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: 15.10.2025 11:03:26 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по учебно-методической работе
_____ А.Ю. Жильников
15 октября 2025 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

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

27.03.05 Инноватика
(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Инновационные технологии
(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Бакалавр
(наименование квалификации)

Форма обучения Очная, заочная
(очная, заочная)

Рекомендован к использованию Филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

Воронеж 2025

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

Протокол от «08» октября 2025 г. № 2

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 ООО ПСК «НСКОМ» Петров Р.А.
(должность, название организации, ФИО, печать)

Директор ООО «Сфера АйТи» Павлов С.В.
(должность, название организации, ФИО, печать)

Заведующий кафедрой А.Ю. Жильников

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							
Русский язык и культура речи	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 сдаче и сдача государственного экзамена								УК-7
Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы								УК-7

- для заочной формы обучения:

Наименование дисциплин (модулей), практик	Этапы формирования компетенций по курсам изучения				
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
Физическая культура и спорт	УК-7				
Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена					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 – 1-6, 8 семестру.
- для заочной формы обучения – 1,5 курсу.

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 и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: основы физической культуры и спорта для поддержания уровня физического развития и функциональной подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности Уметь: использовать и соблюдать нормы здорового образа и стиля жизни с учетом здоровье сберегающих технологий при выборе конкретной профессиональной деятельности Владеть: рациональными способами сохранения физического и психического состояния организма, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья. приемами формирования мотивационно-ценностного отношения к регулярным занятиям физической культурой и спортом
	ИУК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	
	ИУК 7.3 Выбирает и применяет рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления	

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, ИУК-7.3)	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, ИУК-7.3)	Знать культуру здоровья, методы диагностики состояния здоровья и физической подготовленности Уметь составлять программы формирования ЗОЖ Владеть навыками	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»

			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, ИУК-7.3)	11	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	21	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	31	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)
2	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	12	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	22	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	32	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)
3	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	13	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	23	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	33	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)
4	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	14	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	24	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	34	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)
5	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	15	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	25	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	35	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)
6	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	16	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	26	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	36	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)
7	УК-7 (ИУК-	17	УК-7 (ИУК-	27	УК-7 (ИУК-	37	УК-7 (ИУК-

	7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)		7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)		7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)		7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)
8	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	18	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	28	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	38	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)
9	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	19	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	29	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	39	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)
10	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	20	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	30	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	40	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)

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

Задания открытого типа (типовые задания, ситуационные задачи)

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	№ вопроса	Код компетенции
1	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)	11	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)
2	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	12	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
3	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)	13	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)
4	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)	14	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)
5	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)	15	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)
6	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)	16	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)
7	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)	17	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)
8	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)	18	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)
9	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)	19	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)
10	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)	20	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)

Ключ ответов к заданиям открытого типа

№ вопроса	Верный ответ
1	Согласно ВОЗ, здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней. Здоровьесбережение — это сохранение существующего уровня здоровья, предотвращение его ухудшения. Здоровьесозидание — активный процесс укрепления и наращивания здоровья. Три компонента: физическое, психическое (душевное) и социальное здоровье.
2	Четыре группы факторов: 1) Образ жизни (50-55%): курение, гиподинамия, несбалансированное питание; укрепляющие — физическая активность, рациональное питание. 2) Генетика и биология (15-20%). 3) Внешняя среда (20-25%). 4) Состояние здравоохранения (10-15%). Наибольший вес (около 50%) отводится образу жизни.
3	Циркадные ритмы — внутренние биологические часы с ~24-часовым циклом. Их нарушение ведёт к гормональному дисбалансу, снижению иммунитета, когнитивным нарушениям, риску метаболических заболеваний. Рекомендации студенту: подъём и отбой в одно время, основная учёба в период пика активности (10:00-12:00 и 16:00-18:00), обязательные перерывы, сон не менее 7-8 часов в темноте и тишине.
4	Принципы: сбалансированность по калориям и нутриентам (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы), разнообразие, режим приёмов пищи. Пирамида питания — наглядная схема, где в основе лежат продукты, которые следует употреблять чаще всего (овощи, крупы), а на вершине — реже (сахар, красное мясо). Ограничение сахара и рафинированных продуктов связано с их ролью в развитии ожирения, диабета 2 типа, сердечно-сосудистых заболеваний при их избыточном потреблении.
5	Рекомендации ВОЗ: не менее 150 минут аэробной нагрузки средней интенсивности или 75 минут высокой интенсивности в неделю + силовые упражнения 2 раза в неделю. Аэробная (ходьба, бег) укрепляет сердце, лёгкие, сжигает калории. Силовая (упражнения с весом) укрепляет мышцы, кости, ускоряет метаболизм. Стретчинг развивает гибкость, подвижность суставов. Для профилактики гиподинамии наиболее важна регулярная повседневная активность (ходьба, подъём по лестнице).
6	Психическое здоровье — состояние благополучия, при котором человек реализует свои способности, справляется со стрессами, продуктивно работает. Техники управления стрессом: глубокое диафрагмальное дыхание, планирование и расстановка приоритетов (тайм-менеджмент), прогрессивная мышечная релаксация. Хронический стресс провоцирует выброс кортизола, что приводит к повышению давления, снижению иммунитета, увеличению риска инфарктов, инсультов, депрессии.
7	Физическая зависимость (никотин) — перестройка биохимических процессов в мозге. Психологическая — связь ритуала курения с эмоциональным состоянием (расслабление, концентрация). Профилактика: формирование критического мышления, развитие навыков отказа, создание здоровой альтернативной среды. «Снижение вреда» — стратегия, направленная на уменьшение негативных последствий для тех, кто не может или не хочет полностью отказаться от вредной привычки (например, переход на менее вредные никотиновые системы)
8	Рекомендации: стопы на полу, спина прямая с опорой, верх монитора на уровне глаз, расстояние до экрана 50-70 см, освещение без бликов, перерывы каждые 45-50 минут (гимнастика для глаз, разминка). Гигиена умственного труда — это чередование видов деятельности, умственная нагрузка в период пиковой работоспособности, полноценный отдых, профилактика переутомления.
9	Это комплекс методов, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся. Организационно-педагогические: динамические паузы, физкультминутки, подвижные перемены, оптимизация учебной нагрузки. Психолого-педагогические: технологии личностно-ориентированного обучения, создание благоприятного психологического климата, снижение тревожности.
10	Неспецифический иммунитет — общие защитные барьеры (кожа, слизистые, фагоциты). Специфический — выработка антител к конкретным возбудителям. Факторы образа жизни: полноценный сон (выработка цитокинов), сбалансированное питание (витамины A, C, D, цинк, белок), умеренные физические нагрузки, закаливание, контроль стресса. Иммунитет — сложная система, которую нельзя «поднять» быстро таблетками без устранения причин его угнетения.
11	Четыре основных НИЗ: сердечно-сосудистые заболевания, рак, хронические респираторные болезни, диабет. Основные управляемые факторы риска, связанные с образом жизни: курение, нездоровое питание, гиподинамия, вредное употребление алкоголя. На их долю приходится значительная часть заболеваемости и смертности.

№ вопроса	Верный ответ
12	Загрязнение воздуха вызывает респираторные и сердечно-сосудистые заболевания. Загрязнение воды — кишечные инфекции, отравления. Экологическая культура — осознанное поведение, минимизирующее ущерб природе. Простые действия: сортировка отходов, экономия воды и энергии, выбор экологичного транспорта, что в итоге снижает уровень загрязнений, воздействующих на здоровье.
13	Детство: формирование привычек, акцент на питании, режиме, двигательной активности. Подростковый возраст: профилактика вредных привычек, формирование адекватной самооценки, физическое развитие. Зрелость: профилактика НИЗ, управление стрессом, баланс работы и отдыха. Пожилой возраст: поддержание активности, профилактика падений (упражнения на баланс), социальная вовлечённость, контроль хронических заболеваний.
14	Качественные социальные связи снижают уровень стресса, обеспечивают эмоциональную поддержку, стимулируют здоровое поведение. Социальная поддержка — это ощущение, что человек является частью сообщества и может получить помощь. Одиночество вызывает хронический стресс и воспаление, что повышает риск болезней сердца, деменции и сокращает продолжительность жизни.
15	Индекс массы тела (ИМТ) = вес (кг) / рост (м)². Отношение талии к бёдрам — индикатор абдоминального ожирения. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе) — оценка резервов дыхательной системы. Ортостатическая проба (изменение ЧСС при вставании) — адаптация сердечно-сосудистой системы. Контролировать стоит раз в 1-3 месяца.
16	«Детокс-диеты»: организм очищают печень и почки, диеты не имеют научного обоснования и могут навредить. 2. «От холода можно простудиться»: простуду вызывают вирусы, холод может лишь ослабить местный иммунитет. 3. «Пот выводит токсины»: пот состоит из воды и солей, основную детоксикацию проводят печень и почки.
17	Наиболее эффективна внутренняя мотивация (удовольствие от процесса, осознание ценности) и положительная мотивация (стремление к цели). Метод SMART: цель должна быть Конкретной, Измеримой, Достижимой, Релевантной и Ограниченной по времени (например, «Ходить пешком 30 минут 5 дней в неделю в течение месяца»).
18	Информационная гигиена — практика осознанного управления потреблением информации для защиты ментального здоровья. Чрезмерный цифровой контент ведёт к информационной перегрузке, тревоге, снижению концентрации, нарушению сна. Правила цифрового детокса: отключение уведомлений, выделение «безэкранного» времени перед сном, цифровые выходные, осознанный выбор контента.
19	Меры: законодательные (запрет рекламы, акцизы на вредные продукты, антитабачное законодательство), экономические (субсидии на фрукты/овощи, налоги на сахар), инфраструктурные (развитие велодорожек, парков, доступных спортзалов). Это создаёт среду, где здоровый выбор становится лёгким и доступным.
20	Здоровье населения — это общественный ресурс (трудоспособность, демографический потенциал) и экономическая категория (снижение затрат на здравоохранение, рост ВВП). Роль человека: своим примером, вовлечением близких, ответственным потреблением и гражданской позицией формировать культуру здоровья, где ценность здоровья признаётся на индивидуальном и общественном уровне.

Задание 1. Концепция здоровья.
Дайте определение здоровья с позиции ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения). Объясните разницу между понятиями «здоровьесбережение» и «здоровьесозидание». Какие три основных компонента входят в структуру индивидуального здоровья?

Задание 2. Группы факторов, влияющих на здоровье.
Опишите 4 основные группы факторов, определяющих состояние здоровья населения согласно современным представлениям (модель Лалунда). Приведите примеры поведенческих факторов риска и факторов, укрепляющих здоровье. Какой группе факторов отводится наибольший удельный вес (в %) в формировании здоровья?

Задание 3. Биологические ритмы и режим дня.
Что такое циркадные ритмы и как их нарушение (например, из-за сна при свете, ночной работы) влияет на здоровье? Составьте рекомендации по оптимальному режиму дня для студента, учитывая необходимость поддержания высокой умственной работоспособности.

Задание 4. Рациональное питание как основа ЗОЖ.
Объясните принципы рационального и сбалансированного питания. Что такое «пирамида питания»? Почему для современного человека особенно актуальны рекомендации по ограничению добавленных сахаров и рафинированных продуктов?

Задание 5. Физическая активность: нормы и виды.
Сформулируйте рекомендации ВОЗ по минимальному недельному объёму физической активности для взрослого человека. В чём отличие аэробной, силовой и стретчинг-нагрузки с точки зрения их оздоровительного эффекта? Какой вид активности наиболее важен для профилактики гиподинамии?

Задание 6. Психическое здоровье и стрессоустойчивость.
Дайте определение психического здоровья. Опишите три техники управления стрессом, которые можно применять в повседневной жизни (дыхательные практики, тайм-менеджмент и др.). Почему хронический стресс считается фактором риска соматических заболеваний?

Задание 7. Вредные привычки: патогенез и профилактика.
Опишите механизм формирования физической и психологической зависимости на примере табакокурения. Каковы ключевые принципы эффективной профилактики зависимого поведения в молодёжной среде? Что такое «снижение вреда» (harm reduction)?

Задание 8. Гигиена труда и учёбы.
Составьте перечень рекомендаций по организации рабочего/учебного места за компьютером для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и зрения (правильная осанка, освещение, перерывы). Что такое «гигиена умственного труда»?

Задание 9. Здоровьесберегающие технологии в образовании.
Что понимается под здоровьесберегающими технологиями в учебном процессе? Приведите примеры организационно-педагогических (динамические паузы, оптимизация расписания) и психолого-педагогических технологий.

Задание 10. Иммунитет и методы его укрепления.
Объясните разницу между специфическим и неспецифическим иммунитетом. Какие факторы образа жизни (сон, питание, закаливание) наиболее

существенно влияют на его состояние? Почему не существует «волшебных таблеток» для быстрого повышения иммунитета?

Задание 11. Профилактика неинфекционных заболеваний.
Какие четыре основных типа неинфекционных заболеваний (НИЗ) являются ведущей причиной смертности в мире? Какой вклад в их развитие вносят основные модифицируемые (управляемые) факторы риска, связанные с образом жизни?

Задание 12. Окружающая среда и здоровье.
Как качество воздуха, воды и почвы влияет на здоровье населения? Что такое «экологическая культура» и какие простые действия может совершать человек для снижения своего негативного воздействия на окружающую среду и, как следствие, на собственное здоровье?

Задание 13. Возрастные аспекты ЗОЖ.
В чём заключаются особенности формирования здорового образа жизни в разные возрастные периоды: детство, подростковый возраст, зрелость, пожилой возраст? На что следует обратить особое внимание в каждом периоде?

Задание 14. Социальное здоровье и коммуникации.
Как качество социальных связей и коммуникативных навыков влияет на здоровье и долголетие? Что такое «социальная поддержка» и почему одиночество признано фактором риска, сопоставимым с курением?

Задание 15. Оценка уровня здоровья и самодиагностика.
Какие простые антропометрические индексы (индекс массы тела – ИМТ, отношение талии к бёдрам) и функциональные пробы (проба Штанге, ортостатическая проба) можно использовать для самоконтроля? Как часто это стоит делать?

Задание 16. Мифы и заблуждения о здоровье.
Развейте три распространённых мифа о здоровье (например, «детокс1-диеты очищают организм», «от холода можно простудиться», «пот выводит токсины»), дав научное обоснование.

Задание 17. Мотивация к ведению ЗОЖ.
Какие виды мотивации (внешняя/внутренняя, положительная/отрицательная) наиболее эффективны для долгосрочного соблюдения принципов здорового образа жизни? Как использовать метод SMART для постановки целей в сфере здоровья?

Задание 18. Информационная гигиена и цифровой детокс.

Что такое «информационная гигиена» и как чрезмерное потребление цифрового контента (соцсети, новости) влияет на ментальное здоровье? Какие правила «цифрового детокса» можно рекомендовать для снижения цифровой нагрузки?

Задание 19. Государственная политика в области укрепления общественного здоровья.
Какие меры популяционного уровня (законодательные, экономические, инфраструктурные) могут принимать государства для формирования среды, способствующей здоровому выбору граждан (на примере борьбы с курением или ожирением)?

Задание 20. Здоровье как личная и общественная ценность.
Сформулируйте, почему здоровье следует рассматривать не только как личное достояние, но и как общественный ресурс и экономическую категорию. Какова роль каждого человека в формировании культуры здоровья в обществе?

Вариант 2

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, ИУК-7.3)	11	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	21	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	31	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)
2	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	12	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	22	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	32	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)
3	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	13	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	23	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	33	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)
4	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	14	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	24	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	34	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)
5	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-	15	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-	25	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-	35	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-

	7.2, ИУК-7.3)		7.2, ИУК-7.3)		7.2, ИУК-7.3)		7.2, ИУК-7.3)
6	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	16	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	26	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	36	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)
7	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	17	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	27	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	37	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)
8	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	18	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	28	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	38	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)
9	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	19	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	29	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	39	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)
10	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	20	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	30	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)	40	УК-7 (ИУК-7.1,ИУК-7.2, ИУК-7.3)

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.

Задания открытого типа (типовые задания, ситуационные задачи)

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	№ вопроса	Код компетенции
1	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)	11	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)
2	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	12	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)
3	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)	13	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)
4	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)	14	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)
5	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)	15	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)
6	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)	16	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)
7	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)	17	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)
8	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)	18	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)
9	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)	19	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)
10	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)	20	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)

Ключ ответов к заданиям открытого типа

№ вопроса	Верный ответ
1	Холистический подход рассматривает человека как целостную систему, где все аспекты благополучия взаимосвязаны. В модели «колесо жизни» физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное и духовное благополучие — это спицы одного колеса. Дисбаланс в одной сфере (например, социальная изоляция) неизбежно ведёт к ухудшению других (эмоциональное выгорание, физические недомогания).
2	Эпидемиологический переход — это смена структуры причин заболеваемости и смертности: от преобладания инфекционных болезней и недоедания к доминированию хронических неинфекционных заболеваний (НИЗ) в результате развития медицины, улучшения санитарии и изменения образа жизни. Новые глобальные угрозы: пандемии (COVID-19), устойчивость к антибиотикам, кризис психического здоровья, последствия изменения климата для здоровья.
3	Нутрициология изучает общие законы питания, обмен веществ. Диетология — прикладная наука о лечебном питании. Персонализированное питание учитывает уникальные особенности (гены, микробиом, активность), поэтому эффективнее универсальных советов. Один тип питания не

№ вопроса	Верный ответ
	может быть оптимальным для всех из-за индивидуальных различий в метаболизме.
4	Метаболическое здоровье — оптимальное функционирование процессов обмена веществ (нормальные уровни сахара, липидов, давления). Инсулинорезистентность — снижение чувствительности клеток к инсулину, ведущее к компенсаторной гиперинсулинемии. Это ключевое звено метаболического синдрома, ведущего к диабету 2 типа и болезням сердца. Ключевые изменения: регулярная физ. активность, снижение веса при его избытке, диета с низким гликемическим индексом, уменьшение потребления сахара и рафинированных углеводов.
5	Медленный сон (глубокий): физическое восстановление тканей, выработка гормона роста. Быстрый сон (REM): консолидация памяти, эмоциональная переработка. Нарушение фаз ведёт к гормональным сбоям (кортизол, грелин/лептин), когнитивным нарушениям. Гигиена сна: постоянный график, затемнённая прохладная комната, отсутствие экранов за 1-2 часа до сна, избегание кофеина/алкоголя вечером.
6	Эта наука изучает связь между психикой, нервной и иммунной системами. Хронический стресс и депрессия повышают уровень гормонов стресса (кортизол), которые подавляют активность иммунных клеток (лимфоцитов), повышая восприимчивость к инфекциям и замедляя заживление. Позитивные эмоции и оптимизм, наоборот, связаны с лучшим иммунным ответом.
7	Теория подталкивания (nudge) использует особенности принятия решений для ненасильственного направления к лучшему выбору. Примеры архитектуры выбора: размещение фруктов на видном месте в столовой (вместо сладостей), сообщения о пройденных шагах, опция по умолчанию на участие в программе здорового питания с возможностью отказа.
8	Факторы риска: ЛОС (летучие органические соединения) от мебели, плесень, пыль, недостаточная вентиляция, плохое естественное освещение, шум. Биофильный дизайн — включение элементов природы (растения, натуральные материалы, вода, естественный свет). Это снижает стресс, улучшает когнитивные функции и настроение через связь с природной средой.
9	Реактивная модель: лечение уже возникшего заболевания. Проактивная модель: активные действия для предотвращения болезни и раннего выявления доклинических стадий. Инструменты: регулярные профилактические осмотры (check-up), скрининги (маммография, колоноскопия), оценка генетических рисков, мониторинг показателей здоровья (давление, сахар).
10	Технологии дают возможность постоянного мониторинга, персонализации рекомендаций, удалённого доступа к врачам, повышают вовлечённость в заботу о здоровье. Преимущества: доступность, оперативность, профилактика. Риски: конфиденциальность данных, цифровое неравенство, чрезмерная само-диагностика и тревожность, недостоверность информации в некоторых приложениях.
11	Интуитивное питание — это отказ от диет, внимание к сигналам голода/сытости, устранение «запретных» продуктов, уважение к своему телу. Оно противопоставляется ограничительным диетам, часто ведущим к срывам. Признаки РПП: одержимость едой/весом, компульсивное переедание или ограничения, искажённый образ тела. Профилактика РПП — часть ЗОЖ, так как здоровое отношение к еде важнее, чем следование жёстким правилам.
12	Потенциальные токсины: фталаты (пластик, косметика), бисфенол А (упаковка), ПАУ (при жарке), формальдегид (мебель), тяжёлые металлы. Научный подход к детоксикации: поддержка естественных систем детоксикации (печень, почки, кишечник) через здоровое питание (клетчатка, антиоксиданты), адекватный питьевой режим, физическую активность, а не краткосрочные детокс-программы.
13	Различия: у мужчин выше риск ранних сердечно-сосудистых заболеваний, у женщин — аутоиммунных; симптомы инфаркта могут различаться; разная восприимчивость к лекарствам. Учёт гендера важен для эффективной профилактики, ранней диагностики и лечения, так как биологические и социальные роли влияют на риски и поведение.
14	Самоэффективность (уверенность в своих силах) и внутренний локус контроля (вера, что события зависят от собственных действий) повышают вероятность успешных изменений. Внешний локус (винить обстоятельства) ведёт к пассивности. Развивать внутренний локус можно через постановку маленьких достижимых целей, анализ успехов и принятие ответственности за свой выбор.
15	Комплаенс — степень соответствия поведения пациента назначениям врача. Низкий комплаенс ведёт к ухудшению здоровья и росту затрат. Факторы повышения: доверительные отношения врач-пациент, простота схемы лечения, напоминания, поддержка семьи, обучение пациента о болезни, вовлечение в принятие решений.
16	Оценивать нужно с позиций доказательной медицины: есть ли рандомизированные клинические испытания, подтверждающие эффективность и безопасность? Многие методы (гомеопатия) не

№ вопроса	Верный ответ
	имеют доказательств, превосходящих эффект плацебо. Принцип «не навреди» критичен: отказ от доказанного лечения в пользу альтернативного может привести к прогрессированию болезни.
17	Более низкий социально-экономический статус связан с более высоким уровнем стресса, ограниченным доступом к качественной еде, медицине, образованию, безопасным районам для жизни и отдыха. Это создаёт градиент здоровья — постепенное ухудшение показателей с понижением статуса. Меры: улучшение образования, доступного жилья, здравоохранения, программ социальной поддержки, борьба с бедностью.
18	Ресурсное состояние — наличие физических, эмоциональных и ментальных сил для эффективной деятельности. Энерджи-менеджмент — управление энергией через баланс нагрузки и восстановления, работу с фокусом (deep work), приоритизацию задач, делегирование. Это предотвращает хроническую усталость и выгорание, сохраняя здоровье.
19	Угрозы: тепловые удары, расширение ареалов переносчиков инфекций (малярия, лихорадка денге), недоедание из-за неурожаев, проблемы с питьевой водой, психические расстройства из-за стихийных бедствий. Адаптация: системы раннего предупреждения о жаре, развитие зелёных зон в городах, укрепление систем здравоохранения, переход на устойчивое сельское хозяйство.
20	Основные принципы: автономия (право пациента на информированное согласие), непричинение вреда (non-maleficence), благодеяние (beneficence), справедливость. В дискуссии о вакцинации сталкиваются принцип автономии (право отказа) и благодеяние/справедливость (коллективный иммунитет). Конфиденциальность данных (автономия) может конфликтовать с общественным здоровьем при отслеживании контактов во время пандемии.

Задание 1. Холистический подход к здоровью.
Объясните, что означает холистический (целостный) подход к пониманию здоровья. Как взаимосвязаны физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное и духовное благополучие в модели «здоровье как колесо жизни» (wheel of life)?

Задание 2. Эпидемиологический переход и современные вызовы.
Что такое «эпидемиологический переход»? Охарактеризуйте основные изменения в структуре заболеваемости и смертности населения, произошедшие в XX-XXI веках в развитых странах. Какие новые глобальные угрозы для общественного здоровья появились в последние десятилетия?

Задание 3. Нутрициология и персонализированное питание.
Чем отличается наука нутрициология от диетологии? Объясните, почему концепция «персонализированного питания» (учёт генетики, микробиома, образа жизни) считается более перспективной, чем универсальные диетические рекомендации для всех.

Задание 4. Метаболическое здоровье и резистентность к инсулину.
Дайте определение метаболическому здоровью. Что такое инсулинорезистентность и как она связана с развитием метаболического синдрома, сахарного диабета 2 типа и сердечно-сосудистых заболеваний? Какие изменения в образе жизни являются ключевыми для её профилактики?

Задание 5. Сон как неотъемлемый компонент ЗОЖ.
Опишите физиологическое значение разных фаз сна (медленный и быстрый сон) для восстановления организма, консолидации памяти и регуляции эндокринной системы. Какие практики «гигиены сна» (sleep hygiene) доказано улучшают его качество и продолжительность?

Задание 6. Психонейроиммунология: связь психики и иммунитета.
Что изучает психонейроиммунология? Приведите примеры, как хронический стресс, депрессия или, наоборот, позитивные эмоции (оптимизм, чувство благодарности) влияют на иммунный ответ и восприимчивость к заболеваниям.

Задание 7. Поведенческая экономика и здоровый выбор.
Как принципы поведенческой экономики (например, «подталкивание» – nudge theory) могут использоваться для формирования здорового поведения у населения? Приведите примеры «архитектуры выбора», облегчающих выбор полезных продуктов или физической активности.

Задание 8. Экология жилища и синдром больного здания (Sick Building Syndrome).
Какие факторы внутри жилых и офисных помещений (качество воздуха, освещение, шум, материалы отделки) могут негативно влиять на здоровье и самочувствие? Что такое «биофильный дизайн» и как его элементы способствуют восстановлению и снижению стресса?

Задание 9. Проактивное здоровье и превентивная медицина.
В чём разница между реактивной (лечение болезней) и проактивной (предотвращение и раннее выявление) моделями заботы о здоровье? Какие инструменты превентивной медицины (скрининги, check-up, генетическое тестирование) доступны сегодня?

Задание 10. Цифровое здоровье (Digital Health) и телемедицина.
Как мобильные приложения для отслеживания активности, сна, питания, телемедицинские консультации и носимые устройства (wearables) меняют подход к управлению личным здоровьем? Назовите потенциальные риски и преимущества этого тренда.

Задание 11. Пищевое поведение: от интуитивного питания до расстройств.
Объясните основные принципы интуитивного питания. Чем оно отличается от диет? Каковы основные признаки нарушений пищевого поведения (РПП), и почему их профилактика должна быть частью культуры здорового образа жизни?

Задание 12. Токсины повседневной жизни: реальные риски и «детоксикация».
Какие потенциально токсичные вещества человек может регулярно встречать в быту (например, в составе косметики, бытовой химии, упаковки)? Какой научно обоснованный подход к «детоксикации» организма существует в отличие от популярных коммерческих детокс-программ?

Задание 13. Гендерные аспекты здоровья.
Какие ключевые различия в рисках заболеваний, симптоматике и подходах к профилактике существуют между мужчинами и женщинами? Почему важно учитывать гендерный фактор при разработке программ укрепления здоровья?

Задание 14. Самоэффективность и локус контроля в формировании ЗОЖ.
Как вера человека в свою способность изменить поведение (самоэффективность) и тип локуса контроля (внутренний vs внешний) влияют на успешность следования принципам ЗОЖ? Как можно развивать внутренний локус контроля в отношении здоровья?

Задание 15. Комплаенс и приверженность лечению.
Что такое комплаенс (приверженность лечению) и почему низкий комплаенс является серьёзной проблемой для системы здравоохранения и здоровья пациента? Какие факторы (социальные, психологические, организационные) могут повышать приверженность?

Задание 16. Альтернативная и комплементарная медицина: оценка с позиции доказательности.
Как следует критически оценивать методы альтернативной и комплементарной медицины (БАДы, гомеопатия, энергетические практики) с точки зрения доказательной медицины? Почему принцип «не навреди» особенно важен в этом контексте?

Задание 17. Социальное неравенство и здоровье.
Как социально-экономический статус, уровень образования и доходов влияют на состояние здоровья и продолжительность жизни (феномен «social gradient in health»)? Какие меры на уровне общества могут помочь уменьшить это неравенство?

Задание 18. Ресурсное состояние и управление энергией.
Что понимается под «ресурсным состоянием» человека? Как методы управления личной энергией (энерджи-менеджмент), включая работу с фокусом внимания и приоритизацией задач, способствуют здоровью и профилактике выгорания?

Задание 19. Здоровье и изменение климата.
Каким образом глобальное изменение климата становится угрозой для здоровья населения (тепловые удары, распространение инфекций, проблемы с продовольствием и водой)? Какие адаптационные стратегии на индивидуальном и общественном уровне необходимы?

Задание 20. Этика и здоровье: от прав пациента до биоэтики.
Какие основные этические принципы (автономия пациента, «не навреди», справедливость) лежат в основе современной медицины и политики

общественного здоровья? Как эти принципы сталкиваются в дискуссиях, например, о вакцинации или конфиденциальности медицинских данных?