



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Институт технологий (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования «Донской государственный  
технический университет» в г. Волгодонске Ростовской области  
(ИТ (филиал) ДГТУ в г. Волгодонске)**



**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. директора

Н.М. Сидоркина

«22» апреля 2024 г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
(ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
по дисциплине  
«Основы здорового образа жизни»  
для обучающихся по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование  
направленность Дошкольное образование**

Волгодонск  
2024

## Лист согласования

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине

«Основы здорового образа жизни»

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность Дошкольное образование  
протокол № 9 от «22» 04 2024 г.

### Разработчики оценочных материалов (оценочных средств)

Ст. преподаватель

  
\_\_\_\_\_ А.Б.Платонов  
подпись

« 22 » \_\_\_\_\_ 04 \_\_\_\_\_ 2024 г.

И.о заведующего кафедрой

  
\_\_\_\_\_ А.А.Морозова  
подпись

« 22 » \_\_\_\_\_ 04 \_\_\_\_\_ 2024 г.

### Согласовано:

Заведующий МБДОУ д/с «Аленький цветочек»  
г.Волгодонска

  
\_\_\_\_\_ Е.В. Юрченко  
подпись

« 22 » \_\_\_\_\_ 04 \_\_\_\_\_ 2024 г.

Заведующий МБДОУ д/с «Вишенка»  
г.Волгодонска

  
\_\_\_\_\_ И.В.Сираева  
подпись

« 22 » \_\_\_\_\_ 04 \_\_\_\_\_ 2024 г.

**Лист визирования оценочных материалов (оценочных средств)  
на очередной учебный год**

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Основы здорового образа жизни» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры «СКС и ГД» от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

И.о заведующего кафедрой «СКС и ГД» \_\_\_\_\_ А.А.Морозова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Основы здорового образа жизни» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры «СКС и ГД» от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

И.о заведующего кафедрой «СКС и ГД» \_\_\_\_\_ А.А.Морозова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Основы здорового образа жизни» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры «СКС и ГД» от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

И.о заведующего кафедрой «СКС и ГД» \_\_\_\_\_ А.А.Морозова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Основы здорового образа жизни» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры «СКС и ГД» от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

И.о заведующего кафедрой «СКС и ГД» \_\_\_\_\_ А.А.Морозова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## Содержание

1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)	5
1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (модулем), с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП	5
1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования	9
1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, описание шкал оценивания	11
2 Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	12

## **1 . Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)**

Оценочные материалы (оценочные средства) прилагаются к рабочей программе дисциплины и представляет собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.) и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения.

Оценочные материалы (оценочные средства) используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

### **1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной, с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП**

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ОПК-3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках контактной работы, включающей различные виды занятий и самостоятельной работы, с применением различных форм и методов обучения (табл. 1).

Таблица 1 Формирование компетенций в процессе изучения дисциплины

Код компетенции	Уровень освоения	Дескрипторы компетенции (результаты обучения, показатели достижения результата обучения, которые обучающийся может продемонстрировать)	Вид учебных занятий, работы <sup>1</sup> , формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции <sup>2</sup>	Контролируемые разделы и темы дисциплины <sup>3</sup>	Оценочные материалы (оценочные средства), используемые для оценки уровня сформированности компетенции	Критерии оценивания компетенций <sup>4</sup>
УК-7	УК-7.1	Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Л., П.р., С.р.	1.1 - 1.7 2.1 -2.9	Вопросы к Зачету, вопросы для устного опроса, практические задания	Ответы на Зачетационные вопросы; ответы на вопросы для устных опросов, выполнение практической работы и ее защита по контрольным вопросам в форме собеседования, подготовка сообщений и докладов к практическим занятиям 1,2,3,4.
	УК-7.2	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
	УК-7.3	Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
ОПК-3	ОПК-3.1	Знает различные приемы мотивации и рефлексии при организации	Л., П.р., С.р.	1.1 - 1.7 2.1 - 2.9	Вопросы к Зачету, вопросы для устного	Ответы на Зачетационные

<sup>1</sup> Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа

<sup>2</sup> Необходимо указать активные и интерактивные методы обучения (например, интерактивная лекция, работа в малых группах, методы мозгового штурма, решение творческих задач, работа в группах, проектные методы обучения, ролевые игры, тренинги, анализ ситуаций и имитационных моделей и др.), способствующие развитию у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств

<sup>3</sup> Указать номера тем в соответствии с рабочей программой дисциплины

<sup>4</sup> Необходимо выбрать критерий оценивания компетенции: посещаемость занятий; подготовка к практическим занятиям; подготовка к лабораторным занятиям; ответы на вопросы преподавателя в рамках занятия; подготовка докладов, эссе, рефератов; умение отвечать на вопросы по теме практических работ, познавательная активность на занятиях, качество подготовки рефератов и презентацией по разделам дисциплины, контрольные работы, Зачеты, умение делать выводы и др.

		совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями			опроса, практические задания	вопросы;; ответы на вопросы для устных опросов, выполнение практической работы и ее защита по контрольным вопросам в форме собеседования, подготовка сообщений и докладов к практическим занятиям 1,2,3,4.
	ОПК-3.2	Умеет определять и формулировать цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС				
	ОПК-3.3	Владет формами, методами, приемами и средствами организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями				

## 1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся.

По дисциплине «Основы здорового образа жизни» предусмотрены следующие виды контроля: промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Текущий контроль в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся. Текущий контроль служит для оценки объёма и уровня усвоения обучающимся учебного материала одного или нескольких разделов дисциплины (модуля) в соответствии с её рабочей программой и определяется результатами текущего контроля знаний обучающихся.

Текущий контроль осуществляется два раза в семестр по календарному графику учебного процесса.

Текущий контроль предполагает начисление баллов за выполнение различных видов работ. Результаты текущего контроля подводятся по шкале балльно-рейтинговой системы. Регламент балльно-рейтинговой системы определен Положением о системе «Контроль успеваемости и рейтинг обучающихся».

Текущий контроль является результатом оценки знаний, умений, навыков и приобретенных компетенций обучающихся по всему объёму учебной дисциплины, изученному в семестре, в котором стоит форма контроля в соответствии с учебным планом.

Текущий контроль успеваемости предусматривает оценивание хода освоения дисциплины: теоретических основ и практической части.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Основы здорового образа жизни» проводится в форме Зачета.

В табл. 2 приведено весовое распределение баллов и шкала оценивания по видам контрольных мероприятий.

Таблица 2. Весовое распределение баллов и шкала оценивания по видам контрольных мероприятий.

Текущий контроль (50 баллов <sup>5</sup> )						Промежуточная аттестация (50 баллов)	Итоговое количество баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации
Блок 1			Блок 2				
Лекционные занятия (X <sub>1</sub> )	Практические занятия (Y <sub>1</sub> )	Лабораторные занятия (Z <sub>1</sub> )	Лекционные занятия (X <sub>2</sub> )	Практические занятия (Y <sub>2</sub> )	Лабораторные занятия (Z <sub>2</sub> )	от 0 до 50 баллов	Менее 61 балла – неудовлетворительно;

<sup>5</sup> Вид занятий по дисциплине (лекционные, практические, лабораторные) определяется учебным планом. Количество столбцов таблицы корректируется в зависимости от видов занятий, предусмотренных учебным планом.

Распределение баллов по блокам, по каждому виду занятий в рамках дисциплины определяет преподаватель. Распределение баллов по дисциплине утверждается протоколом заседания кафедры. По заочной форме обучения мероприятия текущего контроля не предусмотрены.

-	-	-	-	-	-		61-75 – удовлетвори тельно; 76- 90 – хорошо; 91-100 балла – отлично
Сумма баллов за 1 блок = $X_1 + Y_1$			Сумма баллов за 2 блок = $X_2 + Y_2$				

Для определения фактических оценок каждого показателя выставляются следующие баллы (табл.3):

Таблица 3– Распределение баллов по дисциплине

Вид учебных работ по дисциплине	Количество баллов	
	1 блок	2 блок
<i>Текущий контроль (50 баллов)</i>		
Посещение занятий	-	-
Выполнение заданий по дисциплине (УО), в том числе:		
- устный опрос (УО)	-	-
- практические работы (ПР)	-	-
<i>Промежуточная аттестация (50 баллов)</i>		
Зачет проводится в устной форме		

Зачет является формой итоговой оценки качества освоения обучающимся образовательной программы по дисциплине в целом или по разделу дисциплины. По результатам Зачета обучающемуся выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», или «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» (91-100 баллов) выставляется обучающемуся, если:

- обучающийся набрал по текущему контролю необходимые и достаточные баллы для выставления оценки автоматом<sup>6</sup>;
  - обучающийся знает, понимает основные положения дисциплины, демонстрирует умение применять их для выполнения задания, в котором нет явно указанных способов решения;
  - обучающийся анализирует элементы, устанавливает связи между ними, сводит их в единую систему, способен выдвинуть идею, спроектировать и презентовать свой проект (решение);
  - ответ обучающегося по теоретическому и практическому материалу, содержащемуся в вопросах Зачетационного билета, является полным, и удовлетворяет требованиям программы дисциплины;
  - обучающийся продемонстрировал свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей дисциплины;
  - на дополнительные вопросы преподавателя обучающийся дал правильные ответы.
- Компетенция (и) или ее часть (и) сформированы на высоком уровне (уровень 3) (см. табл. 1).

Оценка «хорошо» (76-90 баллов) выставляется обучающемуся, если:

<sup>6</sup> Количество и условия получения необходимых и достаточных для получения автомата баллов определены Положением о системе «Контроль успеваемости и рейтинг обучающихся»

- обучающийся знает, понимает основные положения дисциплины, демонстрирует умение применять их для выполнения задания, в котором нет явно указанных способов решения; анализирует элементы, устанавливает связи между ними;

- ответ по теоретическому материалу, содержащемуся в вопросах Зачетационного билета, является полным, или частично полным и удовлетворяет требованиям программы, но не всегда дается точное, уверенное и аргументированное изложение материала;

- на дополнительные вопросы преподавателя обучающийся дал правильные ответы;

- обучающийся продемонстрировал владение терминологией соответствующей дисциплины.

Компетенция (и) или ее часть (и) сформированы на среднем уровне (уровень 2) (см. табл. 1).

Оценка «удовлетворительно» (61-75 баллов) выставляется обучающемуся, если:

- обучающийся знает и воспроизводит основные положения дисциплины в соответствии с заданием, применяет их для выполнения типового задания в котором очевиден способ решения;

- обучающийся продемонстрировал базовые знания важнейших разделов дисциплины и содержания лекционного курса;

- у обучающегося имеются затруднения в использовании научно-понятийного аппарата в терминологии курса;

- несмотря на недостаточность знаний, обучающийся имеет стремление логически четко построить ответ, что свидетельствует о возможности последующего обучения.

Компетенция (и) или ее часть (и) сформированы на базовом уровне (уровень 1) (см. табл. 1).

Оценка «неудовлетворительно» (менее 61 балла) выставляется обучающемуся, если:

- обучающийся имеет представление о содержании дисциплины, но не знает основные положения (темы, раздела, закона и т.д.), к которому относится задание, не способен выполнить задание с очевидным решением, не владеет навыками находить стратегического анализа, разработки и осуществления стратегии организации;

- у обучающегося имеются существенные пробелы в знании основного материала по дисциплине;

- в процессе ответа по теоретическому материалу, содержащемуся в вопросах Зачетационного билета, допущены принципиальные ошибки при изложении материала.

Компетенция(и) или ее часть (и) не сформированы.

### **1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

Оценивание результатов обучения студентов по дисциплине «Основы здорового образа жизни» осуществляется по регламенту текущего контроля и промежуточной аттестации.

Формы промежуточного контроля знаний:

- устный опрос (УО);

- практические задания (ПЗ);

Проработка конспекта лекций и учебной литературы осуществляется студентами в течение всего семестра, после изучения новой темы. Перечень вопросов для устного опроса определен содержанием темы в РПД и методическими рекомендациями по изучению дисциплины.

Защита практических заданий производится студентом в день их выполнения в соответствии с планом-графиком. Преподаватель проверяет правильность выполнения практического задания студентом, контролирует знание студентом пройденного материала с помощью контрольных вопросов или тестирования.

Оценка компетентности осуществляется следующим образом: в процессе защиты выявляется информационная компетентность в соответствии с практическим заданием, затем преподавателем дается комплексная оценка деятельности студента.

Высокую оценку получают студенты, которые при подготовке материала для самостоятельной работы сумели самостоятельно составить логический план к теме и реализовать его, собрать достаточный фактический материал, показать связь рассматриваемой темы с современными проблемами науки и общества, со специальностью студента и каков авторский вклад в систематизацию, структурирование материала.

Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателям (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания.

Итоговый контроль освоения умения и усвоенных знаний дисциплины «Основы здорового образа жизни» осуществляется в процессе промежуточной аттестации на Зачете. Условием допуска к Зачету является положительная текущая аттестация по всем практическим работам учебной дисциплины, ключевым теоретическим вопросам дисциплины.

## **2. Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

### **2.1. Задания для оценивания результатов обучения в виде знаний**

#### **Вопросы для устного опроса (доклада, сообщения)**

1. Рефлексия в профессиональном самообразовании педагога.

1. Физиологические основы здоровья.

2. Теории здоровья и болезней.

3. Анализ и классификация факторов, влияющих на здоровье.

4. Здоровье как диалектическое единство биологического, социального, материального и духовного

5. Программы оздоровления позвоночника, физиологическая коррекция кисти, трофологическая концепция оздоровления, физиологический анализ систем закаливания.

6. Физическая культура - мощный фактор профилактики атеросклероза, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца и других заболеваний

7. Формирование мотивации здоровья

8. Классификация и виды эмоций. Основные характеристики и формы выражения эмоций.

9. Методы исследования эмоций

10. Стресс и тип высшей нервной деятельности. Стресс как общий синдром адаптации.

11. Внешние проявления стресса. Психопрофилактика стресса.

12. Активный и пассивный отдых. Принципы научной организации труда

13. Трудовая деятельность и ее эффективная организация как показатель здоровья

Гигиенические основы здоровья

14. Оздоровительный эффект физических упражнений и совершенствование механизмов адаптации.

15. Стадии адаптации под влиянием физических нагрузок. Влияние различных факторов внешней среды на механизмы адаптации человека в процессе занятий физической культурой

*Критерии оценивания устного опроса (доклада, сообщения):*

Максимальная оценка – 5 баллов.

5 баллов - ставится, если студент: полно и аргументировано отвечает по содержанию вопроса; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры; излагает материал последовательно и правильно, с соблюдением исторической и хронологической последовательности;

4 балла - ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.

3 балла - ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

1-2 балла - ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

### **Вопросы к Зачету по дисциплине «Основы здорового образа жизни»**

1. Физиологические основы здоровья.
2. Теории здоровья и болезней.
3. Анализ и классификация факторов, влияющих на здоровье.
4. Здоровье как диалектическое единство биологического, социального, материального и духовного
5. Программы оздоровления позвоночника, физиологическая коррекция кисти, трофологическая концепция оздоровления, физиологический анализ систем закаливания.
6. Физическая культура - мощный фактор профилактики атеросклероза, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца и других заболеваний
7. Формирование мотивации здоровья
8. Классификация и виды эмоций. Основные характеристики и формы выражения эмоций.
9. Методы исследования эмоций
10. Стресс и тип высшей нервной деятельности. Стресс как общий синдром адаптации.
11. Внешние проявления стресса. Психопрофилактика стресса.
12. Активный и пассивный отдых. Принципы научной организации труда
13. Трудовая деятельность и ее эффективная организация как показатель здоровья
- Гигиенические основы здоровья
14. Оздоровительный эффект физических упражнений и совершенствование механизмов адаптации.
15. Стадии адаптации под влиянием физических нагрузок. Влияние различных факторов внешней среды на механизмы адаптации человека в процессе занятий физической культурой
16. Образ жизни и уровень физического и соматического здоровья. Факторы внешней среды и их влияние на физическое состояние и здоровье.
17. Построение индивидуальных оздоровительных программ.

18. Основы туристической деятельности. Ее оздоровительный и практико-ориентированный характер
19. Принципы организации биосистем: цикличность, отражение фактора времени, регуляторная, интегративная. Тип суточного ритма
20. Личная гигиена: распорядок дня, гигиена сна, гигиена тела, одежды, обуви, отказ от вредных привычек

Структура оценочных материалов (оценочных средств), позволяющих оценить уровень компетенций, сформированный у обучающихся при изучении дисциплины «Семьеведение» приведен в таблице 4.

Таблица 4 - Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине  
«Основы здорового образа жизни»

Компетенция	Знать	Оценочные средства		Уметь	Оценочные средства		Владеть	Оценочные средства	
		текущий контроль	промежуточный контроль		текущий контроль	промежуточный контроль		текущий контроль	промежуточный контроль
УК-7	УК-7.1 Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не предусмотрен на заочной форме обучения	Вопросы к Зачету № 1-20	УК-7.2 Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не предусмотрен на заочной форме обучения	Вопросы к УО	УК – 7.3 Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не предусмотрен на заочной форме обучения	Вопросы к Зачету № 1-20
ОПК-3	ОПК-3.1 Знает различные приемы мотивации и рефлексии при организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными и потребностями	Не предусмотрен на заочной форме обучения	Вопросы к Зачету № 1-20	ОПК-3.2 Умеет определять и формулировать цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС	Не предусмотрен на заочной форме обучения	Вопросы к УО	ОПК-3.3 Владеет формами, методами, приемами и средствами организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями	Не предусмотрен на заочной форме обучения	Вопросы к Зачету № 1-20

Примечание

\* берется из РПД

\*\* сдача практических работ, защита курсового проекта, РГР и т.д.



## Карта тестовых заданий

**Компетенция УК-7** Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Индикатор УК – 7.3** Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Дисциплина** Основы здорового образа жизни

**Описание теста:**

1. Тест состоит из 70 заданий, которые проверяют уровень освоения компетенций обучающегося. При тестировании каждому обучающемуся предлагается 30 тестовых заданий по 15 открытого и закрытого типов разных уровней сложности.
2. За правильный ответ тестового задания обучающийся получает 1 условный балл, за неправильный ответ – 0 баллов. По окончании тестирования, система автоматически определяет «заработанный итоговый балл» по тесту, согласно критериям оценки
- 3 Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет – 100 баллов.
4. Тест успешно пройден, если обучающийся правильно ответил на 70% тестовых заданий (61 балл).
5. На прохождение тестирования, включая организационный момент, обучающимся отводится не более 45 минут. На каждое тестовое задание в среднем по 1,5 минуты.
6. Обучающемуся предоставляется одна попытка для прохождения компьютерного тестирования.

**Кодификатором** теста по дисциплине является раздел рабочей программы «4. Структура и содержание дисциплины (модуля)»

**Комплект тестовых заданий**

**Задания закрытого типа**

**Задания альтернативного выбора**

*Выберите один правильный ответ*

**Простые (1 уровень)**

1. Дайте определение «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения:

**А) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия.**

Б) Способность организма к выполнению профессиональных функций.

В) Отсутствие болезни.

2. С какой целью планируют режим дня:

А) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма

**Б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки**

В) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений

3. Что такое закаливание:

А) переохлаждение или перегрев организма

Б) выполнение утренней гигиенической гимнастики

**В) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям**

4. Утренняя гимнастика – это:

**А) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений**

Б) один из методов похудения

В) метод быстрого просыпания

5. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

А) рациональное питание

Б) личная и общественная гигиена

**В) двигательный режим**

6. Что не относится к здоровому образу жизни:

**А) продолжительный отдых**

Б) правильное питание

В) физические нагрузки

**Средне – сложные (2 уровень)**

7. Здоровый образ жизни – это:

А) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

**Б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья**

В) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

8. Что такое режим дня:

А) порядок выполнения повседневных дел

**Б) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых**

В) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

9. Что такое личная гигиена:

А) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний

Б) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

**В) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья**

10. Одним из важнейших направлений профилактики, является:

А) охрана окружающей среды

Б) экологическая безопасность

**В) ЗОЖ**

11. ЗОЖ включает:

А) охрану окружающей среды

Б) улучшение условий труда

**В) оба варианта верны**

12. Устным методом пропаганды ЗОЖ является:

А) повседневное общение с окружающими

Б) аудиозаписи

**В) лекция**

13. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека:

**А) индивидуальный образ жизни**

Б) служба здоровья

В) окружающая среда

14. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

**А) двигательный режим;**

Б) рациональное питание;

В) личная и общественная гигиена;

Г) закаливание организма.

15. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые:

**А) 25 – 30 мин;**

Б) 40 – 45 мин;

В) 55 – 60 мин;

Г) 70 – 75 мин.

16. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:

А) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;

**Б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;**

В) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;

Г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений Соединения, осуществляемые нагреванием охватываемой детали перед сборкой или охлаждением охватываемой детали, относятся к соединениям

17. Чем регламентируются гигиенические нормы и требования: А) распоряжением директора школы;

**Б) специальными санитарно-гигиеническими правилами (нормами) - СанПИН;**

В) инструкцией учителя физической культуры (тренера);

18. Что понимается под закаливанием:

А) купание в холодной воде и хождение босиком;

Б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;

В) укрепление здоровья;

**Г) приспособление организма к воздействию внешней среды.**

19. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

**А) специальной медицинской группой;**

Б) оздоровительной медицинской группой;

В) группой лечебной физической культуры;

20. К основным типам телосложения относятся:

- А) недостаточный, достаточный, большой;
- Б) легкий, средний, тяжелый;
- В) астенический, нормастенический, гиперстенический;**

21. Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние:

- А) на рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног;
- Б) на дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме;
- В) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма;**

22. Оздоровительный эффект в занятиях с учащимися подросткового возраста достигается с помощью:

- А) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности;**
- Б) изменения количества повторений одного и того же упражнения;
- В) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;
- Г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

### Сложные (3 уровень)

23. С какой целью планируют режим дня:

- А) с целью организации рационального режима питания;
- Б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- В) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- Г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.**

24. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все школьники распределяются на следующие медицинские группы:

- А) основную, подготовительную, специальную;**
- Б) слабую, среднюю, сильную;
- В) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;

25. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека:

- А) 60 – 80 уд./мин.;
- Б) 72 – 80 уд./мин.;**
- В) 80 – 85 уд./мин.;

### Задания на установление соответствия

*Установите соответствие между левым и правым столбцами.*

### Простые (1 уровень)

26. Установите соответствие:

(1B, 2A)

- |   |  |  |
|---|--|--|
| 1 | Что относится к процедурам закаливания         | A) с обливания водой, имеющей температуру тела |
| 2 | С чего следует начинать закаливающие процедуры | Б) прогулка под дождем<br>B) обливание водой   |

27. Установите соответствие:

(1A, 2B)

- |   |   |  |
|---|---|--|
| 1 | В каких продуктах больше всего содержится углеводов | A) в меде, хлебопродуктах, крупах;           |
| 2 | В каких продуктах больше всего содержится жиров     | Б) в овощах и фруктах<br>B) в масле, свинине |

### Средне-сложные (2 уровень)

28. Установите соответствие:

(1A, 2B)

- |   |  |  |
|---|--|--|
| 1 | Здоровый образ жизни студентов зависит | A) От ценностных ориентаций, мировоззрения и опыта.  |
| 2 | Здоровый образ жизни формируется       | Б)жизненным путем<br>B)Путем активного самоизменения |

29. Установите соответствие:

(1B, 2B)

- |   |  |  |
|---|--|--|
| 1 | Влияние окружающей среды на здоровье:          | A) влияет в зависимости от времени                     |
| 2 | Зависимость здоровья от года наследственности: | Б)влияет в зависимости от самоадаптации.<br>B)зависит. |

30. Установите соответствие:

(1B, 2B)

- |   |  |  |
|---|--|--|
| 1 | Отношение к здоровью определяется:                 | A) калорийности  |
| 2 | Энергетическая ценность рациона питания зависит от | Б) воспитанием<br>B) физическим развитием<br>Г) количества жиров |

31. Установите соответствие:

(1Г, 2Б)

- |   |  |                                 |
|---|--|---------------------------------|
| 1 | Название древней индийской науки о здоровье и ЗОЖ:   | A) муай – тай.<br>Б) чжуд – ши. |
| 2 | Название древнетибетского трактата о здоровье и ЗОЖ: | B) махабхарата<br>Г) аюрведа.   |

32. Установите соответствие:

(1B, 2B)

- 1 Проба Генчи показывает:
- 2 Проба Штанге показывает:

- А) уровень сахара в крови
- Б) уровень скоростной выносливости.
- В) уровень функционального состояния дыхательной системы

33. Установите соответствие:

**(1Б, 2А)**

- |   |            |
|---|------------|
| 1 Время суток, в которое более работоспособны <<совы>>:     | А) 6-12 ч. |
| 2 Время суток, в которое более работоспособны <<жаворонки>> | Б) 18-24ч. |
|   | В) 4-6 ч.  |

34 Установите соответствие:

**(1В, 2Д, 3Г, 4Б)**

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| 1 Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:               | А) единичным                      |
| 2 Факторов играющий наиболее значимую роль для состояния здоровья человека | Б) Частоту дыхания, антропометрию |
| 3 Элемент включает в себя здоровый образ жизни                             | В) Двигательный режим             |
| 4 К объекту самоконтроля обычно относят:                                   | Г) закаливание организма          |
|  | Д) Образ жизни                    |

### Сложные (3 уровень)

35. Установите соответствие:

**(1Б, 2В)**

- |                     |   |
|---------------------|---|
| 1 Дистресс – это:   | А) мобилизация организма                          |
| 2 Аутотренинг – это | Б) отрицательное воздействие на психику человека. |
|                     | В) психическая саморегуляция                      |
|                     | Г) релаксация                                     |

## Задания открытого типа Задания на дополнение

Напишите пропущенное слово.

### Простые (1 уровень)

36. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья называется   (Здоровый образ жизни)  

37. Установленный режим питания, труда и отдыха является **(Режимом жизнедеятельности человека)**

38. Ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни это   (Гиподинамия)  

39. повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм называют   (закаливание)  

40. Неправильная организация труда и чрезмерная умственная нагрузка называют   (Переутомления)  

41. Многолетние исследования специалистов в разных странах мира показали, что здоровье человека примерно на 50% зависит от:   (образа жизни)  

42. На протяжении суток состояние организма и его работоспособность подвергаются четким ритмическим колебаниям, которые называются:   (биологическими)  

### Средне-сложные (2 уровень)

43. Пониженное артериальное давление называют   (Гипотония)  

44. Передача каких инфекций осуществляется воздушно-капельным или воздушно-пылевым путем называют   (инфекции дыхательных путей)  

45. Возбудитель каких инфекций передается через укусы кровососущих насекомых   (кровяные инфекции)  

46. Какие из указанных ниже заболеваний передаются контактно-бытовым путем   (сифилис, гонорея, грибковые заболевания на коже и ногтях)  

47. Метод создания активного иммунитета против инфекционных болезней путем введения в организм человека специальных препаратов из ослабленных живых или убитых микроорганизмов — это:   (вакцинация)

48. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности, называются \_\_\_\_\_(**Двигательная активность**)
49. Недостаток движения это \_\_\_\_\_(**Гиподинамия**)
50. Какую из составляющих тренированности организма человека можно развивать, с помощью упражнений на растягивание связок и мышц \_\_\_\_\_(**гибкость**)
51. Работа мышц положительно влияет \_\_\_\_\_(**на весь организм**)
52. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья называют \_\_\_\_\_(**личная гигиена**)
53. Главная опора человека при движении: \_\_\_\_\_(**скелет**)
54. Быстрая утомляемость и сонливость, головокружение в значительной мере обусловлены недостатком витаминов, особенно \_\_\_\_\_(**Витамина С**)
55. Главным закаливающим фактором служит \_\_\_\_\_(**температура воздуха**)
56. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место \_\_\_\_\_(**злоупотребление алкоголем**)
57. Первой ступенью закаливания организма является закаливание \_\_\_\_\_(**воздухом**)
58. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их \_\_\_\_\_(**содержание**)
59. Недостаток, какого витамина снижает зрение и может вызвать «куриную слепоту» \_\_\_\_\_(**витамина А**)
60. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее \_\_\_\_\_(**затылком, ягодицами, пятками**)
61. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что \_\_\_\_\_(**обеспечивает ритмичность работы организма**)
62. На протяжении суток состояние организма и его работоспособность подвергаются четким ритмическим колебаниям, которые называются \_\_\_\_\_(**биологическими**)
63. Дневной рацион человека, который не занимается физической нагрузкой, должен в себя включать \_\_\_\_\_(**2000-2500 килокалорий**)
64. Какой процент смертей происходит в России из-за инфаркта миокарда \_\_\_\_\_(**40%**)
65. Способность организма поддерживать гомеостаз в широком диапазоне изменений окружающей среды называют \_\_\_\_\_(**физическое здоровье**)

66. Какие продукты не должны присутствовать в рационе здорового человека  
\_\_\_\_\_ (фаст фуд)

**Сложные (3 уровень)**

67. К чему приводят вредные привычки  
\_\_\_\_\_ (к замедлению роста организма)

68. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность  
\_\_\_\_\_ (белки, жиры, углеводы)

69. Принципы способствующие сохранению и укреплению здоровья  
\_\_\_\_\_ (научность, объективность)

70. Что является обязательным компонентом ЗОЖ \_\_\_\_\_ (занятия спортом)

**Карта учета тестовых заданий (вариант 2)**

Компетенция	УК-7 Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
Индикатор	УК – 7.3 Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
Дисциплина	Основы здорового образа жизни		
Уровень освоения	Тестовые задания		
	Закрытого типа		Открытого типа
	Альтернативного выбора	Установление соответствия/Установление последовательности	На дополнение

1.1.1	<p>1. Дайте определение «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения:  А) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия.  Б) Способность организма к выполнению профессиональных функций.  В) Отсутствие болезни.</p> <p>2. С какой целью планируют режим дня:  А) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма  Б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки  В) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений</p> <p>3. Что такое закаливание:  А) переохлаждение или перегрев организма  Б) выполнение утренней гигиенической гимнастики  В) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям</p> <p>4. Утренняя гимнастика – это:  А) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений  Б) один из методов похудения  В) метод быстрого просыпания</p> <p>5. Наиболее важным</p>	<p>Установите соответствие:  Что относится к процедурам закаливания  С чего следует начинать закаливающие процедуры  А) с обливания водой, имеющей температуру тела  Б) прогулка под дождем  В) обливание водой</p> <p>27. Установите соответствие:  1 В каких продуктах больше всего содержится углеводов  2 В каких продуктах больше всего содержится жиров  А) в меде, хлебопродуктах, крупах;  Б) в овощах и фруктах  В) в масле, свинине</p>	<p>Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья называется _____</p> <p>Установленный режим питания, труда и отдыха является _____</p> <p>Ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни это ____ (Гиподинамия)  повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм называют _____</p> <p>Неправильная организация труда и чрезмерная умственная нагрузка называют _____</p> <p>Многолетние исследования специалистов в разных странах мира показали, что здоровье человека примерно на 50% зависит от: _____</p> <p>42. На протяжении суток состояние организма и его работоспособность подвергаются четким ритмическим колебаниям, которые называются: _____</p>
	<p>слагаемым здорового образа жизни является:  А) рациональное питание  Б) личная и общественная гигиена  В) двигательный режим</p>		

<p>1.1.2</p>	<p>Что не относится к здоровому образу жизни:</p> <p>А) продолжительный отдых  Б) правильное питание  В) физические нагрузки</p> <p>Здоровый образ жизни – это:</p> <p>А) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий  Б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья  В) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья</p> <p>Что такое режим дня: А) порядок выполнения повседневных дел  Б) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых  В) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения</p> <p>Что такое личная гигиена:</p> <p>А) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний  Б) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний  В) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья</p> <p>0. Одним из важнейших направлений профилактики, является:</p> <p>А) охрана окружающей среды  Б) экологическая безопасность  В) ЗОЖ</p> <p>11. ЗОЖ включает:</p> <p>А) охрану окружающей среды  Б) улучшение условий</p>	<p>28. Установите соответствие:</p> <p>1 Здоровый образ жизни студентов зависит  2 Здоровый образ жизни формируется</p> <p>А) От ценностных ориентаций, мировоззрения и опыта.  Б)жизненным путем  В)Путем активного самоизменения</p> <p>29. Установите соответствие:</p> <p>Влияние окружающей среды на здоровье:  Зависимость здоровья от наследственности:</p> <p>А) влияет в зависимости от времени года.  Б)влияет в зависимости от самоадаптации.  В)зависит.</p> <p>Установите соответствие:</p> <p>Отношение к здоровью определяется:</p> <p>2 Энергетическая ценность рациона питания зависит от</p> <p>А) калорийности  Б) воспитанием  В) физическим развитием  Г) количества жиров</p> <p>31. Установите соответствие:</p> <p>Название древней индийской науки о здоровье и ЗОЖ:</p> <p>2 Название древне tibетского трактата о здоровье и ЗОЖ:</p> <p>А) муай – тай.  Б) чжуд – ши.  В) махабхарата  Г) аюрведа.</p> <p>32. Установите соответствие:</p> <p>1 Проба Генчи показывает:  2 Проба Штанге показывает:</p> <p>А) уровень сахара в крови  Б) уровень скоростной выносливости.  В)уровень функционального состояния дыхательной</p>	<p>43. Пониженное артериальное давление называют _____</p> <p>44. Передача каких инфекций осуществляется воздушно-капельным или воздушно-пылевым путем называют _____</p> <p>45. Возбудитель каких инфекций передается через укусы кровососущих насекомых _____</p> <p>46. Какие из указанных ниже заболеваний передаются контактно-бытовым путем _____</p> <p>47. Метод создания активного иммунитета против инфекционных болезней путем введения в организм человека специальных препаратов из ослабленных живых или убитых микроорганизмов — это: _____</p> <p>48. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности, называются _____</p> <p>49. Недостаток движения это _____</p> <p>50. Какую из составляющих тренированности организма человека можно развивать, с помощью упражнений на растягивание связок и мышц _____</p> <p>51. Работа мышц положительно влияет _____</p> <p>52. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья называют _____</p> <p>53. Главная опора человека при движении: _____</p> <p>54. Быстрая утомляемость и сонливость, головокружение в значительной мере _____</p>
--------------	--	--	---

	<p>труда В) оба варианта верны Устным методом пропаганды ЗОЖ является: А) повседневное общение с окружающими Б) аудиозаписи В) лекция</p> <p>Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека: А) индивидуальный образ жизни Б) служба здоровья В) окружающая среда</p> <p>Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является: А) двигательный режим; Б) рациональное питание; В) личная и общественная гигиена; Г) закаливание организма.</p> <p>Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые: А) 25 – 30 мин; Б) 40 – 45 мин; В) 55 – 60 мин; Г) 70 – 75 мин.</p> <p>Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни: А) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений; Б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений; В) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;</p>	<p>системы 33. Установите соответствие: 1 Время суток, в которое более работоспособны &lt;&lt;совы&gt;&gt;: 2 Время суток, в которое более работоспособны &lt;&lt;жаворонки&gt;&gt; А) 6-12 ч. Б) 18-24ч. В) 4-6 ч.</p> <p>34 Установите соответствие: Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является: Факторов играющий наиболее значимую роль для состояния здоровья человека Элемент включает в себя здоровый образ жизни 4 К объекту самоконтроля обычно относят: А) единичным Б) Частоту дыхания, антропометрию В) Двигательный режим Г) закаливание организма Д) Образ жизни</p>	<p>обусловлены недостатком витаминов, особенно _____</p> <p>55. Главным закаливающим фактором служит _____</p> <p>56. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место _____</p> <p>57. Первой ступенью закаливания организма является закаливание _____</p> <p>58. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их _____</p> <p>59. Недостаток, какого витамина снижает зрение и может вызвать «куриную слепоту» _____</p> <p>60. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее _____</p> <p>61. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что _____</p> <p>62. На протяжении суток состояние организма и его работоспособность подвергаются четким ритмическим колебаниям, которые называются _____</p> <p>63. Дневной рацион человека, который не занимается физической нагрузкой, должен в себя включать _____</p> <p>64. Какой процент смертей происходит в России из-за инфаркта миокарда _____</p> <p>65. Способность организма поддерживать гомеостаз в широком диапазоне изменений окружающей среды называют _____</p> <p>66. Какие продукты не должны присутствовать в рационе здорового человека _____</p>
--	--	---	---

	<p>Г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений</p> <p>Соединени</p> <p>17. Чем регламентируются гигиенические нормы и требования:</p> <p>А) распоряжением директора школы;</p> <p>Б) специальными санитарно-гигиеническими правилами (нормами) - СанПИН;</p> <p>В) инструкцией учителя физической культуры (тренера);</p> <p>18. Что понимается под закаливанием:</p> <p>А) купание в холодной воде и хождение босиком;</p> <p>Б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;</p> <p>В) укрепление здоровья;</p> <p>Г) приспособление организма к воздействию внешней среды.</p> <p>Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:</p> <p>А) специальной медицинской группой;</p> <p>Б) оздоровительной медицинской группой;</p> <p>В) группой лечебной физической культуры;</p> <p>20. К основным типам телосложения относятся:</p> <p>А) недостаточный, достаточный, большой;</p> <p>Б) легкий, средний, тяжелый;</p> <p>В) астенический, нормастенический, гиперстенический;</p> <p>Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние:</p> <p>А) на рост волос, рост ногтей, плоскостопие,</p>		
--	--	--	--

	<p>форму ног;</p> <p>Б) на дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме;</p> <p>В) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма;</p> <p>22. Оздоровительный эффект в занятиях с учащимися подросткового возраста достигается с помощью:</p> <p>А) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности;</p> <p>Б) изменения количества повторений одного и того же упражнения;</p> <p>В) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;</p> <p>Г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.</p>		
1.1.3	<p>С какой целью планируют режим дня:</p> <p>А) с целью организации рационального режима питания;</p> <p>Б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;</p> <p>В) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;</p> <p>Г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.</p> <p>В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все школьники распределяются на следующие медицинские группы:</p> <p>А) основную, подготовительную, специальную;</p> <p>Б) слабую,</p>	<p>35. Установите соответствие:</p> <p>1 Дистресс – это:</p> <p>2 Аутотренинг – это</p> <p>А) мобилизация организма</p> <p>Б) отрицательное воздействие на психику человека.</p> <p>В) психическая саморегуляция</p> <p>Г) релаксация</p>	<p>К чему приводят вредные привычки</p> <p>_____</p> <p>Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность</p> <p>_____</p> <p>Принципы способствующие сохранению и укреплению здоровья</p> <p>_____</p> <p>Что является обязательным компонентом ЗОЖ</p> <p>_____</p>

	среднюю, сильную; В) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья; 25. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека: А) 60 – 80 уд./мин.; Б) 72 – 80 уд./мин; В) 80 – 85 уд./мин.;		
Итого:	25 шт.	10 шт.	35 шт.

## Критерии оценивания

### Критерии оценивания тестовых заданий

Критерии оценивания: правильное выполнение одного тестового задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет наивысший балл – 100 баллов.

### Шкала оценивания результатов компьютерного тестирования обучающихся (рекомендуемая)

Оценка	Процент верных ответов	Баллы
«удовлетворительно»	70-79%	61-75 баллов
«хорошо»	80-90%	76-90 баллов
«отлично»	91-100%	91-100 баллов

## Ключи ответов

№ тестовых заданий	Номер и вариант правильного ответа	№	Здоровый образ жизни
1	А) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия.	37	Режимом жизнедеятельности человека
2	Б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки	38	Гиподинамия
3	В) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям	39	закаливание
4	А) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен	40	Переутомления

	комплекс физических упражнений
5	В) двигательный режим
6	А) продолжительный отдых
7	Б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
8	Б) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых
9	В) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
10	В) ЗОЖ
11	В) оба варианта верны
12	В) лекция
13	А) индивидуальный образ жизни
14	А) двигательный режим
15	А) 25 – 30 мин;
16	Б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
17	Б) специальными санитарно-гигиеническими правилами

41	образа жизни
42	биологическими
43	Гипотония
44	инфекции дыхательных путей
45	кровяные инфекции
46	сифилис, гонорея, грибковые заболевания на коже и ногтях
47	вакцинация
48	Двигательная активность
49	Гиподинамия
50	гибкость
51	на весь организм
52	личная гигиена
53	скелет

	(нормами) -СанПИН;
18	Г) приспособление организма к воздействию внешней среды.
19	А) специальной медицинской группой;
20	В) астенический, нормастенический, гиперстенический
21	В) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма
22	А) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности
23	Г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.
24	А) основную, подготовительную, специальную
25	Б) 72 – 80 уд./мин;
26	1В, 2А
27	1А, 2В
28	1А, 2В
29	1Б, 2В
30	1Б, 2В
31	1Г, 2Б
32	1В, 2В
33	1Б, 2А
34	1В, 2Д, 3Г, 4Б
35	1Б, 2В

54	Витамина С
55	температура воздуха
56	злоупотребление алкоголем
57	воздухом
58	содержание
59	витамина А
60	затылком, ягодицами, пятками
61	обеспечивает ритмичность работы организма
62	биологическими
63	2000-2500 килокалорий
64	40%
65	физическое здоровье
66	фаст фуд
67	к замедлению роста организма
68	белки, жиры, углеводы
69	научность, объективность
70	занятия спортом

## Демоверсия

### Комплект тестовых заданий

**Компетенция УК-7** Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Индикатор УК – 7.3** Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Дисциплина** Основы здорового образа жизни

### **Задания альтернативного выбора**

*Выберите один правильный ответ*

#### **Простые (1 уровень)**

1. Дайте определение «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения:  
**А) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия.**  
Б) Способность организма к выполнению профессиональных функций.  
В) Отсутствие болезни.
2. С какой целью планируют режим дня:  
А) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма  
**Б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки**  
В) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений

#### **Средне –сложные (2 уровень)**

3. Здоровый образ жизни – это:  
А) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий  
**Б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья**  
В) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
4. Что такое режим дня:  
А) порядок выполнения повседневных дел  
**Б) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых**  
В) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
5. Что такое личная гигиена:  
А) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний  
Б) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний  
**В) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья**
6. Одним из важнейших направлений профилактики, является:  
А) охрана окружающей среды  
Б) экологическая безопасность  
**В) ЗОЖ**
7. ЗОЖ включает:  
А) охрану окружающей среды

Б) улучшение условий труда

**В) оба варианта верны**

8. Устным методом пропаганды ЗОЖ является:

А) повседневное общение с окружающими

Б) аудиозаписи

**В) лекция**

9. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека:

**А) индивидуальный образ жизни**

Б) служба здоровья

В) окружающая среда

### Сложные (3 уровень)

10. С какой целью планируют режим дня:

А) с целью организации рационального режима питания;

Б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;

В) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;

**Г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.**

### Задания на установление соответствия.

*Установите соответствие между левым и правым столбцами.*

### Простые (1 уровень)

11 Установите соответствие:

**(1В, 2А)**

1 Что относится к процедурам закаливания

А) с обливания водой, имеющей температуру тела

2 С чего следует начинать закаливающие процедуры

Б) прогулка под дождем

В) обливание водой

### Средне-сложные (2 уровень)

12. Установите соответствие:

**(1А, 2В)**

1 Здоровый образ жизни студентов зависит

А) От ценностных ориентаций, мировоззрения и опыта.

2 Здоровый образ жизни формируется

Б)жизненным путем

В)Путем активного самоизменения

13. Установите соответствие:

**(1Б, 2В)**

1 Влияние окружающей среды на здоровье:

А) влияет в зависимости от времени года.

2 Зависимость здоровья от наследственности:

Б)влияет в зависимости от самоадаптации.

В)зависит.

14. Установите соответствие:

**(1Б, 2В)**

1 Отношение к здоровью  
определяется:

2 Энергетическая ценность  
рациона питания зависит от

А) калорийности

Б) воспитанием

В) физическим развитием

Г) количества жиров

**Сложные (3 уровень)**

15. Установите соответствие:

**(1Б, 2В)**

1 Дистресс – это:

2 Аутотренинг – это

А) мобилизация организма

Б) отрицательное воздействие на психику человека.

В) психическая саморегуляция

Г) релаксация

## Задания открытого типа

### Задания на дополнение

Напишите пропущенное слово.

### Простые (1 уровень)

16. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья называется \_\_\_\_\_ (Здоровый образ жизни)

17. Установленный режим питания, труда и отдыха является \_\_\_\_\_ (Режимом жизнедеятельности человека)

18. Ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни это \_\_\_\_\_ (Гиподинамия)

### Средне-сложные (2 уровень)

19. Пониженное артериальное давление называют \_\_\_\_\_ (Гипотония)

20. Передача каких инфекций осуществляется воздушно-капельным или воздушно-пылевым путем называют \_\_\_\_\_ (инфекции дыхательных путей)

21. Возбудитель каких инфекций передается через укусы кровососущих насекомых \_\_\_\_\_ (кровяные инфекции)

22. Какие из указанных ниже заболеваний передаются контактно-бытовым путем \_\_\_\_\_ (сифилис, гонорея, грибковые заболевания на коже и ногтях)

23. Метод создания активного иммунитета против инфекционных болезней путем введения в организм человека специальных препаратов из ослабленных живых или убитых микроорганизмов — это: \_\_\_\_\_ (вакцинация)

24. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности, называются \_\_\_\_\_ (Двигательная активность)

25. Недостаток движения это \_\_\_\_\_ (Гиподинамия)

26. Какую из составляющих тренированности организма человека можно развивать, с помощью упражнений на растягивание связок и мышц \_\_\_\_\_ (гибкость)

27. Работа мышц положительно влияет \_\_\_\_\_ ( на весь организм)

28. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья называют \_\_\_\_\_ (личная гигиена)

### Сложные (3 уровень)

29. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что \_\_\_\_\_ (обеспечивает ритмичность работы организма)

30. На протяжении суток состояние организма и его работоспособность подвергаются четким ритмическим колебаниям, которые называются \_\_\_\_\_ (биологическими)

### Ключи ответов

№ тестовых заданий	Номер и вариант правильного ответа
1	А) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия.
2	Б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки
3	Б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
4	Б) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых
5	В) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья

16	Здоровый образ жизни
17	Режимом жизнедеятельности человека
18	Гиподинамия
19	Гипотония
20	инфекции дыхательных путей
21	кровяные инфекции

<b>6</b>	В) ЗОЖ
<b>7</b>	В) оба варианта верны
<b>8</b>	В) лекция
<b>9</b>	А) индивидуальный образ жизни
<b>10</b>	Г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
<b>11</b>	1В, 2А
<b>12</b>	1А, 2В
<b>13</b>	1Б, 2В
<b>14</b>	1Б, 2В
<b>15</b>	1Б, 2В

<b>22</b>	сифилис, гонорея, грибковые заболевания на коже и ногтях
<b>23</b>	вакцинация
<b>24</b>	Двигательная активность
<b>25</b>	Гиподинамия
<b>26</b>	гибкость
<b>27</b>	на весь организм
<b>28</b>	личная гигиена
<b>29</b>	обеспечивает ритмичность работы организма
<b>30</b>	биологическими