



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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор

по учебно-методической работе

А.Ю. Жильников

20 21 г.



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

ЭДФ.ДВ.01.03 Здоровый образ жизни и здоровьесбережение

(наименование дисциплины (модуля))

38.05.02 Таможенное дело

(код и наименование специальности)

Направленность (профиль) / Специализация Товароведение и экспертиза
во внешнеторговой деятельности

(наименование направленности (профиля) / специализации)

Квалификация выпускника Специалист таможенного дела

(наименование квалификации)

Форма обучения Очная, заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Воронеж 2021

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) рассмотрен и одобрен на заседании кафедры психологии АНОО ВО «ВЭПИ».

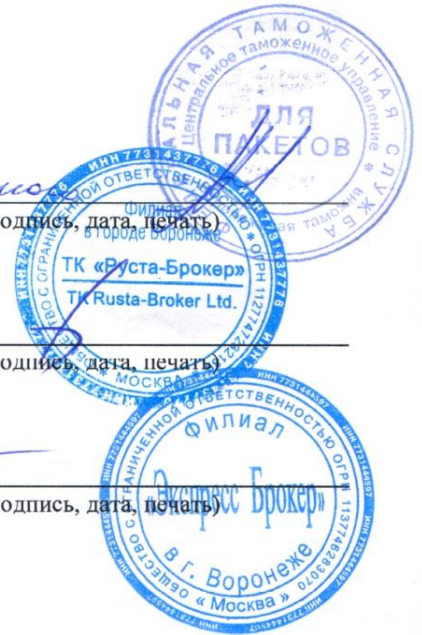
Протокол от « 31 » августа 2021 г. № 1

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

И.о. начальника организационно-аналитического
отделения Пешков А.В.
(должность, наименование организации, фамилия, инициалы, подпись, дата, печать)

директор Ф-ля Взаимосвязи Г.В.
(должность, наименование организации, фамилия, инициалы, подпись, дата, печать)

зам. директора Ресурсного Р.В.
(должность, наименование организации, фамилия, инициалы, подпись, дата, печать)



Заведующий кафедрой

Л.В. Абдалина

Л.В. Абдалина

Разработчики:

Доцент

В.С. Шелестов

В.С. Шелестов

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

Целью проведения дисциплины 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, ГИА	Этапы формирования компетенций по семестрам изучения									
	1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем	7 сем	8 сем	9 сем	сем А
Физическая культура и спорт	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7				
Общая физическая подготовка	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7				
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				
Производственная практика (преддипломная практика)										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, ГИА	Этапы формирования компетенций по курсам изучения					
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс	6 курс
Физическая культура и спорт	УК-7	УК-7	УК-7			
Общая физическая подготовка	УК-7	УК-7	УК-7			
Настольный теннис	УК-7	УК-7	УК-7			
Шахматы	УК-7	УК-7	УК-7			
Производственная практика (преддипломная практика)						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) в формировании компетенций соответствует:

- для очной формы обучения –1,2,3,4,5,6 семестру;
- для заочной формы обучения –1,2,3 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	ИУК-7.1. Демонстрирует физические упражнения на должном уровне физической подготовленности	Знать: комплексы физических упражнений для разных групп мышц Уметь: правильно выполнять упражнения Владеть: приёмами достижения должного уровня физической подготовленности
	ИУК-7.2. Применяет средства и методы укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования	Знать: физиологические особенности организма. Уметь: подбирать уровень и виды физической нагрузки. Владеть: методикой выполнения упражнений
	ИУК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, использует средства и методы физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: нормы здорового образа жизни.. Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни; соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Владеть: методами планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Код компетенции, код индикатора достижения компетенции	Критерии оценивания	Оценочные средства текущего контроля успеваемости	Шкала оценивания
1	Тема 1. История учения о здоровье	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3)	Знать комплексы физических упражнений для разных групп мышц; физиологические особенности организма; нормы здорового образа жизни Уметь: правильно выполнять упражнения; подбирать уровень и виды физической нагрузки; выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни; соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в	Устный опрос Реферат Тест Практикоориентированное задание	«отлично» «хорошо» «удовлетворительно» «неудовлетворительно»

			<p>профессиональной деятельности</p> <p>Владеть: приёмами достижения должного уровня физической подготовленности; методикой выполнения упражнений; методами планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>		
2	Тема 2. Здоровье и болезнь: подходы и понятия	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3)	<p>Знать комплексы физических упражнений для разных групп мышц; физиологические особенности организма; нормы здорового образа жизни</p> <p>Уметь: правильно выполнять упражнения; подбирать уровень и виды физической нагрузки; выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни; соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> <p>Владеть: приёмами достижения должного уровня физической подготовленности; методикой выполнения упражнений; методами планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	Устный опрос Реферат Тест Практикоориентированное задание	«отлично» «хорошо» «удовлетворительно» «неудовлетворительно»
3	Тема 3. Современные концепции формирования здоровья	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3)	<p>Знать комплексы физических упражнений для разных групп мышц; физиологические особенности организма; нормы здорового образа жизни</p> <p>Уметь: правильно выполнять упражнения; подбирать уровень и виды физической нагрузки; выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни; соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> <p>Владеть: приёмами достижения должного уровня физической подготовленности;</p>	Устный опрос Реферат Тест Практикоориентированное задание	«отлично» «хорошо» «удовлетворительно» «неудовлетворительно»

			методикой выполнения упражнений; методами планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности		
4	Тема 4. Индивидуальное и общественное здоровье	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3)	Знать комплексы физических упражнений для разных групп мышц; физиологические особенности организма; нормы здорового образа жизни Уметь: правильно выполнять упражнения; подбирать уровень и виды физической нагрузки; выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни; соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Владеть: приёмами достижения должного уровня физической подготовленности; методикой выполнения упражнений; методами планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Устный опрос Реферат Тест Практикоориентированное задание	«отлично» «хорошо» «удовлетворительно» «неудовлетворительно»
5	Тема 5. Факторы здоровья человека	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3)	Знать комплексы физических упражнений для разных групп мышц; физиологические особенности организма; нормы здорового образа жизни Уметь: правильно выполнять упражнения; подбирать уровень и виды физической нагрузки; выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни; соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Владеть: приёмами достижения должного уровня физической подготовленности; методикой выполнения упражнений; методами планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания	Устный опрос Реферат Тест Практикоориентированное задание	«отлично» «хорошо» «удовлетворительно» «неудовлетворительно»

			физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности		
6	Тема 6. Здоровый образ жизни и его элементы	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3)	Знать комплексы физических упражнений для разных групп мышц; физиологические особенности организма; нормы здорового образа жизни Уметь: правильно выполнять упражнения; подбирать уровень и виды физической нагрузки; выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни; соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Владеть: приёмами достижения должного уровня физической подготовленности; методикой выполнения упражнений; методами планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Устный опрос Реферат Тест Практикоориентированное задание	«отлично» «хорошо» «удовлетворительно» «неудовлетворительно»
7	Тема 7. Формирование здорового образа жизни	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3)	Знать комплексы физических упражнений для разных групп мышц; физиологические особенности организма; нормы здорового образа жизни Уметь: правильно выполнять упражнения; подбирать уровень и виды физической нагрузки; выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни; соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Владеть: приёмами достижения должного уровня физической подготовленности; методикой выполнения упражнений; методами планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Устный опрос Реферат Тест Практикоориентированное задание	«отлично» «хорошо» «удовлетворительно» «неудовлетворительно»
8	Тема 8. Вредные привычки и их	УК-7 (ИУК-7.1	Знать комплексы физических упражнений для разных групп	Устный опрос	«отлично» «хорошо»

	влияние на здоровье человека	ИУК-7.2 ИУК-.7.3)	мышц; физиологические особенности организма; нормы здорового образа жизни Уметь: правильно выполнять упражнения; подбирать уровень и виды физической нагрузки; выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни; соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Владеть: приёмами достижения должного уровня физической подготовленности; методикой выполнения упражнений; методами планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Реферат Тест Практикоориентированное задание	«удовлетворительно» «неудовлетворительно»
9	Тема 9. Мероприятия по сохранению и укреплению здоровья	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-.7.3)	Знать комплексы физических упражнений для разных групп мышц; физиологические особенности организма; нормы здорового образа жизни Уметь: правильно выполнять упражнения; подбирать уровень и виды физической нагрузки; выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни; соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Владеть: приёмами достижения должного уровня физической подготовленности; методикой выполнения упражнений; методами планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Устный опрос Реферат Тест Практикоориентированное задание	«отлично» «хорошо» «удовлетворительно» «неудовлетворительно»
ИТОГО			Форма контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации	Шкала оценивания
			Зачёт	Устный ответ	«зачтено» «не зачтено»

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

Шкала оценивания устного опроса

Критерий оценки	Оценка			
	отлично	Хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
полнота ответа	полностью раскрыто содержание вопроса	содержание вопроса в основном раскрыто	неполное знание теоретического материала	не раскрыто основное содержание учебного материала
правильность ответа	материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология; продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, допущены одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию преподавателя.	в изложении допущены небольшие пробелы, не искажившие содержание ответа; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя.	непоследовательное раскрытие содержания материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии,	обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии,
Использование примеров	теоретические положения подкреплены конкретными примерами, показана способность применять их в новой ситуации;	Приводятся примеры, не раскрывающие в полной мере теоретические положения	не может применить теорию в новой ситуации	Не приводятся примеры
Самостоятельность ответа	ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов	ответ прозвучал самостоятельно, с одним наводящим вопросом	При ответе использованы наводящие вопросы преподавателя	Не может самостоятельно ответить на вопрос

Шкала оценивания реферата

Критерий оценки	Оценка			
	Отлично	Хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
полнота изложения	Реферат является информативным, объективно передаёт исходную информацию, а также	Не раскрыты отдельные вопросы	Тема раскрыта частично	Тема раскрыта не полностью

	корректно оценивает материал, содержащийся в первоисточнике			
степень использования в работе результатов исследований и установленных научных фактов	В работе в полной мере использованы результаты исследований и установленных научных фактов по данной теме	В работе частично использованы результаты исследований и установленных научных фактов по данной теме	В работе использованы некоторые результаты исследований и установленных научных фактов по данной теме	В работе не использованы результаты исследований и установленных научных фактов по данной теме
дополнительные знания, использованные при написании работы	В работе в полной мере использованы дополнительные знания	В работе частично использованы дополнительные знания	В работе использованы некоторые дополнительные знания	В работе не использованы дополнительные знания
Уровень владения тематикой	Полностью владеет темой	Не владеет отдельными вопросами по данной теме	Частично владеет темой	Не владеет темой
логичность подачи материала	Материал изложен логично	Иногда логичность изложения нарушается	Логичность прослеживается слабо	Материал изложен нелогично
Правильность цитирования источников	Источники процитированы правильно, нет плагиата	Незначительные ошибки в цитировании	Грубые ошибки в цитировании источников	Допущен плагиат
правильное оформление работы	Реферат оформлен правильно	Незначительные ошибки в оформлении	Грубые ошибки в оформлении	Реферат оформлен неправильно
соответствие реферата стандартным требованиям	Реферат полностью соответствует стандартам	Реферат соответствует стандартам, но допущены незначительные отступления	Реферат частично соответствует стандартам	Реферат не соответствует стандартам

Шкала оценивания практикоориентированного задания

отлично	Хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
практическое задание выполнено в установленный срок с использованием рекомендаций преподавателя; показан высокий уровень знания изученного материала по заданной теме, проявлен творческий подход, – умение глубоко анализировать проблему и делать обобщающие выводы; работа выполнена без ошибок и недочетов	практическое задание выполнено в установленный срок с использованием рекомендаций преподавателя; показан хороший уровень владения изученным материалом по заданной теме, работа выполнена полностью, но допущено в ней:– а) не более одной негрубой ошибки и одного недочета б) или не более двух недочетов	практическое задание выполнено в установленный срок с частичным использованием рекомендаций преподавателя; продемонстрированы минимальные знания по основным темам– изученного материала; выполнено не менее половины работы или допущены в ней– а) не более двух грубых ошибок, б) не более одной грубой ошибки и	число ошибок и недочетов превосходит норму, при которой может быть выставлена оценка «удовлетворительно» или если правильно выполнено менее половины задания; если обучающийся не приступал к выполнению задания или– правильно выполнил не более 10 процентов всех заданий.

или допущено не более– одного недочета		одного недочета, в) не более двух-трех негрубых ошибок, г) одна негрубая ошибка и три недочета, д) при отсутствии ошибок, 4-5 недочетов	
---	--	---	--

Критерии оценивания ответа на зачёте

Критерии «зачтено»:

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

Критерии «не зачтено» - обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.

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

1 ЭТАП – Текущий контроль освоения дисциплины

3.1. Вопросы для устного опроса:

1. 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. Формирование
5. ЗОЖ как социально-педагогическая и медицинская проблема. Филогенез и онтогенез человека. Здоровье ребенка и пути его обеспечения.
6. Эволюция человека. Онтогенез человека и врожденные заболевания.
7. Наследственность и здоровье. Наследственные признаки у человека. Наследственные болезни.
8. Мутагенез. Профилактика наследственных болезней
9. Биоритмы.
10. Режим дня и жизни.
11. Физиологическая необходимость нагрузок. Здоровье и тренировка.

12. Утомление и отдых как неотъемлемые составляющие тренировки. Критерии утомления при физической, умственной и психической деятельности.
13. Пути повышения работоспособности и активизации восстановительных процессов.
14. Биоритмы и их роль в обеспечении здоровья. Понятие об активном отдыхе.
15. Физиологические механизмы и гигиена сна.
16. Нормы двигательной активности.
17. Движение и тренировка наследственных механизмов адаптации.
18. Характеристика основных средств физического воспитания: утренняя гигиеническая гимнастика, длительные малоинтенсивные упражнения (ходьба, бег, плавание, лыжи и др.), гимнастика (в т. ч. атлетическая гимнастика и аэробика, упражнения на суставы, на мышцы пресса и др.), массаж, восточные единоборства.
19. Организация здорового образа жизни.
20. Принцип функциональной избыточности организма человека.
21. Неограниченные внутренние ресурсы человека.
22. Примеры физических (сила, выносливость, ловкость, гибкость), функциональных (устойчивость к низким и высоким температурам, гипоксии и др.), интеллектуальных и психических возможностей человека.
23. Продолжительность жизни человека.
24. Здоровый образ жизни. Система закаливания — важное условие для воспитания здорового ребенка
25. Стил жизни— социально-психологическая категория.
26. Уклад жизни. Мировые исследования в области кардиологии. Отечественная медицина в эпоху рынка.
27. Питание человека. Основы потребления пищи.
28. Современное питание в детском возрасте.
29. Социально-экологическая категория образа жизни. Рациональное питание взрослых и детей.
30. Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни человека.
31. Уровень жизни. Питание и здоровье дошкольников.
32. Питание и здоровье.

3.2. Примерный перечень тем рефератов:

1. Научные мероприятия по сохранению и укреплению здоровья
2. Медицинские мероприятия по сохранению и укреплению здоровья
3. Административно-правовые мероприятия по сохранению и укреплению здоровья
4. Экономические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья
5. Воспитательные мероприятия по сохранению и укреплению здоровья
6. Пропаганда здорового образа жизни

7. Влияние на организм человека неблагоприятных экологических факторов
8. Роль факторов окружающей среды в развитии заболеваний
9. Вакцинация: за и против
10. История вакцинации
11. Механизм формирования вредных привычек
12. Как бросить курить?
13. Что такое правильное питание?
14. Влияние стресса на здоровье
15. Психическое здоровье
16. Влияние электромагнитного загрязнения среды на здоровье человека
17. Роль иммунитета в здоровье человека
18. Мифы о здоровом образе жизни
19. СПИД – чума XXI века
20. Туберкулёз и его профилактика
21. Профилактика ИППП
22. Влияние на здоровье малоподвижного образа жизни
23. Как стать долгожителем?
24. Особенности женского и мужского здоровья
25. Заболеваемость в «богатых» и «бедных» странах

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)

Задания закрытого типа

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора	№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора
1	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	25	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
2	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	26	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
3	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	27	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
4	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	28	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
5	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	29	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3

6	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	30	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
7	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	31	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
8	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	32	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
9	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	33	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
10	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	34	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
11	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	35	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
12	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	36	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
13	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	37	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
14	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	38	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
15	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	39	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
16	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	40	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
17	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	41	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
18	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	42	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
19	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	43	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
20	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	44	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
21	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	45	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3
22	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3			
23	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3			
24	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2			

		ИУК-7.3			
--	--	---------	--	--	--

Ключ ответов

Тема 1. № вопроса	Верный ответ	Тема 2. № вопроса	Верный ответ	Тема 3. № вопроса	Верный ответ	Тема 4. № вопроса	Верный ответ
1	В	6	А	11	А	16	В
2	1-В; 2 – А; 3 – Б; 4 -Г	7	1 – Г; 2 – Б; 3 – А; 4 - В	12	1 - Б; 2 – В; 3 – А; 4 - Г	17	1 – Г; 2 – А; 3 - Б; 4 - В
3	А,Б,Г,В	8	А,Б,В,Г	13	А,Б,В,Г	18	Б,Г,А,В
4	Б,В	9	А,Б,В	14	А,Г	19	В,Г
5	Б	10	В	15	Б	20	В

Ключ ответов

Тема 5. № вопроса	Верный ответ	Тема 6. № вопроса	Верный ответ	Тема 7. № вопроса	Верный ответ	Тема 8. № вопроса	Верный ответ	Тема 9. № вопро са	Верный ответ
21	А	26	Г	31	В	36	А	41	А, Б
22	1 – Б; 2 - В; 3 – А; 4 - Г	27	В	32	1-Г,2-А, 3- В, 4-Б	37	1-В, 2- Г, 3-А, 4-Б	42	В
23	Г,Б,А,В	28	А,Г	33	Г, В, Б, А	38	А,В,Г	43	В, Б, Г, А
24	А,Б,Г	29	В	34	А,Г	39	Б,В,Г	44	А
25	А	30	А,Б,В	35	Б	40	Г	45	Г

Тема 1. История учения о здоровье

Задание № 1

Кому принадлежит высказывание: «Умение продлить жизнь - в умении не сокращать ее»:

- А) Демокриту
- Б)Цельсу
- В)Сенеки
- Г)Ювеналу

Задание № 2

Установите соответствие между уровнями здоровья и их характеристикой, выдвинутыми Авиценной

Расположите текст столбца 2 так, чтобы он соответствовал принципам, перечисленным в столбце 1 (табл.)

Столбец 1		Столбец 2	
1	I	А	здоровое, но не до предела
2	II	Б	не больное и не здоровое
3	III	В	тело здоровое до предела
4	IV	Г	легко воспринимающее нездоровье .

Задание № 3

Установите последовательность лекарственных средств, которые использовались человеком от древности до наших времен:

- А) растительного происхождения
- Б) животного происхождения
- В) синтетические
- Г) минерального происхождения

Задание № 4

Какие перечисленные привычки вредны для здоровья (выберите несколько вариантов ответов):

- А) закаливание
- Б) игромания
- В) курение
- Г) спортивная ходьба

Задание № 5

Основные составляющие здорового образа жизни, способствующие формированию:

- А) духовного благополучия
- Б) физического благополучия
- В) социального благополучия
- Г) семейного благополучия

Тема 2. Здоровье и болезнь: подходы и понятия

Задание № 6

Рациональное питание – это:

- А) разнообразное питание с учетом своих особенностей (наследственных, возрастных)
- Б) с учетом физических нагрузок
- В) с учетом климатических и сезонных особенностей окружающей природной среды
- Г) это быстрое питание (фас-фут).

Задание № 7

Установите соответствие между состоянием здоровья и их характеристикой

Расположите текст столбца 2 так, чтобы он соответствовал принципам, перечисленным в столбце 1 (табл.)

Столбец 1		Столбец 2	
1	Соматическое здоровье	А	состояние психической сферы, полноценное развитие высших психических функций, психических процессов и

			механизмов.
2	Физическое здоровье	Б	уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфофункциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции. Это физическая активность и физическая готовность ребенка, параметры, отражающие физическую работоспособность и толерантность к физическим нагрузкам, общая выносливость и двигательная активность человека.
3	Психическое здоровье	В	комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок мотивов поведения индивида в обществе.
4	Нравственное здоровье	Г	текущее состояние органов и систем организма, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития человека.

Задание № 8

Установите последовательность действий первой помощи при ранах:

- А) остановить кровотечение
- Б) обработать края раны перекисью водорода
- В) поднять пострадавшую часть тела выше туловища
- Г) доставить пострадавшего в лечебное учреждение

Задание № 9

Выберите критерии, характеризующие здоровье (выберите несколько вариантов ответов):

- А) физическое развитие и степень его гармоничности (определение массы, длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей)
- Б) нервно-психическое развитие
- В) уровень резистентности (сопротивляемости) организма, определяют по кратности острых заболеваний за прошедший год
- Г) уровень социализации.

Задание № 10

Пассивный курильщик – это человек:

- А) Нюхающий табак
- Б) Выкуривающий до 2 сигарет в день
- В) Находящийся в одном помещении с курильщиком
- Г) Выкуривающий 1 сигарету в день

Тема 3. Современные концепции формирования здоровья

Задание № 11

Что такое рациональное питание:

- А) Питание с определенным соотношением питательных веществ
- Б) Питание с учетом потребностей организма
- В) Питание определенными продуктами питания
- Г) Раздельное питание

Задание № 12

Установите соответствие между компонентами здоровья и их характеристикой

Расположите текст столбца 2 так, чтобы он соответствовал принципам, перечисленным в столбце 1 (табл.)

Столбец 1		Столбец 2	
1	Биологический	А	это то, как человек усваивает информацию, использует её, эффективность поиска и накопления нужной информации, обеспечивающей развитие личности и её адаптацию в окружающем мире.
2	Психоэмоциональный	Б	то то, как функционирует организм, уровень его резервных возможностей и уровень адекватного реагирования на влияние окружающей среды. С
3	Интеллектуальный	В	это состояние психической сферы, наличие или отсутствие нервно-психических отклонений, умение понимать и выразить свои чувства, контролировать эмоции, способ выражения отношения к самому себе и окружающим людям
4	Социальный	Г	осознание личностью себя в качестве субъекта мужского или женского пола и её взаимодействие с окружающими. Социальная составляющая человека складывается под влиянием родителей, друзей, одноклассников, сокурсников, коллег, соседей и отражает социальные связи

Задание № 13

Укажите последовательно от каких факторов, прежде всего зависит здоровье человека:

- А) условия и образ жизни
- Б) состояние окружающей среды
- В) наследственность
- Г) деятельность учреждений здравоохранения

Задание № 14

К методу пропаганды ЗОЖ относится (выберите несколько вариантов ответов):

- А) наглядный
- Б) произвольный
- В) комбинированный

Г) словестный

Задание № 15

Максимальный пик работоспособности приходится на период времени:

- А) С 12:00 до 14:00.
- Б) С 07:00 до 10:00
- В) С 21:00 до 00:00
- Г) С 14:00 до 17:00

Тема 4. Индивидуальное и общественное здоровье

Задание № 16

Алкоголь, попавший в организм человека:

- А) Быстро выводится вместе с мочой
- Б) Не выводится из организма до самой смерти
- В) Растворяется в крови и разносится по всему организму, оказывая разрушительное действие на все ткани и органы
- Г) Быстро впитывается в кровь и остается в организме человека на несколько дней

Задание № 17

Установите соответствие между классификационным признаком и видами болезней

Расположите текст столбца 2 так, чтобы он соответствовал принципам, перечисленным в столбце 1 (табл.)

Столбец 1		Столбец 2	
1	По течению	А	Инфекционные, неинфекционные
2	По этиологии	Б	Аллергические болезни, болезни обмена веществ
3	По особенностям патогенеза	В	Детские болезни, болезни старческого возраста
4	По возрастным принципам	Г	Острые, подострые, хронические

Задание № 18

Расположите последовательно стадии развития болезни:

- А) стадия собственно болезни
- Б) предболезнь
- В) исход болезни
- Г) заболевание

Задание № 19

К внешнему элементу здоровьесберегающей среды относится (выберите несколько вариантов ответов):

- А) мнение окружающих
- Б) источники знаний по здоровьесбережению
- В) возможность укрепления здоровья

Г) доступность современной тренажерной техники

Задание № 20

Здоровый образ жизни – это:

- А) Занятия физической культурой
- Б) Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
- В) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- Г) Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

Тема 5. Факторы здоровья человека

Задание № 21

Как никотин влияет на организм человека?

- А) вызывает зависимость
- Б) сужает кровеносные сосуды
- В) расширяет кровеносные сосуды
- Г) снижает артериальное давление

Задание № 22

Установите соответствие между сферами влияния факторов на здоровье с их группами факторов риска

Расположите текст столбца 2 так, чтобы он соответствовал принципам, перечисленным в столбце 1 (табл.)

Столбец 1		Столбец 2	
1	Образ жизни	А	Загрязнение почвы, загрязнение канцерогенами и др. вредными веществами воздуха
2	Генетика, биология человека	Б	Курение, употребление алкоголя, вредные условия труда
3	Внешняя среда	В	Предрасположенность к наследственным заболеваниям
4	Здравоохранение	Г	Неэффективность профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи

Задание № 23

Установите последовательно порядок действий при оказании первой помощи пострадавшему при отравлении наркотиками:

- А) опустить ноги пострадавшего в горячую воду;
- Б) промыть желудок;
- В) на голову положить холодный компресс;
- Г) выпить 2 стакана воды, слегка подкрашенной марганцовкой.

Задание № 24

К внутреннему элементу здоровьесберегающей среды относится(выберите несколько вариантов ответов):

- А) знания о здоровье
- Б) периодический контроль состояния здоровья
- В) наличие инфраструктуры
- Г) навыки здоровьесбережения.

Задание № 25

Что такое закаливание:

- А) Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
- Б) Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- В) Перечень процедур для воздействия на организм холода
- Г) Купание в зимнее время

Тема 6. Здоровый образ жизни и его элементы

Задание № 26

Что такое режим дня:

- А) порядок выполнения повседневных дел
- Б) строгое соблюдение определенных правил
- В) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
- Г) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

Задание № 27

Как можно охарактеризовать здоровый образ жизни:

- А) личная и общественная ценность, которая влияет на уровень духовного, физического и социального благополучия личности, общества и государства;
- Б) продуманная система личного поведения, которая способствует формированию общей культуры в области безопасности жизнедеятельности;
- В) индивидуальная система поведения человека в повседневной жизни, которая обеспечивает ему духовное, физическое и социальное благополучие;
- Г) верны все варианты ответов.

Задание № 28

Режим жизнедеятельности человека-это (выберите несколько вариантов ответов):

- А) установленный режим питания, труда и отдыха;
- Б) отход ко сну и подъем в одно и тоже время каждый день;
- В) система поведения человека на работе и в быту;
- Г) регулярное занятие спортом.

Задание № 29

Гиподинамия-это:

- А) двигательная активность, направленная на решение проблем со здоровьем;
- Б) чрезмерная двигательная активность, приводящая к переутомлению человека;
- В) ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни;
- Г) двигательная активность, приносящая тяжелый вред здоровью человека.

Задание № 30

Укажите все верные варианты ответа. Регулярное закаливание обеспечивает:

- А) укрепление силы воли;
- Б) активную физиологическую деятельность и долгую жизнь;
- В) замедление процесса старения;
- Г) авторитет среди друзей.

Тема 7. Формирование здорового образа жизни

Задание № 31

Компонентами здорового образа жизни являются:

- А) Прием энергетических коктейлей
- Б) Походы в ночной клуб
- В) Правильное питание и режим дня
- Г) Физические нагрузки и вредные привычки

Задание № 32

Установите соответствие основных типов питательных веществ, необходимых организму с их характеристиками.

Расположите текст столбца 2 так, чтобы он соответствовал принципам, перечисленным в столбце 1 (табл.)

Столбец 1		Столбец 2	
1	Витамины	А	органические соединения, состоящие из углерода, водорода и кислорода.
2	Углеводы	Б	имеет антивирусное и антитоксическое действие. Получить его можно из морепродуктов, из неочищенного зерна и пивных дрожжей.
3	Цитрусовые	В	источник витамина С
4	цинк	Г	это органические химические соединения, необходимые организму для нормального роста, развития и обмена веществ.

Задание № 33

Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- А) дать понюхать нашатырь;
- Б) обтереть лицо холодной водой;
- В) обеспечить приток свежего воздуха;
- Г) придать пострадавшему горизонтальное положение.

Задание № 34

Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (выберите несколько вариантов ответов):

- А) стойкость;
- Б) гибкость;
- Г) бодрость;
- Ж) сила.

Задание № 35

Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- А) профессиональная подготовка;
- Б) профессионально-прикладная подготовка;
- В) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- Г) спортивно – техническая подготовка.

Тема 8. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека

Задание № 36

Назовите основные двигательные качества:

- А) гибкость, выносливость, силовые и скоростные качества
- Б) умение играть в спортивные командные игры
- В) способность пробежать дистанцию в 100 метров за 10 секунд
- Г) оценка «отлично» по всем нормативом физической культуры

Задание № 37

Укажите соответствие факторов, разрушающих здоровье с последствиями их воздействия на организм.

Расположите текст столбца 2 так, чтобы он соответствовал принципам, перечисленным в столбце 1 (табл.)

Столбец 1		Столбец 2	
1	Курение	А	Ухудшается способность концентрации внимания, нарушаются процессы восприятия, переработки информации, качество мышления значительно ухудшается. Печень постепенно атрофируется, сосуды печени сдавливаются, кровь в них застаивается, давление повышается в 3-4 раза. постепенно уменьшается работоспособность мышцы сердца.
2	Наркотические вещества	Б	тревожность, депрессия, неврозы, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушения памяти, бессонница.

3	Алкоголь	В	уменьшение содержания кислорода в крови, развивается хроническая гипоксия тканей, в том числе головного мозга, сосуды желудка находятся в состоянии постоянного спазма, нарушается моторика желудочно-кишечного тракта и секреция желудочного сока, Кожа становится сухой, дряблой и морщинистой. Эластичность и упругость кожи исчезают.
4	Стресс	Г	изнуряющая головная боль, нарушение ритма и глубины дыхания – одышка, которая сопровождается мучительным, надсадным кашлем, сосуды теряют эластичность, изменяется их диаметр, ухудшения памяти, невозможность сосредоточиться.

Задание № 38

Укажите все верные варианты ответа. Признаками алкогольного отравления являются(выберите несколько вариантов ответов):

- А) головокружение, тошнота и рвота
- Б) уменьшение сердечных сокращений
- В) расслабленное состояние и здоровый глубокий сон
- Г) возбужденное или депрессивное состояние

Задание № 39

Укажите все наиболее губительные для здоровья вредные привычки(выберите несколько вариантов ответов):

- А) привычка ложиться глубокой ночью и спать до полудня
- Б) курение
- В) алкоголизм
- Г) наркомания

Задание № 40

Выберите определение понятия «стрессоустойчивости»:

- А) это состояние благополучия, при котором человек может реализовывать свой собственный потенциал
- Б) метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений, навыков и социальных установок
- В) состояние напряжения физиологических функций организма, вызванное длительным воздействием эмоционально значимого для индивидуума раздражителя
- Г) это умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявляя выдержку и такт

Тема 9. Мероприятия по сохранению и укреплению здоровья

Задание № 41

Какие приемы можно использовать для расслабления мышц (выберите несколько вариантов ответов):

- А) Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других;
- Б) Произвольное расслабление отдельных мышц;
- В) Удары по напряженной мышце;
- Г) Статическое напряжение.

Задание № 42

Недостаток двигательной активности людей называется:

- А) Гипертонией
- Б) Гипердинамией
- В) Гиподинамией
- Г) Гипотонией

Задание № 43

Укажите последовательность слов с предложении.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный..... , рациональный режим труда и отдыха, искоренение привычек, оптимальный режим, личную гигиену, закаливание, питание и т. п.

- А) Рациональное;
- Б) Вредных;
- В) Труд;
- Г) Двигательный

Задание № 44

Одним из важнейших направлений профилактики, является

- А) ЗОЖ
- Б) охрана окружающей среды
- В) вакцинация
- Г) экологическая безопасность

Задание № 45

Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?

- А) Сколько захочется
- Б) 2-4 раза
- В) Более 20-30 раз
- Г) Не менее 8-12 раз

Задания открытого типа

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора	№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора
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 ИУК-7.3	12	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
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	Принято считать, что здоровье на 50 % и более зависит от условий и образа жизни, на 20 % от состояния окружающей внешней среды, на 20% от генетических факторов и на 10% от состояния здравоохранения
2	<p>Подъемы коленей</p> <p>Положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе, спина ровная. На выдохе колено поднимается как можно ближе к груди, на вдохе опускается. Корпус необходимо чуть наклонить вперед для равновесия.</p> <p>Приседания</p> <p>Положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе, спина ровная. Приседая, надо стараться не отрывать от пола пятки и удерживать бедра параллельно полу.</p> <p>«Велосипед» на спине</p> <p>Положение — лежа на спине, руки за головой, ноги подняты. Поочередно круговым движением колени подтягиваются к животу, имитируя вращение педалей на велосипеде.</p> <p>«Ножницы» руками</p> <p>Положение — ноги на ширине плеч, спина ровная. Руки вытягиваются вперед</p>

	<p>параллельно полу и совершают перекрестные движения. Важно удержать руки в одном положении и не совершать рывков.</p> <p>Планка</p> <p>Статическое упражнение планка станет отличным завершением зарядки. В работу вовлекаются все мышцы. Новичкам держать планку можно не более 10-20 секунд. Классическая планка делается из упора лежа. Руки прямые, находятся на уровне груди, ноги и спина прямые, ступни вместе. Важно втянуть живот и ягодицы и задержаться в таком положении.</p>															
3	<p>Наклоны головы набок</p> <p>Сядьте на стул. Положите правую ладонь на макушку и слегка потяните голову вправо, оставляя спину в прямом положении. Задержитесь на 30-40 секунд, медленно вернитесь в исходную позицию. Повторите по 5 раз для каждой стороны.</p>															
4	Церковь может вести пропаганду здорового образа жизни, но возможности у церковных служителей участвовать в правоохранительной деятельности нет															
5	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Категория факторов</th> <th>Пример факторов</th> <th>Доля в %</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Образ жизни</td> <td>Режим труда и отдыха, рациональное питание, здоровый сон, активная мышечная деятельность</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Внешняя среда</td> <td>Динамический и химический характер атмосферы, водный компонент, физические, химические и механические характеристики поверхности Земли</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Генетические факторы</td> <td>Наследственные заболевания, наследственная предрасположенность к заболеваниям</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Здравоохранение</td> <td>Политика в области охраны здоровья, состояние медицинских учреждений</td> <td>10</td> </tr> </tbody> </table>	Категория факторов	Пример факторов	Доля в %	Образ жизни	Режим труда и отдыха, рациональное питание, здоровый сон, активная мышечная деятельность	50	Внешняя среда	Динамический и химический характер атмосферы, водный компонент, физические, химические и механические характеристики поверхности Земли	20	Генетические факторы	Наследственные заболевания, наследственная предрасположенность к заболеваниям	20	Здравоохранение	Политика в области охраны здоровья, состояние медицинских учреждений	10
Категория факторов	Пример факторов	Доля в %														
Образ жизни	Режим труда и отдыха, рациональное питание, здоровый сон, активная мышечная деятельность	50														
Внешняя среда	Динамический и химический характер атмосферы, водный компонент, физические, химические и механические характеристики поверхности Земли	20														
Генетические факторы	Наследственные заболевания, наследственная предрасположенность к заболеваниям	20														
Здравоохранение	Политика в области охраны здоровья, состояние медицинских учреждений	10														
6	Степень мотивации отказа от курения очень низкая. Методика - интенсивного индивидуального профилактического консультирования. Смокилайзер, пульсоксиметр, спирометр, электрокардиограф															
7	<p>Наклоны головы вперед-назад Встаньте прямо, руки опустите вдоль тела, расслабьте плечи. ...</p> <p>Наклоны головы вправо-влево ...</p> <p>Повороты головы вправо-влево ...</p> <p>Разведение рук в стороны ...</p> <p>Подъем рук через бока ...</p> <p>Вращения в локтях ...</p> <p>Разминка коленей ...</p> <p>Ходьба с подъемом коле.</p>															
8	<p>Стойка ноги врозь, руки на поясе.</p> <p>1—2. Руки через стороны вверх, подняться на носки, потянуться.</p> <p>Выполнить 6 повторений.</p> <p>Широкая стойка, руки к плечам.</p> <p>1—4. Круговые движения руками вперед.</p> <p>5—8. То же назад. Выполнить 6 повторений.</p> <p>Широкая стойка, руки на поясе.</p> <p>1. Наклон влево.</p> <p>2. Наклон вправо.</p> <p>3. Наклон вперед, руки в стороны.</p> <p>4. И. п. Выполнить 6 повторений.</p>															

	<p>1. Присед, руки на бедра. 2— 3. Прыжки на месте в приседе. Выполнить 6 повторений. 1. Руки вверх, выполнить потряхивание кистями. 2. Наклон назад прогнувшись.</p>		
9	Название организации полностью	Основные цели и задачи организации, связанные с охр здоровья	
	ВОЗ - Всемирная организация здравоохранения	Главная цель - достижение всеми максимально возможного уровня здоровья. В ВОЗ входит борьба с распространением заболеваний и их ликвидация, установление международных санитарных правил, проверка качества и эффективности лекарственных средств, контроль санитарного состояния окружающей среды и т. д.	народ В зада вирусу установле качес контр д.
	ЮНЕСКО - Организация Объединённых Наций по вопросам образования, науки и культуры	Основная цель Организации заключается в том, чтобы содействовать укреплению мира и безопасности путем расширения сотрудничества народов в области образования, науки и культуры в интересах обеспечения всеобщего уважения справедливости, законности и прав человека. Задачи: - оказывать объектам всемирного наследия экстренную помощь в случае возникновения для них непосредственной угрозы; - поддерживать деятельность государств-сторон направленную на повышение осведомленности общественности в вопросах сохранения всемирного наследия; - поощрять участие местного населения в охране культурного и природного наследия	
	ЮНИСЕФ -Международный чрезвычайный детский фонд ООН	Цели и задачи ЮНИСЕФ Борьба за здоровье и выживание детей Борьба за здоровье и выживание матерей Вопросы начального образования детей Забота о соблюдении прав ребенка Забота о социальной защите детей Защита интересов семьи	
	МОТ – Международная организация труда	Главными целями МОТ являются: содействию социально-экономическому прогрессу; достижение мира и социальной справедливости; улучшение условий труда и жизни людей; защита прав человека в сфере труда	
	Красный крест - международная организация с отделениями во многих странах	Основная цель – предотвращать и облегчать страдания людей	
10	<p>Поглаживание Не спешить и стараться все движения проводить по массажным линиям, то есть по направлению движения лимфы. Растирание Главное — во время этих движений (поступательных или круговых) не отрывать руки от кожи. И поглаживания, и растирания сами по себе доставляют удовольствие и приносят пользу. Однако они являются подготовкой к следующему этапу массажа.</p>		

	<p>Разминание Разминание — это захват кожи вместе с подкожно-жировой клетчаткой и мышцей. Цель разминаний — именно добраться до мышц. Также неплохо изучить, где у вас на теле находятся важные точки, регулирующие работу организма. Зная их, действовать будет проще. На одни зоны стоит надавливать сильнее, а другие — беречь от сильного давления.</p> <p>Вибрация Это дополнительная стимуляция.</p>
11	<p>Нужно чередовать обычное дыхание с задержками. 10 секунд дышите в обычном режиме. Выдохните и задержите дыхание на пять секунд. Снова дышите 10 секунд, как обычно. Затем опять выдохните и задержите дыхание на пять секунд. В таком ритме продолжайте примерно пять минут. Дышать нужно через нос.</p>
12	<p>1) Мотив сохранения Пример: основная задача сохранить здоровье и не совершать действий, которые могут нанести урон здоровью 2) Работоспособность Пример: Укреплять иммунитет, вести здоровый образ жизни 3) Предотвращение болезни Пример: не допускать заболеваний, профилактика болезней</p>
13	<p>Двигайся больше — проживёшь (дольше); Профилактика старения — в бесконечности (движенья); Чисто жить — здоровым (быть); Кто аккуратен — тот людям (приятен); Не в меру еда — болезнь и (беда); Ешь да не жирей — будешь (здоровей); Зелень на столе — здоровье на (сто лет); Кто рано встаёт — тому (Бог даёт); Не пеняй на соседа, когда спишь (до обеда); Слабеет тело без (дела); Без дела жить — только небо (коптить); Хлеб на ноги ставит, а вино (валит); Кто курит табак, тот сам себе (враг);</p>
14	<p>Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.</p>
15	<p>разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.</p>
16	<p>«Ладшки». Стоя прямо, руки согнуты в локтях, ладони на зрителя. Делая шумные вдохи, сжимаем ладони в кулаки. Выдох при этом неслышимый (пассивный), руки разжимаем.</p>
17	<p>Ходьба на носках, на пятках, на наружном и внутреннем крае стоп, с высоким подниманием колен, с сильным сгибанием ног назад (около двух минут)</p>
18	<ol style="list-style-type: none"> 1. Круги руками 2. Наклоны с руками за головой 3. Подъём рук 4. Глубокий наклон в сторону 5. Скручивание

	6. Приседание на носочках 7. Вращение плечами 8. Разворот рук 9. Наклоны головы 10. «Мельница» 11. Наклоны корпуса
19	<p>Скручивания на пресс Лягте на спину, поставьте стопы на пол, руки уберите за голову. Поднимайте корпус, чтобы лопатки отрывались от пола, а поясница оставалась прижатой. Не давите руками на голову, пальцы только касаются затылка, движение совершается за счёт напряжения мышц пресса, а не шеи.</p> <p>Гиперэкстензия Прокачивает разгибатели спины, ягодичи и заднюю поверхность бедра. Вставьте ноги в тренажёр для гиперэкстензии, уберите руки за голову. Сохраняя прямую спину, опустите корпус, а затем поднимите его. В верхней точке смотрите в стену перед собой. Избегайте рывков и резких движений, выполняйте упражнение плавно и под контролем.</p> <p>Приседания со штангой на спине Поставьте ноги чуть шире расправленных плеч, сведите лопатки, носки стоп немного разверните в стороны. Отведите таз назад, слегка прогнитесь в пояснице и со вдохом уйдите в присед. Держите спину прямой, смотрите вперёд. Присядьте до параллели бёдер с полом. Если пятки не отрываются от него, колени не заворачиваются внутрь, а спина остаётся прямой, попробуйте присесть ниже. Если при этом спина округлилась, возвращайтесь к предыдущему положению, то есть снова делайте бёдра параллельными полу.</p> <p>Тяга блока к груди Сядьте на скамью, стопы прижмите к полу. Возьмитесь за ручку прямым (акцент на спину) или обратным (акцент на бицепс) хватом. Менять их можно каждую неделю. Сведите лопатки, опустите плечи, выпрямите спину. На выдохе подтяните ручку до касания груди. Корпус не отклоняется назад, плечи опущены, лопатки сведены.</p> <p>Подъёмы таза со штангой Подготовьте штангу, сядьте рядом со скамьёй и положите гриф на ноги. Обопритесь спиной на лавку, колени согните, стопы поставьте на пол. Поддерживая штангу руками, положите её на таз. Оторвите его от пола, вес распределите между точкой опоры на лавке и стопами на полу.</p> <p>Жим лёжа Лягте на лавку для жима, прижмите стопы к полу. Прямым хватом шире плеч возьмитесь за штангу. Снимите её со стоек, опустите до касания груди и выжмите обратно.</p> <p>Разведение гантелей стоя Встаньте прямо, поднимите руки с гантелями в стороны до уровня плеч и опустите обратно. Оставляйте локти чуть согнутыми, чтобы не перегрузить сустав.</p>
20	2,5,7,8

Задание №1. Вставьте в пропущенные места процентное отношение по сути сказанного в предложении. Принято считать, что здоровье на _____ и более зависит от условий и образа жизни, на _____ от состояния окружающей внешней среды, на _____ от генетических факторов и на _____ от состояния здравоохранения.

Задание № 2. Представьте алгоритм проведения утренней зарядки.

Задание № 3. Представьте упражнения для расслабления спины и шеи.

Задание № 4. Кейс. До революции 1917 года тюрьмы России находились под особой опекой православной церкви. В евангельских текстах есть положения, понуждавшие церковь к этому: «Не здоровые имеют нужду во враче, но больные», «Я пришел призвать не праведников, а грешников к покаянию». Как вы относитесь к участию церкви в правоохранительной деятельности? Есть ли возможности у церковных служителей участвовать в правоохранительной деятельности?

Задание № 5. Заполните таблицу «Группировка факторов, определяющих заболеваемость»

Категория факторов	Пример факторов	Доля в %
Образ жизни		
Внешняя среда		
Генетические факторы		
Здравоохранение		

Задание № 6. Кейс. Мужчина 48 лет. В анамнезе язвенная болезнь желудка. Жалобы на длительный кашель с отделением мокроты. Курит в течение 20 лет по 20 сигарет в сутки (одинаковое количество сигарет утром днём и вечером), причём утверждает, что первую сигарету он выкуривает сразу, как проснулся, даже не умывается, и именно от неё ему сложнее всего отказываться в случае нехватки времени с утра «на покурить» перед работой. Это его немного «напрягает», и он, определенно, сразу бы бросил курить, если бы это было так легко, ведь даже во время болезни, когда нет сил вставать с кровати, он выходит покурить. Друзья рекомендовали ему книгу Алана Карра «Лёгкий способ бросить курить», однако он до сих пор не прочитал её, «руки всё не доходят». Это говорит о том, что, хотя желание не курить сильное, пациент нуждается в поддержке и помощи для отказа от курения, ведь даже в общественных местах, где курение запрещено ему сложно воздержаться от курения.

Объективно - состояние удовлетворительное. Рост 184см, вес 84 кг. При аускультации в лёгких дыхание жесткое, проводится во все отделы одинаково, умеренное количество сухих свистящих и жужжащих хрипов над всей поверхностью лёгких на вдохе. Тоны сердца ясные, ритмичные ЧСС 81 \мин. АД140\90 мм.рт.ст . Живот при пальпации мягкий безболезненный. Лабораторные данные: ОХС 5,7 ммоль/л, глюкоза крови 4,5 ммоль/л.

Задание.

1. Оцените степень мотивации отказа от курения.
2. Какую методику консультирования курильщика следует выбрать в данной ситуации.
3. Выберите приборы и аппараты, которые можно использовать для контроля эффективности программ отказа от курения:
 - а.смокилайзер
 - б. дидамометр

- в. пульсоксиметр
- г. биоимпедансметр
- д. спирометр
- е. электрокардиограф

Задание № 7. Сформулируйте не менее 7 упражнений для разминки.

Задание № 8. Дайте характеристику комплексу упражнений для физкультурной паузы.

Задание № 9. Заполните таблицу. Какие международные организации работают в области охраны здоровья?

Название организации полностью	Основные цели и задачи организации, связанные с охраной здоровья
ВОЗ -	
ЮНЕСКО -	
ЮНИСЕФ -	
МОТ -	
Красный крест -	

Задание № 10. Опишите требования к проведению самомассажа.

Задание № 11. Представьте технику успокаивающего дыхания.

Задание № 12. Дайте характеристику видам мотивации к формированию здорового образа жизни

1) _____

Пример: _____

2) _____

Пример: _____

3) _____

Задание № 13. Продолжите пословицы.

Двигайся больше — проживёшь _____;

Профилактика старения — в бесконечности _____;

Чисто жить — здоровым _____;

Кто аккуратен — тот людям _____;

Не в меру еда — болезнь и _____;

Ешь да не жирей — будешь _____;

Зелень на столе — здоровье на _____;

Кто рано встаёт — тому _____;

Не пеняй на соседа, когда спишь _____;

Слабеет тело без _____;

Без дела жить — только небо _____;

Хлеб на ноги ставит, а вино _____;

Кто курит табак, тот сам себе _____;

Задание № 14. Дайте характеристику упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Задание № 15. Дайте характеристику упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника.

Задание № 16. Раскройте на любом примере упражнение для профилактики заболеваний дыхательной системы.

Задание № 17. Раскройте на любом примере упражнение для профилактики заболеваний позвоночника.

Задание № 18. Представьте упражнения из фитнеса на каждый день.

Задание № 19. Опишите детальную программу тренировок в тренажёрном зале.

Задание № 20. Зарядка не только разбудит организм, улучшит настроение, но и увеличит поступление кислорода в организм, а значит, увеличится работоспособность мозга.

Выберите верные высказывания и запишите номератех, с которыми вы согласны.

1. Утренняя зарядка расслабляет, успокаивает нервную систему и позволяет заснуть.

2. Утренняя зарядка пробуждает, оздоравливает и укрепляет организм.

3. Чтобы начать заниматься утренней зарядкой, необходимо понимать, то вы делаете это для родителей, для учителей и окружающих, которые вас похвалят.

4. Лучше всего делать утреннюю зарядку в помещении в тёплой душевой комнате, которую не проветривали.

5. Зарядку нужно делать через 10—15 минут после пробуждения, чтобы организм успел проснуться.

6. Зарядку нужно делать утром и вечером перед сном.

7. Старайтесь соблюдать правила здорового сна, тогда утреннее пробуждение будет приносить радость.

8. Чтобы начать заниматься утренней зарядкой, необходимо понимать, что вы делаете это для себя и для улучшения своего здоровья.

2 ЭТАП – Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины

Вопросы зачёта

1. Эволюция взглядов на здоровье и болезнь.
2. Становление научного мировоззрения о здоровье, здоровом образе жизни как основном факторе сохранения здоровья людей.
3. Составляющие здоровья.
4. Группы факторов, определяющих здоровье.
5. Критерии здоровья.
6. Современная классификация состояний здоровья.
7. Индивидуальный уровень здоровья по группам здоровья.
8. Современное состояние здоровья населения России.
9. индивидуальное и общественное здоровье
10. Факторы, влияющие на здоровье человека и их классификация.
11. Вклад факторов в состояние здоровья человека.

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

								са	
21	А	26	Г	31	В	36	А	41	А, Б
22	1 – Б; 2 - В; 3 – А; 4 - Г	27	В	32	1-Г,2-А, 3- В, 4-Б	37	1-В, 2- Г, 3-А, 4-Б	42	В
23	Г,Б,А,В	28	А,Г	33	Г, В, Б, А	38	А,В,Г	43	В, Б, Г, А
24	А,Б,Г	29	В	34	А,Г	39	Б,В,Г	44	А
25	А	30	А,Б,В	35	Б	40	Г	45	Г

Тема 1. История учения о здоровье

Задание № 1

Кому принадлежит высказывание: «Умение продлить жизнь - в умении не сокращать ее»:

- А) Демокриту
- Б) Цельсу
- В) Сенеки
- Г) Ювеналу

Задание № 2

Установите соответствие между уровнями здоровья и их характеристикой, выдвинутыми Авиценной

Расположите текст столбца 2 так, чтобы он соответствовал принципам, перечисленным в столбце 1 (табл.)

Столбец 1		Столбец 2	
1	I	А	здоровое, но не до предела
2	II	Б	не больное и не здоровое
3	III	В	тело здоровое до предела
4	IV	Г	легко воспринимающее нездоровье .

Задание № 3

Установите последовательность лекарственных средств, которые использовались человеком от древности до наших времен:

- А) растительного происхождения
- Б) животного происхождения
- В) синтетические
- Г) минерального происхождения

Задание № 4

Какие перечисленные привычки вредны для здоровья (выберите несколько вариантов ответов):

- А) закаливание
- Б) игромания
- В) курение
- Г) спортивная ходьба

Задание № 5

Основные составляющие здорового образа жизни, способствующие формированию:

- А) духовного благополучия
- Б) физического благополучия
- В) социального благополучия
- Г) семейного благополучия

Тема 2. Здоровье и болезнь: подходы и понятия

Задание № 6

Рациональное питание – это:

- А) разнообразное питание с учетом своих особенностей (наследственных, возрастных)
- Б) с учетом физических нагрузок
- В) с учетом климатических и сезонных особенностей окружающей природной среды
- Г) это быстрое питание (фас-фут).

Задание № 7

Установите соответствие между состоянием здоровья и их характеристикой

Расположите текст столбца 2 так, чтобы он соответствовал принципам, перечисленным в столбце 1 (табл.)

Столбец 1		Столбец 2	
1	Соматическое здоровье	А	состояние психической сферы, полноценное развитие высших психических функций, психических процессов и механизмов.
2	Физическое здоровье	Б	уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфофункциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции. Это физическая активность и физическая готовность ребенка, параметры, отражающие физическую работоспособность и толерантность к физическим нагрузкам, общая выносливость и двигательная активность человека.
3	Психическое здоровье	В	комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок мотивов поведения индивида в обществе.
4	Нравственное здоровье	Г	текущее состояние органов и систем организма, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития человека.

Задание № 8

Установите последовательность действий первой помощи при ранах:

- А) остановить кровотечение
- Б) обработать края раны перекисью водорода
- В) поднять пострадавшую часть тела выше туловища
- Г) доставить пострадавшего в лечебное учреждение

Задание № 9

Выберите критерии, характеризующие здоровье (выберите несколько вариантов ответов):

- А) физическое развитие и степень его гармоничности (определение массы, длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей)
- Б) нервно-психическое развитие
- В) уровень резистентности (сопротивляемости) организма, определяют по кратности острых заболеваний за прошедший год
- Г) уровень социализации.

Задание № 10

Пассивный курильщик – это человек:

- А) Нюхающий табак
- Б) Выкуривающий до 2 сигарет в день
- В) Находящийся в одном помещении с курильщиком
- Г) Выкуривающий 1 сигарету в день

Тема 3. Современные концепции формирования здоровья

Задание № 11

Что такое рациональное питание:

- А) Питание с определенным соотношением питательных веществ
- Б) Питание с учетом потребностей организма
- В) Питание определенными продуктами питания
- Г) Раздельное питание

Задание № 12

Установите соответствие между компонентами здоровья и их характеристикой

Расположите текст столбца 2 так, чтобы он соответствовал принципам, перечисленным в столбце 1 (табл.)

Столбец 1		Столбец 2	
1	Биологический	А	это то, как человек усваивает информацию, использует её, эффективность поиска и накопления нужной информации, обеспечивающей развитие личности и её адаптацию в окружающем мире.

2	Психоэмоциональный	Б	то то, как функционирует организм, уровень его резервных возможностей и уровень адекватного реагирования на влияние окружающей среды. С
3	Интеллектуальный	В	это состояние психической сферы, наличие или отсутствие нервно-психических отклонений, умение понимать и выразить свои чувства, контролировать эмоции, способ выражения отношения к самому себе и окружающим людям
4	Социальный	Г	осознание личностью себя в качестве субъекта мужского или женского пола и её взаимодействие с окружающими. Социальная составляющая человека складывается под влиянием родителей, друзей, одноклассников, сокурсников, коллег, соседей и отражает социальные связи

Задание № 13

Укажите последовательно от каких факторов, прежде всего зависит здоровье человека:

- А) условия и образ жизни
- Б) состояние окружающей среды
- В) наследственность
- Г) деятельность учреждений здравоохранения

Задание № 14

К методу пропаганды ЗОЖ относится (выберите несколько вариантов ответов):

- А) наглядный
- Б) произвольный
- В) комбинированный
- Г) словестный

Задание № 15

Максимальный пик работоспособности приходится на период времени:

- А) С 12:00 до 14:00.
- Б) С 07:00 до 10:00
- В) С 21:00 до 00:00
- Г) С 14:00 до 17:00

Тема 4. Индивидуальное и общественное здоровье

Задание № 16

Алкоголь, попавший в организм человека:

- А) Быстро выводится вместе с мочой
- Б) Не выводится из организма до самой смерти
- В) Растворяется в крови и разносится по всему организму, оказывая разрушительное действие на все ткани и органы
- Г) Быстро впитывается в кровь и остается в организме человека на несколько дней

Задание № 17

Установите соответствие между классификационным признаком и видами болезней

Расположите текст столбца 2 так, чтобы он соответствовал принципам, перечисленным в столбце 1 (табл.)

Столбец 1		Столбец 2	
1	По течению	А	Инфекционные, неинфекционные
2	По этиологии	Б	Аллергические болезни, болезни обмена веществ
3	По особенностям патогенеза	В	Детские болезни, болезни старческого возраста
4	По возрастным принципам	Г	Острые, подострые, хронические

Задание № 18

Расположите последовательно стадии развития болезни:

- А) стадия собственно болезни
- Б) предболезнь
- В) исход болезни
- Г) заболевание

Задание № 19

К внешнему элементу здоровьесберегающей среды относится (выберите несколько вариантов ответов):

- А) мнение окружающих
- Б) источники знаний по здоровьесбережению
- В) возможность укрепления здоровья
- Г) доступность современной тренажерной техники

Задание № 20

Здоровый образ жизни – это:

- А) Занятия физической культурой
- Б) Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
- В) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- Г) Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

Тема 5. Факторы здоровья человека

Задание № 21

Как никотин влияет на организм человека?

- А) вызывает зависимость
- Б) сужает кровеносные сосуды
- В) расширяет кровеносные сосуды
- Г) снижает артериальное давление

Задание № 22

Установите соответствие между сферами влияния факторов на здоровье с их группами факторов риска

Расположите текст столбца 2 так, чтобы он соответствовал принципам, перечисленным в столбце 1 (табл.)

Столбец 1		Столбец 2	
1	Образ жизни	А	Загрязнение почвы, загрязнение канцерогенами и др. вредными веществами воздуха
2	Генетика, биология человека	Б	Курение, употребление алкоголя, вредные условия труда
3	Внешняя среда	В	Предрасположенность к наследственным заболеваниям
4	Здравоохранение	Г	Неэффективность профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи

Задание № 23

Установите последовательно порядок действий при оказании первой помощи пострадавшему при отравлении наркотиками:

- А) опустить ноги пострадавшего в горячую воду;
- Б) промыть желудок;
- В) на голову положить холодный компресс;
- Г) выпить 2 стакана воды, слегка подкрашенной марганцовкой.

Задание № 24

К внутреннему элементу здоровьесберегающей среды относится (выберите несколько вариантов ответов):

- А) знания о здоровье
- Б) периодический контроль состояния здоровья
- В) наличие инфраструктуры
- Г) навыки здоровьесбережения.

Задание № 25

Что такое закаливание:

- А) Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
- Б) Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- В) Перечень процедур для воздействия на организм холода
- Г) Купание в зимнее время

Тема 6. Здоровый образ жизни и его элементы

Задание № 26

Что такое режим дня:

- А) порядок выполнения повседневных дел
- Б) строгое соблюдение определенных правил
- В) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
- Г) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

Задание № 27

Как можно охарактеризовать здоровый образ жизни:

- А) личная и общественная ценность, которая влияет на уровень духовного, физического и социального благополучия личности, общества и государства;
- Б) продуманная система личного поведения, которая способствует формированию общей культуры в области безопасности жизнедеятельности;
- В) индивидуальная система поведения человека в повседневной жизни, которая обеспечивает ему духовное, физическое и социальное благополучие;
- Г) верны все варианты ответов.

Задание № 28

Режим жизнедеятельности человека-это (выберите несколько вариантов ответов):

- А) установленный режим питания, труда и отдыха;
- Б) отход ко сну и подъем в одно и тоже время каждый день;
- В) система поведения человека на работе и в быту;
- Г) регулярное занятие спортом.

Задание № 29

Гиподинамия-это:

- А) двигательная активность, направленная на решение проблем со здоровьем;
- Б) чрезмерная двигательная активность, приводящая к переутомлению человека;
- В) ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни;
- Г) двигательная активность, приносящая тяжелый вред здоровью человека.

Задание № 30

Укажите все верные варианты ответа. Регулярное закаливание обеспечивает:

- А) укрепление силы воли;
- Б) активную физиологическую деятельность и долгую жизнь;
- В) замедление процесса старения;
- Г) авторитет среди друзей.

Тема 7. Формирование здорового образа жизни

Задание № 31

Компонентами здорового образа жизни являются:

- А) Прием энергетических коктейлей
- Б) Походы в ночной клуб
- В) Правильное питание и режим дня
- Г) Физические нагрузки и вредные привычки

Задание № 32

Установите соответствие основных типов питательных веществ, необходимых организму с их характеристиками.

Расположите текст столбца 2 так, чтобы он соответствовал принципам, перечисленным в столбце 1 (табл.)

Столбец 1		Столбец 2	
1	Витамины	А	органические соединения, состоящие из углерода, водорода и кислорода.
2	Углеводы	Б	имеет антивирусное и антитоксическое действие. Получить его можно из морепродуктов, из неочищенного зерна и пивных дрожжей.
3	Цитрусовые	В	источник витамина С
4	цинк	Г	это органические химические соединения, необходимые организму для нормального роста, развития и обмена веществ.

Задание № 33

Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- А) дать понюхать нашатырь;
- Б) обтереть лицо холодной водой;
- В) обеспечить приток свежего воздуха;
- Г) придать пострадавшему горизонтальное положение.

Задание № 34

Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (выберите несколько вариантов ответов):

- А) стойкость;
- Б) гибкость;
- Г) бодрость;
- Ж) сила.

Задание № 35

Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- А) профессиональная подготовка;
- Б) профессионально-прикладная подготовка;

- В) профессионально-прикладная физическая подготовка;
 Г) спортивно – техническая подготовка.

Тема 8. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека

Задание № 36

Назовите основные двигательные качества:

- А) гибкость, выносливость, силовые и скоростные качества
 Б) умение играть в спортивные командные игры
 В) способность пробежать дистанцию в 100 метров за 10 секунд
 Г) оценка «отлично» по всем нормативом физической культуры

Задание № 37

Укажите соответствие факторов, разрушающих здоровье с последствиями их воздействия на организм.

Расположите текст столбца 2 так, чтобы он соответствовал принципам, перечисленным в столбце 1 (табл.)

Столбец 1		Столбец 2	
1	Курение	А	Ухудшается способность концентрации внимания, нарушаются процессы восприятия, переработки информации, качество мышления значительно ухудшается. Печень постепенно атрофируется, сосуды печени сдавливаются, кровь в них застаивается, давление повышается в 3-4 раза. постепенно уменьшается работоспособность мышцы сердца.
2	Наркотические вещества	Б	тревожность, депрессия, неврозы, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушения памяти, бессонница.
3	Алкоголь	В	уменьшение содержания кислорода в крови, развивается хроническая гипоксия тканей, в том числе головного мозга, сосуды желудка находятся в состоянии постоянного спазма, нарушается моторика желудочно-кишечного тракта и секреция желудочного сока, Кожа становится сухой, дряблой и морщинистой. Эластичность и упругость кожи исчезают.
4	Стресс	Г	изнуряющая головная боль, нарушение ритма и глубины дыхания – одышка, которая сопровождается мучительным, надсадным кашлем, сосуды теряют эластичность, изменяется их диаметр, ухудшения памяти, невозможность сосредоточиться.

Задание № 38

Укажите все верные варианты ответа. Признаками алкогольного отравления являются (выберите несколько вариантов ответов):

- А) головокружение, тошнота и рвота
- Б) уменьшение сердечных сокращений
- В) расслабленное состояние и здоровый глубокий сон
- Г) возбужденное или депрессивное состояние

Задание № 39

Укажите все наиболее губительные для здоровья вредные привычки (выберите несколько вариантов ответов):

- А) привычка ложиться глубокой ночью и спать до полудня
- Б) курение
- В) алкоголизм
- Г) наркомания

Задание № 40

Выберите определение понятия «стрессоустойчивости»:

- А) это состояние благополучия, при котором человек может реализовывать свой собственный потенциал
- Б) метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений, навыков и социальных установок
- В) состояние напряжения физиологических функций организма, вызванное длительным воздействием эмоционально значимого для индивидуума раздражителя
- Г) это умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявляя выдержку и такт

Тема 9. Мероприятия по сохранению и укреплению здоровья

Задание № 41

Какие приемы можно использовать для расслабления мышц (выберите несколько вариантов ответов):

- А) Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других;
- Б) Произвольное расслабление отдельных мышц;
- В) Удары по напряженной мышце;
- Г) Статическое напряжение.

Задание № 42

Недостаток двигательной активности людей называется:

- А) Гипертонией
- Б) Гипердинамией
- В) Гиподинамией
- Г) Гипотонией

Задание № 43

Укажите последовательность слов с предложением.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный..... , рациональный режим труда и отдыха, искоренение

привычек, оптимальный режим, личную гигиену, закаливание, питание и т. п.

- А) Рациональное;
- Б) Вредных;
- В) Труд;
- Г) Двигательный

Задание № 44

Одним из важнейших направлений профилактики, является

- А) ЗОЖ
- Б) охрана окружающей среды
- В) вакцинация
- Г) экологическая безопасность

Задание № 45

Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?

- А) Сколько захочется
- Б) 2-4 раза
- В) Более 20-30 раз
- Г) Не менее 8-12 раз

Задания открытого типа

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора	№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора
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 ИУК-7.3	12	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
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	Принято считать, что здоровье на 50 % и более зависит от условий и образа жизни, на 20 % от состояния окружающей внешней среды, на 20% от генетических факторов и на 10% от состояния здравоохранения						
2	<p>Подъемы коленей Положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе, спина ровная. На выдохе колено поднимается как можно ближе к груди, на вдохе опускается. Корпус необходимо чуть наклонить вперед для равновесия.</p> <p>Приседания Положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе, спина ровная. Приседая, надо стараться не отрывать от пола пятки и удерживать бедра параллельно полу.</p> <p>«Велосипед» на спине Положение — лежа на спине, руки за головой, ноги подняты. Поочередно круговым движением колени подтягиваются к животу, имитируя вращение педалей на велосипеде.</p> <p>«Ножницы» руками Положение — ноги на ширине плеч, спина ровная. Руки вытягиваются вперед параллельно полу и совершают перекрестные движения. Важно удержать руки в одном положении и не совершать рывков.</p> <p>Планка Статическое упражнение планка станет отличным завершением зарядки. В работу вовлекаются все мышцы. Новичкам держать планку можно не более 10-20 секунд. Классическая планка делается из упора лежа. Руки прямые, находятся на уровне груди, ноги и спина прямые, ступни вместе. Важно втянуть живот и ягодицы и задержаться в таком положении.</p>						
3	<p>Наклоны головы набок Сядьте на стул. Положите правую ладонь на макушку и слегка потяните голову вправо, оставляя спину в прямом положении. Задержитесь на 30-40 секунд, медленно вернитесь в исходную позицию. Повторите по 5 раз для каждой стороны.</p>						
4	Церковь может вести пропаганду здорового образа жизни, но возможности у церковных служителей участвовать в правоохранительной деятельности нет						
5	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Категория факторов</th> <th>Пример факторов</th> <th>Доля в %</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Образ жизни</td> <td>Режим труда и отдыха, рациональное питание, здоровый сон, активная мышечная деятельность</td> <td>50</td> </tr> </tbody> </table>	Категория факторов	Пример факторов	Доля в %	Образ жизни	Режим труда и отдыха, рациональное питание, здоровый сон, активная мышечная деятельность	50
Категория факторов	Пример факторов	Доля в %					
Образ жизни	Режим труда и отдыха, рациональное питание, здоровый сон, активная мышечная деятельность	50					

	Внешняя среда	Динамический и химический характер атмосферы, водный компонент, физические, химические и механические характеристики поверхности Земли	20
	Генетические факторы	Наследственные заболевания, наследственная предрасположенность к заболеваниям	20
	Здравоохранение	Политика в области охраны здоровья, состояние медицинских учреждений	10
6	Степень мотивации отказа от курения очень низкая. Методика - интенсивного индивидуального профилактического консультирования. Смокилайзер, пульсоксиметр, спирометр, электрокардиограф		
7	<p>Наклоны головы вперед-назад Встаньте прямо, руки опустите вдоль тела, расслабьте плечи. ...</p> <p>Наклоны головы вправо-влево ...</p> <p>Повороты головы вправо-влево ...</p> <p>Разведение рук в стороны ...</p> <p>Подъем рук через бока ...</p> <p>Вращения в локтях ...</p> <p>Разминка коленей ...</p> <p>Ходьба с подъемом коле.</p>		
8	<p>Стойка ноги врозь, руки на поясе.</p> <p>1—2. Руки через стороны вверх, подняться на носки, потянуться.</p> <p>Выполнить 6 повторений.</p> <p>Широкая стойка, руки к плечам.</p> <p>1— 4. Круговые движения руками вперед.</p> <p>5—8. То же назад. Выполнить 6 повторений.</p> <p>Широкая стойка, руки на поясе.</p> <p>1. Наклон влево.</p> <p>2. Наклон вправо.</p> <p>3. Наклон вперед, руки в стороны.</p> <p>4. И. п. Выполнить 6 повторений.</p> <p>1. Присед, руки на бедра.</p> <p>2— 3. Прыжки на месте в приседе.</p> <p>Выполнить 6 повторений.</p> <p>1. Руки вверх, выполнить потряхивание кистями.</p> <p>2. Наклон назад прогнувшись.</p>		
9	Название организации полностью	Основные цели и задачи организации, связанные с охраной здоровья	
	ВОЗ - Всемирная организация здравоохранения	<p>Главная цель - достижение всеми народами максимально возможного уровня здоровья. В задачи ВОЗ входит борьба с распространением вирусных заболеваний и их ликвидация, установление международных санитарных правил, проверка качества и эффективности лекарственных средств, контроль санитарного состояния окружающей среды и т. д.</p>	
	ЮНЕСКО - Организация Объединённых Наций по	Основная цель Организации заключается в том, чтобы содействовать укреплению мира и безопасности пу	

	вопросам образования, науки и культуры	расширения сотрудничества народов в области образования, науки и культуры в интересах обеспечения всеобщего уважения справедливости, законности и прав человека. Задачи: - оказывать объектам всемирного наследия экстренную помощь в случае возникновения для них непосредственной угрозы; - поддерживать деятельность государств-сторон направленную на повышение осведомленности общественности в вопросах сохранения всемирного наследия; - поощрять участие местного населения в охране культурного и природного наследия	обла
	ЮНИСЕФ - Международный чрезвычайный детский фонд ООН	Цели и задачи ЮНИСЕФ Борьба за здоровье и выживание детей Борьба за здоровье и выживание матерей Вопросы начального образования детей Забота о соблюдении прав ребенка Забота о социальной защите детей Защита интересов семьи	
	МОТ - Международная организация труда	Главными целями МОТ являются: содействию социально-экономическому прогрессу; достижение мира и социальной справедливости; улучшение условий труда и жизни людей; защита прав человека в сфере труда	
	Красный крест - международная организация с отделениями во многих странах	Основная цель - предотвращать и облегчать страдания людей	
10	<p>Поглаживание Не спешить и стараться все движения проводить по массажным линиям, то есть по направлению движения лимфы.</p> <p>Растирание Главное — во время этих движений (поступательных или круговых) не отрывать руки от кожи. И поглаживания, и растирания сами по себе доставляют удовольствие и приносят пользу. Однако они являются подготовкой к следующему этапу массажа.</p> <p>Разминание Разминание — это захват кожи вместе с подкожно-жировой клетчаткой и мышцей. Цель разминаний — именно добраться до мышц. Также неплохо изучить, где у вас на теле находятся важные точки, регулирующие работу организма. Зная их, действовать будет проще. На одни зоны стоит надавливать сильнее, а другие — беречь от сильного давления.</p> <p>Вибрация Это дополнительная стимуляция.</p>		
11	<p>Нужно чередовать обычное дыхание с задержками. 10 секунд дышите в обычном режиме. Выдохните и задержите дыхание на пять секунд. Снова дышите 10 секунд, как обычно. Затем опять выдохните и задержите дыхание на пять секунд. В таком ритме продолжайте примерно пять минут. Дышать нужно через нос.</p>		
12	<p>1)Мотив сохранения Пример: основная задача сохранить здоровье и не совершать действий, которые</p>		

	<p>могут нанести урон здоровью</p> <p>2) Работоспособность Пример: Укреплять иммунитет, вести здоровый образ жизни</p> <p>3) Предотвращение болезни Пример: не допускать заболеваний, профилактика болезней</p>
13	<p>Двигайся больше — проживёшь (дольше);</p> <p>Профилактика старения — в бесконечности (движенья);</p> <p>Чисто жить — здоровым (быть);</p> <p>Кто аккуратен — тот людям (приятен);</p> <p>Не в меру еда — болезнь и (беда);</p> <p>Ешь да не жирей — будешь (здоровей);</p> <p>Зелень на столе — здоровье на (сто лет);</p> <p>Кто рано встаёт — тому (Бог даёт);</p> <p>Не пеняй на соседа, когда спишь (до обеда);</p> <p>Слабеет тело без (дела);</p> <p>Без дела жить — только небо (коптить);</p> <p>Хлеб на ноги ставит, а вино (валит);</p> <p>Кто курит табак, тот сам себе (враг);</p>
14	<p>Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.</p>
15	<p>разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»);</p> <p>упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.</p>
16	<p>«Ладочки». Стоя прямо, руки согнуты в локтях, ладони на зрителя. Делая шумные вдохи, сжимаем ладони в кулаки. Выдох при этом неслышимый (пассивный), руки разжимаем.</p>
17	<p>Ходьба на носках, на пятках, на наружном и внутреннем крае стоп, с высоким подниманием колен, с сильным сгибанием ног назад (около двух минут)</p>
18	<p>12. Круги руками</p> <p>13. Наклоны с руками за головой</p> <p>14. Подъём рук</p> <p>15. Глубокий наклон в сторону</p> <p>16. Скручивание</p> <p>17. Приседание на носочках</p> <p>18. Вращение плечами</p> <p>19. Разворот рук</p> <p>20. Наклоны головы</p> <p>21. «Мельница»</p> <p>22. Наклоны корпуса</p>
19	<p>Скручивания на пресс</p> <p>Лягте на спину, поставьте стопы на пол, руки уберите за голову. Поднимайте корпус, чтобы лопатки отрывались от пола, а поясница оставалась прижатой. Не давите руками на голову, пальцы только касаются затылка, движение совершается за счёт напряжения мышц пресса, а не шеи.</p> <p>Гиперэкстензия</p> <p>Прокачивает разгибатели спины, ягодицы и заднюю поверхность бедра.</p> <p>Вставьте ноги в тренажёр для гиперэкстензии, уберите руки за голову. Сохраняя прямую спину, опустите корпус, а затем поднимите его. В верхней точке смотрите в стену перед собой. Избегайте рывков и резких движений, выполняйте</p>

20	<p>упражнение плавно и под контролем.</p> <p>Приседания со штангой на спине Поставьте ноги чуть шире расправленных плеч, сведите лопатки, носки стоп немного разверните в стороны. Отведите таз назад, слегка прогнитесь в пояснице и со вдохом уйдите в присед. Держите спину прямой, смотрите вперед.</p> <p>Присядьте до параллели бёдер с полом. Если пятки не отрываются от него, колени не заворачиваются внутрь, а спина остаётся прямой, попробуйте присесть ниже. Если при этом спина округлилась, возвращайтесь к предыдущему положению, то есть снова делайте бёдра параллельными полу.</p> <p>Тяга блока к груди Сядьте на скамью, стопы прижмите к полу. Возьмитесь за ручку прямым (акцент на спину) или обратным (акцент на бицепс) хватом. Менять их можно каждую неделю. Сведите лопатки, опустите плечи, выпрямите спину. На выдохе подтяните ручку до касания груди. Корпус не отклоняется назад, плечи опущены, лопатки сведены.</p> <p>Подъёмы таза со штангой Подготовьте штангу, сядьте рядом со скамьёй и положите гриф на ноги. Обопритесь спиной на лавку, колени согните, стопы поставьте на пол. Поддерживая штангу руками, положите её на таз. Оторвите его от пола, вес распределите между точкой опоры на лавке и стопами на полу.</p> <p>Жим лёжа Лягте на лавку для жима, прижмите стопы к полу. Прямым хватом шире плеч возьмитесь за штангу. Снимите её со стоек, опустите до касания груди и выжмите обратно.</p> <p>Разведение гантелей стоя Встаньте прямо, поднимите руки с гантелями в стороны до уровня плеч и опустите обратно. Оставляйте локти чуть согнутыми, чтобы не перегрузить сустав.</p>
----	--

Задание №1. Вставьте в пропущенные места процентное отношение по сути сказанного в предложении. Принято считать, что здоровье на _____ и более зависит от условий и образа жизни, на _____ от состояния окружающей внешней среды, на _____ от генетических факторов и на _____ от состояния здравоохранения.

Задание № 2. Представьте алгоритм проведения утренней зарядки.

Задание № 3. Представьте упражнений для расслабления спины и шеи.

Задание № 4. Кейс. До революции 1917 года тюрьмы России находились под особой опекой православной церкви. В евангельских текстах есть положения, понуждавшие церковь к этому: «Не здоровые имеют нужду во враче, но больные», «Я пришел призвать не праведников, а грешников к покаянию». Как вы относитесь к участию церкви в правоохранительной деятельности? Есть ли возможности у церковных служителей участвовать в правоохранительной деятельности?

Задание № 5. Заполните таблицу «Группировка факторов, определяющих заболеваемость»

Категория факторов	Пример факторов	Доля в %
Образ жизни		
Внешняя среда		

Генетические факторы		
Здравоохранение		

Задание № 6. Кейс. Мужчина 48 лет. В анамнезе язвенная болезнь желудка. Жалобы на длительный кашель с отделением мокроты. Курит в течение 20 лет по 20 сигарет в сутки (одинаковое количество сигарет утром днём и вечером), причём утверждает, что первую сигарету он выкуривает сразу, как проснулся, даже не умывается, и именно от неё ему сложнее всего отказываться в случае нехватки времени с утра «на покурить» перед работой. Это его немного «напрягает», и он, определенно, сразу бы бросил курить, если бы это было так легко, ведь даже во время болезни, когда нет сил встать с кровати, он выходит покурить. Друзья рекомендовали ему книгу Алана Карра «Лёгкий способ бросить курить», однако он до сих пор не прочитал её, «руки всё не доходят». Это говорит о том, что, хотя желание не курить сильное, пациент нуждается в поддержке и помощи для отказа от курения, ведь даже в общественных местах, где курение запрещено ему сложно воздержаться от курения.

Объективно - состояние удовлетворительное. Рост 184см, вес 84 кг. При аускультации в лёгких дыхание жесткое, проводится во все отделы одинаково, умеренное количество сухих свистящих и жужжащих хрипов над всей поверхностью лёгких на вдохе. Тоны сердца ясные, ритмичные ЧСС 81 \мин. АД140\90 мм.рт.ст . Живот при пальпации мягкий безболезненный. Лабораторные данные: ОХС 5,7 ммоль/л, глюкоза крови 4,5 ммоль/л.

Задание.

4. Оцените степень мотивации отказа от курения.

5. Какую методику консультирования курильщика следует выбрать в данной ситуации

6. Выберите приборы и аппараты, которые можно использовать для контроля эффективности программ отказа от курения:

а.смокилайзер

б. дидамометр

в. пульсоксиметр

г. биоимпедансметр

д. спирометр

е. электрокардиограф

Задание № 7. Сформулируйте не менее 7 упражнений для разминки.

Задание № 8. Дайте характеристику комплексу упражнений для физкультурной паузы.

Задание № 9. Заполните таблицу. Какие международные организации работают в области охраны здоровья?

Название организации полностью	Основные цели и задачи организации, связанные с охраной здоровья
ВОЗ -	
ЮНЕСКО -	

ЮНИСЕФ -	
МОТ –	
Красный крест -	

Задание № 10. Опишите требования к проведению самомассажа.

Задание № 11. Представьте технику успокаивающего дыхания.

Задание № 12. Дайте характеристику видам мотивации к формированию здорового образа жизни

1) _____

Пример: _____

2) _____

Пример: _____

3) _____

Задание № 13. Продолжите пословицы.

Двигайся больше — проживёшь _____;

Профилактика старения — в бесконечности _____;

Чисто жить — здоровым _____;

Кто аккуратен — тот людям _____;

Не в меру еда — болезнь и _____;

Ешь да не жирей — будешь _____;

Зелень на столе — здоровье на _____;

Кто рано встаёт — тому _____;

Не пеняй на соседа, когда спишь _____;

Слабеет тело без _____;

Без дела жить — только небо _____;

Хлеб на ноги ставит, а вино _____;

Кто курит табак, тот сам себе _____;

Задание № 14. Дайте характеристику упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Задание № 15. Дайте характеристику упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника.

Задание № 16. Раскройте на любом примере упражнение для профилактики заболеваний дыхательной системы.

Задание № 17. Раскройте на любом примере упражнение для профилактики заболеваний позвоночника.

Задание № 18. Представьте упражнения из фитнеса на каждый день.

Задание № 19. Опишите детальную программу тренировок в тренажёрном зале.

Задание № 20. Зарядка не только разбудит организм, улучшит настроение, но и увеличит поступление кислорода в организм, а значит, увеличится работоспособность мозга.

Выберите верные высказывания и запишите номера тех, с которыми вы согласны.

1. Утренняя зарядка расслабляет, успокаивает нервную систему и позволяет заснуть.
2. Утренняя зарядка пробуждает, оздоравливает и укрепляет организм.
3. Чтобы начать заниматься утренней зарядкой, необходимо понимать, то вы делаете это для родителей, для учителей и окружающих, которые вас похвалят.
4. Лучше всего делать утреннюю зарядку в помещении в тёплой душевой комнате, которую не проветривали.
5. Зарядку нужно делать через 10—15 минут после пробуждения, чтобы организм успел проснуться.
6. Зарядку нужно делать утром и вечером перед сном.
7. Старайтесь соблюдать правила здорового сна, тогда утреннее пробуждение будет приносить радость.
8. Чтобы начать заниматься утренней зарядкой, необходимо понимать, что вы делаете это для себя и для улучшения своего здоровья

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

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

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

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

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

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

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

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