

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Костина Лариса Николаевна  
Должность: заместитель директора  
Дата подписания: 22.12.2025 16:17:43  
Уникальный программный ключ:  
848621b05e7a2c59da67cc47a060a910fb948b62

*Приложение 4*  
к образовательной программе

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**для текущего контроля успеваемости и  
промежуточной аттестации обучающихся**

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Б.1.В.10 Культура здоровья**

(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

**43.03.02 Туризм**

(код, наименование направления подготовки/специальности)

**Туризм и гостиничная деятельность**

(наименование образовательной программы)

**бакалавр**

(квалификация)

**Очная форма обучения**

(форма обучения)

Год набора – 2023

Донецк

**Автор-составитель ФОС:**

*Гусак Андрей Сергеевич, канд. экон. наук, доцент, доцент кафедры туризма*

**РАЗДЕЛ 1.**  
**ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по учебной дисциплине «Культура здоровья»**

**1.1. Основные сведения об учебной дисциплине**

Таблица 1

Характеристика учебной дисциплины (сведения соответствуют разделу РПУД)

Образовательная программа	бакалавриата
Направление подготовки	43.03.02 Туризм
Профиль	Туризм и гостиничная деятельность
Количество разделов учебной дисциплины	2
Часть образовательной программы	Дисциплина части, формируемой участниками образовательных отношений Б1.В.10
Формы контроля	Устный опрос, тестовые задания, доклады, сообщения, рефераты, контроль знаний по разделам
Показатели	очная форма обучения
Количество зачетных единиц (кредитов)	2
Семестр	4
<b>Общая трудоемкость (академ. часов)</b>	72
<b>Аудиторная контактная работа:</b>	38
лекционных / консультаций	18 / 2
семинарских	18
самостоятельная работа	34
Контроль	
Формы промежуточной аттестации	зачет

**1.2. Перечень компетенций с указанием этапов формирования в процессе освоения образовательной программы.**

Таблица 2

Компетенция	Индикатор компетенции и его формулировка	*Элементы индикатора компетенции	Индекс элемента
УК-7	Способность поддерживать	<b>Знать:</b>	
		1. Воспроизведение	УК-7-1

Компетенция	Индикатор компетенции и его формулировка	*Элементы индикатора компетенции	Индекс элемента
	должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	соблюдения и пропагандирования норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	3-1
		2. Особенности понимания и применения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности в знакомой ситуации	УК-7-1 3-2
		3. Особенности применения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности в незнакомой ситуации	УК-7-1 3-3
		<b>Уметь:</b>	
		1. Воспроизводить нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	УК-7-1 У-1
		2. Понимать и применять нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности в знакомой ситуации	УК-7-1 У-2

Компетенция	Индикатор компетенции и его формулировка	*Элементы индикатора компетенции	Индекс элемента
		3. Применять норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности в не знакомой ситуации	УК-7-1 У-3
		<b>Владеть:</b>	
		1. Навыками воспроизведения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	УК-7-1 В-1
		2. Навыками понимания и применения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности в знакомой ситуации	УК-7-1 В-2
		3. Навыками применения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности в не знакомой ситуации	УК-7-1 В-3

Таблица 3

Этапы формирования компетенций в процессе освоения основной образовательной программы

№ п /п	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины	Номер семестра	Код индикатора компетенции	Наименова ние оценочного средства
<b>Раздел 1. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни</b>				
1	Тема 1.1. Культура здоровья – определение и синтез двух понятий	4	УК-7-1 3-1,2, У- 1,3, В-1,2,3	Устный ответ, доклад, сообщение
2	Тема 1.2. Психическое здоровье – основа всех аспектов благополучия	4	УК-7-1 3-1,3, У- 1,2, В-1,2,3	Устный ответ, доклад, сообщение
3	Тема 1.3. Двигательная активность - ведущий врожденный фактор биопрогресса и здоровья	4	УК-7-1 3-1,3, У- 1,2, В-1,2,3	Устный ответ, доклад, сообщение
4	Тема 1.4. Методы физической тренировки	4	УК-7-1 3-1,2, У- 1,3, В-1,2,3	Устный ответ, доклад, сообщение Контроль знаний по разделу 1 (тестирование)
<b>Раздел 2. Мотивация здоровья и здорового образа жизни</b>				
5	Тема 2.1. Биоритмы - основной общий принцип жизнедеятельнос ти и здоровья	4	УК-7-1 3-1,2, У- 1,3, В-1,2,3	Устный ответ, доклад, сообщение
6	Тема 2.2. Пагубность пристрастий к наркотическим веществам. Алкоголизм. Наркомания. Курение	4	УК-7-1 3-1,2, У- 1,3, В-1,2,3	Устный ответ, доклад, сообщение
7	Тема 2.3. Трудовая деятельность и её эффективная организация как показатель здоровья и его условие	4	УК-7-1 3-1,3, У- 1,2, В-1,2,3	Устный ответ, доклад, сообщение
8	Тема 2.4.	4	УК-7-1	Устный

№ п /п	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины	Номер семестра	Код индикатора компетенции	Наименова ние оценочного средства
.	Питание – базисный фактор жизнедеятельности и здоровья		З-1,2, У- 1,3, В-1,2,3	ответ, доклад, сообщение Контроль знаний по разделу (тестовые задания)

## РАЗДЕЛ 2. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ»

Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной работой) обучающихся.

В условиях балльно-рейтинговой системы контроля результаты текущего оценивания обучающегося используются как показатель его текущего рейтинга. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной инициативе преподавателя. Данный вид контроля стимулирует у обучающегося стремление к систематической самостоятельной работе по изучению дисциплины.

Таблица 2.1.

Распределение баллов по видам учебной деятельности (балльно-рейтинговая система)

Наименован ие Раздела/Темы	Вид задания							
	ПЗ / СЗ				Вс его за тему	К ЗР	Р (СР)	И З*
	ЛЗ	У О*	ТЗ*	Р З*				
Р.1.Т.1.1	1	3	3	3	10	5	4	3
Р.1.Т.1.2	1	3	3	3	10			
Р.1.Т.1.3	1	3	3	3	10			
Р.1.Т.1.4	1	3	3	3	10			
Р.2.Т.2.1	1	3	3	3	10	5	4	3
Р.2.Т.2.2	1	3	3	3	10			
Р.2.Т.2.3	1	3	3	3	10			
Р.2.Т.2.4	1	3	3	3	10			
<b>Итого: 1006</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>80</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>

ЛЗ – лекционное занятие;

УО – устный опрос;

ТЗ – тестовое задание;

РЗ – разноуровневые задания;

\* другие с виды используемых заданий, предложенных в приложении 1

ПЗ – практическое занятие;

СЗ – семинарское занятие;

КЗР – контроль знаний по Разделу;

Р – реферат.

СР – самостоятельная работа обучающегося

ИЗ – индивидуальное задание

## **2.1. Рекомендации по оцениванию устных ответов обучающихся**

С целью контроля усвоения пройденного материала и определения уровня подготовленности обучающихся к изучению новой темы в начале каждого семинарского/практического занятия преподавателем проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущей темы.

Критерии оценки.

**Оценка «отлично»** ставится, если обучающийся:

- 1) полно и аргументировано отвечает по содержанию вопроса;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры;
- 3) излагает материал последовательно и правильно, с соблюдением исторической и хронологической последовательности;

**Оценка «хорошо»** – ставится, если обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает одна-две ошибки, которые сам же исправляет.

**Оценка «удовлетворительно»** – ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1. Что такое здоровье и болезнь?
2. Какие факторы определяют здоровье?
3. Как ограничения в питании приводят к ожирению?
4. Что называется стрессом?
5. Что означает понятие "традиционные основы здорового образа жизни"?
6. Каковы основные факторы здорового образа жизни?
7. Какова роль физической активности в здоровом образе жизни?
8. Что такое гиподинамия и как она влияет на здоровье?
9. Каковы основные оздоровительные эффекты физической культуры и спорта?
10. Что такое аэробные возможности человека?
11. В чем состоит значение режима дня?
12. Что такое закаливание организма?
13. Как влияет курение на здоровье человека?
14. Как влияет курение на мозговой кровоток?
15. Каковы способы преодоления курения?



## 2.2. Рекомендации по оцениванию типовых заданий

Максимальное количество баллов	Критерии
Отлично	<p>Выставляется обучающемуся, если он выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив проблему содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно правового характера. Обучающийся знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.</p>
Хорошо	<p>Выставляется обучающемуся, если работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены отдельные ошибки в оформлении работы.</p>
Удовлетворительно	<p>Выставляется обучающемуся, если в работе студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в содержании проблемы, оформлении работы.</p>
Неудовлетворительно	<p>Выставляется обучающемуся, если работа представляет собой пересказанный или полностью заимствованный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в содержании раскрываемой проблемы, в оформлении</p>

## ТИПОВЫЕ СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИИ

1. Определения конституции тела человека (определение типа телосложения, должного веса, содержание жировой и чисто массы и т.д.).
2. Регистрации основных физиологических показателей организма человека и их оценка. (Определения частоты сердечных сокращений в покое и при мышечной деятельности, методика измерения кровяного давления).
3. Методы оценки состояния здоровья. Статистическая объективизация оценки здоровья. Оценка средних значений характеристик. Оценки динамики характеристик. Надежность оценки. Самооценка состояния здоровья.
4. Подготовить доклад проведения физкультурно-оздоровительных программ для сохранения и укрепления здоровья. Составление индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ.
5. Оценка риска возникновения различных заболеваний. Оценка физического и соматического здоровья.
6. Основы рационального питания. Методика составления различных диет питания.
7. Методика оздоровительной тренировки мышц глаз. Физические упражнения при различных заболеваниях глаз. Методика применения физических упражнений для коррекции осанки и плоскостопия. Профилактика заболеваний позвоночника при помощи специальных упражнений.

### 2.3. Рекомендации по оцениванию докладов, сообщений.

Максимальное количество баллов	Критерии
Отлично	Выставляется обучающемуся, если он выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив проблему содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно правового характера. Обучающийся знает и

	владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.
Хорошо	Выставляется обучающемуся, если работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены отдельные ошибки в оформлении работы.
Удовлетворительно	Выставляется обучающемуся, если в работе студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в содержании проблемы, оформлении работы.
Неудовлетворительно	Выставляется обучающемуся, если работа представляет собой пересказанный или полностью заимствованный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

### ТЕМЫ ДОКЛАДОВ, СООБЩЕНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья.
2. Биоритмы и их значение в режиме дня.
3. Основной вопрос медицины – здоровый образ жизни.
4. Сексология и сексопатология в трудах отечественных и зарубежных ученых.
5. Сексопатология в обыденной жизни. (З.Фрейд, Э. Фромм и т.д.)
6. Физиологические аспекты йоги.
7. Стресс и доступные методы его преодоления.

8. Стрессогенные заболевания и методы их профилактики.
9. Погода и здоровье. Метеозависимость
10. Русские народные метеорологические приметы, границы их применимости и связь их со здоровьем

#### 2.4. Рекомендации по оцениванию рефератов

Максимальное количество баллов	Критерии
Отлично	<p>Выставляется обучающемуся, если он выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив проблему содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно правового характера. Обучающийся знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.</p>
Хорошо	<p>Выставляется обучающемуся, если работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены отдельные ошибки в оформлении работы.</p>
Удовлетворительно	<p>Выставляется обучающемуся, если в работе студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в содержании проблемы, оформлении работы.</p>
Неудовлетворительно	<p>Выставляется обучающемуся, если работа представляет собой пересказанный или полностью заимствованный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и</p>

	теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.
--	--

## **ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИИ**

1. Влияние экологических факторов на здоровье и методы противодействия последствиям вредных экологических влияний.
2. Принципы здорового питания.
3. Мифы о питании. Теория и практика здорового питания.
4. Методы безопасной коррекции веса.
5. Механизмы наркотической зависимости.
6. Механизмы пагубного воздействия алкоголя на организм человека.
7. Женский алкоголизм как основа вырождения нации.
8. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья.
9. Биоритмы и их значение в режиме дня.
10. Основной вопрос медицины – здоровый образ жизни.
11. Сексология и сексопатология в трудах отечественных и зарубежных ученых.
12. Сексопатология в обыденной жизни. (З.Фрейд, Э. Фромм и т.д.)
13. Физиологические аспекты йоги.
14. Стресс и доступные методы его преодоления.
15. Стрессогенные заболевания и методы их профилактики.
16. Погода и здоровье. Метеозависимость
17. Русские народные метеорологические приметы, границы их применимости и связь их со здоровьем.
18. Русские народные пословицы о здоровье.
19. Влияние кофеина на организм человека.
20. Природные факторы здоровья человека.
21. Синдром хронической усталости и пути его профилактики.
22. Гигиена умственного труда.
23. Методы самооценки состояния здоровья.
24. М.В.Ломоносов "О сохранении и умножении русского народа"
25. Традиционные религии и здоровье.
26. Сектантство и здоровье.
27. Соотношение телесного и духовного в здоровом образе жизни.

## **Вопросы к зачету по разделам учебной дисциплины**

### **Раздел 1. Современные концепции здоровья и здорового образа жизни**

1. Понятие культуры здоровья
2. Обоснование необходимости ведения здорового образа (ЗОЖ) и стиля жизни
3. Понятие «здоровье» по определению ВОЗ, ведущих российских ученых. Составляющие компоненты здоровья (физическое, психологическое, поведенческое).
4. Биологические и социальные признаки ЗОЖ.
5. Единство организма и биологической и социальной среды.
5. Факторы ЗОЖ. Мотивация здоровья и ЗОЖ. Принципы формирования мотивации здоровья. Создание установки на ЗОЖ.
7. Понятие эмоции и эмоциональное благополучие. Основные компоненты эмоций. Функции эмоций. Понятие личности. Теория Маслоу.
8. Необходимые условия эмоционального благополучия. Определение и причины возникновения стресса. Патологический стресс. Принципы преодоления сильного стресса и создания оптимального уровня жизнедеятельности
9. Двигательная активность (ДА) и гиподинамия – исследования современной науки. Функции ДА: моторная, творческая, тренирующая, стимулирующая и защитная.
10. Сердечно-дыхательная выносливость (СДВ). Тренировка сердечно-сосудистой системы. Мышечная сила.
11. Искусство владеть своим телом, сила и гибкость, ловкость и грация.
12. Гимнастика глаз.
13. Гимнастика и плавание – единство противоположностей.

### **Раздел. 2. Мотивация здоровья и здорового образа жизни**

14. Понятие биоритма. Период, частота, фаза и амплитуда биоритма.
15. Принципы поведения – гарантия здорового сна.
16. Тип суточного ритма и заболеваемость.
17. Ритмы питания и работоспособности.
18. Классификация веществ, “вызывающих зависимость” .
19. Факторы вызывающие лекарственную зависимость.
19. Эмоциональная деградация. Злоупотребление алкоголем. Бытовое пьянство.
20. Влияние алкоголя на органы и системы организма.
21. Алкоголь и потомство.

22. Наркомания – состояние проблемы. Молодежь и наркотики. Наркотики и общество. 23. Принципы избавления от наркотической зависимости.

24. Табак как наркотическое средство.

25. Творческая роль труда.

26. Наследственность и работоспособность.

27. Мотивация, установки и работоспособность.