигательная активность?

### Задание № 3

Что такое личная гигиена?

### Задание № 4

Назовите основные факторы риска в образе жизни людей

### Задание № 5

С чего следует начинать закаливающие процедуры

### Задание № 6

Назовите основные причины лишнего веса

### Задание № 7

Что формируется в организме человека с первых дней его жизни?

### Задание № 8

Как называется недостаток движения?

### Задание № 9

Рекомендуемое расстояние человека до телевизора

Задание № 10

Сколько приемов пищи должен осуществлять школьник?

Задание № 11

Что такое режим дня?

Задание № 12

Что такое рациональное питание?

Задание № 13

Что такое личная гигиена?

Задание № 14

Назовите основные двигательные качества

Задание № 15

Введите на месте пропуска текст

.....— это человек находящийся в одном помещении с курильщиком.

Задание № 16

Употребление какого количества алкоголя может привести к алкогольному отравлению

Задание № 17

Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?

Задание № 18

Введите на месте пропуска текст

Рефлексивная функция здоровьесберегающей технологии заключается \_\_\_\_\_

Задание № 19

Что такое витамины?

Задание № 20

Принципы, способствующие сохранению и укреплению здоровья

**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 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.