

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»

Институт гражданской защиты  
Кафедра физической реабилитации

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Института гражданской защиты  
Малкин В.Ю.



« 25 » 2025 года

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по учебной дисциплине

«Философия здоровья»

47.03.01 Философия

«Философия»

Разработчик:  
профессор  Мечетный Ю.Н.

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании кафедры физической реабилитации  
от « 25 » 02 2025 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой  Мечетный Ю.Н.

Луганск 2025 г.

**Комплект оценочных материалов по дисциплине  
«Философия здоровья»**

**Задания закрытого типа**

**Задания закрытого типа на выбор правильного ответа**

*1. Выберите один правильный ответ*

Формированию здорового образа жизни мешает:

- А) оптимальная двигательная активность
- Б) рациональное питание
- В) стрессы в повседневной жизни
- Г) соблюдение общественной гигиены

Правильный ответ: В

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.4)

*2. Выберите один правильный ответ*

Материальные и социальные факторы, окружающие человека – это:

- А) условия жизни
- Б) качество жизни
- В) стиль жизни
- Г) уровень жизни

Правильный ответ: А

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.4)

*3. Выберите один правильный ответ*

При малоподвижном образе жизни:

- А) улучшаются умственные способности;
- Б) повышается работоспособность
- В) замедляется процесс старения
- Г) развивается слабость сердечной мышцы

Правильный ответ: Г

Компетенции (индикаторы): УК-6 (УК-6.1)

*4. Выберите один правильный ответ*

Определение индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе физической реабилитации включает в себя учёт следующих факторов:

- А) характер течения заболевания, общее состояние пациента, действующие клинические рекомендации и протоколы
- Б) степень заболевания, рекомендации лечащего врача, мнение и пожелания родственников
- В) общее состояние пациента, действующие клинические рекомендации и протоколы; пожелания больного

Г) характер течения заболевания, общее состояние пациента, пожелания самого пациента и близких родственников

Правильный ответ: А

Компетенции (индикаторы): УК-6 (УК-6.1)

### Задания закрытого типа на установления соответствия

1. Установите соответствие предложенной характеристики содержания разделов мотиваций здорового образа жизни. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Характеристика	Мотивация
1) Человек здоров, его не беспокоит физическое и психологическое неудобство.	А) Самосохранение
2) Если человек знает, что какое-то действие угрожает жизни, он это действие не совершает.	Б) Подчинение этнокультурным требованиям
3) Человек живёт в обществе, которое на протяжении длительного времени отбирало полезные привычки, навыки, вырабатывало систему защиты от неблагоприятных факторов внешней среды	В) Получение удовольствия от самосовершенствования
4) Ощущение здоровья приносит радость, поэтому человек делает всё, чтобы испытать это чувство.	Г) Возможность для самосовершенствования
5) Если человек будет здоров, он сможет подняться на более высокую ступень общественной лестницы.	Д) Способность к маневрам
6) Здоровый человек может менять профессии, перемещаться из одной климатической зоны в другую.	Е) Сексуальная реализация
7) Здоровье даёт возможность для сексуальной гармонии	Ж) Достижение максимально возможной комфортности

Правильный ответ: 1-Ж, 2-А, 3-Б, 4-В, 5-Г, 6-Д, 7-Е

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.4)

2. Установите правильное соответствие аспектов образа жизни. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Характеристика	Аспект
----------------	--------

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| 1) Условия жизни, труда, отдыха, быта, жилищные условия, питание, сон, семейное положение, взаимоотношения с друзьями | А) Физическое здоровье       |
| 2) Важно быть внимательным к природе и стараться жить в гармонии с ней  | Б) Эмоциональное состояние   |
| 3) Медитация, йога, чтение или прогулки на природе помогают расслабиться и снять напряжение                           | В) Окружающая среда          |
| 4) Регулярные тренировки, правильное питание и достаточный отдых помогают чувствовать себя сильными и энергичными     | Г) Материальное благополучие |

Правильный ответ: 1-Г, 2-В, 3-Б, 4-А

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.4)

3. Установите правильное соответствие ценностных основ духовного мира человека. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

- | Описание  | Ценностные основы    |
|---|----------------------|
| 1) Это сложившееся у личности представление о важном и значимом, несущем пользу. У каждого человека складывается своя их система, которая во многом определяет его поведение, помогает сделать выбор в трудной ситуации | А) Ценности          |
| 2) Это сформировавшиеся у личности представления о самых совершенных, возвышенных вещах, к которым он внутренне стремится   | Б) Идеалы            |
| 3) Ценностное отношение человека к своему Отечеству, преданность и любовь к Родине, своему народу   | В) Патриотизм        |
| 4) Совокупность социально-психологических и нравственных качеств личности, сочетающие в себе любовь к Родине и ответственность за нормальное развитие её социальных и политических институтов                           | Г) Гражданственность |

Правильный ответ: 1-А, 2-Б, 3-В, 4-Г

Компетенции (индикаторы): УК-6 (УК-6.1)

## **Задания закрытого типа на установление правильной последовательности**

1. *Установите правильную последовательность этапов эмоциональной регуляции:*

- А) Активация мозговых процессов, участвующих в порождении эмоции.
- Б) Осознание индивидом своей возможной реакции на эмоционально насыщенное событие.
- В) Познавательная переоценка обстоятельств, вызывающих эмоции.
- Г) Выбор человеком эмоциональной среды: избегание ситуаций, где могут появиться нежелательные эмоции, или предпочтение ситуаций, связанных с высокой вероятностью желательных эмоций.

Правильный ответ: А, Б, В, Г

Компетенции (индикаторы): УК-6 (УК-6.1)

2. *Установите последовательность топографической модели личностной организации, разработанной З. Фрейдом:*

- А) Уровень сознания. Состоит из ощущений и переживаний, которые человек чувствует в настоящий момент времени. Сознание охватывает небольшой процент всей информации, которая хранится в мозге.
- Б) Область предсознательного. Включает в себя весь опыт, который в данный момент не осознаётся, но его можно легко вернуть в сознание – спонтанно или в результате минимального усилия.
- В) Самая глубокая и значимая область – бессознательное. Здесь хранятся примитивные инстинктивные побуждения, эмоции, воспоминания, которые настолько угрожают сознанию, что были подавлены, вытеснены в область бессознательного.

Правильный ответ: А, Б, В, Г

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.4)

3. *Установите последовательность этапов преодоления стресса:*

- А) Стадия истощения. На этой стадии человек уже не может справиться с проблемой своими силами. Его организм, тело, психика посылают сигналы о помощи в виде хронической усталости, тревоги, страхов, боли в различных частях тела или других симптомов, функциональных нарушений в ЖКТ, снижения работоспособности.
- Б) Стадия сопротивления. Организм и психика пытаются совладать со стрессогенным фактором. Тревога исчезает, человек может ощутить прилив сил. Если ресурсы позволяют, то человек адаптируется к ситуации.
- В) Стадия тревоги. Первичная реакция на стрессор – мобилизация защитных систем организма в попытках адаптироваться под новые требования реальности.

Правильный ответ: В, Б, А

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.4)

## Задания открытого типа

### Задания открытого типа на дополнение

1. *Напишите пропущенное слово (словосочетание)*

Здоровый образ жизни – это определенная концепция жизнедеятельности отдельно взятого человека, целью которой является \_\_\_\_\_ организма при помощи правильного питания, хорошей физической активности и стабильного морального настроения.

Правильный ответ: сохранение и улучшение здоровья

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.4)

2. *Напишите пропущенное слово (словосочетание)*

Организация индивидуального маршрута реабилитации предполагает учёт уникальных потребностей и особенностей человека, что способствует более успешному \_\_\_\_\_ и адаптации к новым условиям.

Правильный ответ: процессу восстановления

Компетенции (индикаторы): УК-6 (УК-6.1)

3. *Напишите пропущенное слово (словосочетание)*

\_\_\_\_\_ – это индивид как субъект отношений и сознательной деятельности, обладающий совокупностью социально значимых черт, характеризующих его как члена того или иного общества (взгляды, моральные убеждения, способности и др.).

Правильный ответ: личность

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.4)

### Задания открытого типа с кратким свободным ответом

1. *Напишите пропущенное слово (словосочетание).*

Что относится к вредным привычкам относятся \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

Правильный ответ: курение, алкоголизм, наркомания

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.4)

2. *Напишите пропущенное слово (словосочетание).*

Какие составляющие относятся к здоровому образу жизни?

Правильный ответ: 1) Рациональное питание; 2) Физическая активность; 3) Полноценный отдых; 4) Отказ от вредных привычек; 5) Эмоциональное самочувствие; 6) Личная гигиена.

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.4)

3. *Напишите пропущенное слово (словосочетание).*

Какие Вам известны пути сохранения психического здоровья?

Правильный ответ: 1) Полноценный отдых и здоровый сон; 2) Регулярные физические нагрузки; 3) Занятие любимым делом; 4) Правильное питание; 5) Перемена образа мышления; 6) Смех и чувство юмора; 7) Общение с природой.

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.4)

### Задания открытого типа с развернутым ответом

1. *Решите ситуационную задачу.*

Ситуационная задача:

Петр Иванович, мужчина, 40 лет. Работает вахтёром в общежитие. Страдает ожирением, при массе тела=120 кг его рост 165 см. Он очень любит покушать: тортики, конфеты, бутерброды с салом и ветчиной и так далее. Двигается мало. Живёт П.И. на первом этаже, работает рядом с домом. После работы идёт в магазин, и весь день смотрит боевики по телевизору, лёжа на диване. И что-нибудь кушает и выпивает при этом. Родители умерли. С женой в разводе, детей нет, живет один. Работа, еда и телевизор – вся его жизнь. Больным себя не считает.

Вопросы:

1. Выявите факторы риска, имеющиеся у Петра Ивановича.
2. Составьте памятку о ЗОЖ (здоровом образе жизни) для Петра Ивановича.

Время выполнения – 20 минут.

Ожидаемый результат: решение задачи.

Решение:

Правильный ответ к проблемно - ситуационной задаче.

1. Факторы риска у Петра Ивановича:

- систематическое переедание;
- гиподинамия;
- злоупотребление алкоголем;
- ожирение.

2. Памятка о необходимости вести здоровый образ жизни.

Петр Иванович, не соблюдая рацион питания, мало двигаясь, вы каждый день наносите вред своему здоровью.

1. Вам необходимо активно двигаться. На физические упражнения следует тратить не меньше 3,5 часов в неделю, то есть, 30 минут в день. Больше ходите, гуляйте в парке.

2. Регулярная физическая нагрузка тренирует сердце. Признак здорового сердца и его экономной работы - невысокая частота пульса в состоянии покоя.

3. Физические нагрузки должны соответствовать уровню тренированности организма.

4. Купите шагомер и считайте пройденные за день километры.

5. Заведите собаку. С ней невольно будете гулять и больше двигаться.

6. Поставьте перед собой задачу: снизить массу тела.

7. Приобретите весы, контролируйте свой вес.

8. Питайтесь правильно. В вашем рационе питания обязательно должны присутствовать овощи, фрукты, продукты из зерна грубого помола, нежирное мясо птицы, нежирная рыба.
9. Количество красного мяса, жирной пищи, сладостей необходимо ограничить;
10. Ограничьте прием алкоголя.
11. Ожирение – фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний, увеличивается риск развития некоторых видов рака, заболеваний пищеварительной системы, органов дыхания и суставов, сахарного диабета 2 типа.
12. Ожирение значительно ухудшает качество жизни. Многие пациенты с ожирением страдают от болей, ограничения подвижности.
13. Посетите врача. Пройдите обследование. Получите более подробные рекомендации по ЗОЖ.
14. Основной целью Вашего образа жизни, уважаемый Петр Иванович, должно быть: снижение массы тела, тем самым Вы продлите свою жизнь и ее качество!

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному выше объяснению.

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.4)

## *2. Решите ситуационную задачу.*

Ситуационная задача 2.

Петр Иванович, мужчина 25 лет. Курит с 16 лет, в настоящее время по две пачки сигарет в день. Кашляет постоянно, но больше по утрам. Периодически поднимается температура и выделяется гнойная мокрота. Пять лет назад был поставлен диагноз – хронический бронхит. Медики рекомендовали бросить курить, но он к их советам не прислушался.

Петр Иванович женился, в семье родился сын Вася, ему два года. У него приступы удушья по ночам. Уже несколько раз лечился в стационаре, где ему сразу становится легче, как отмечает мама Васи. Петр Иванович курит чаще всего в квартире, балкона нет, с лестничной площадки его гонят соседи.

Вопросы:

1. Какие факторы риска у Петра Ивановича и его сына Васи?
2. Составьте памятку для Петра Ивановича «О вреде табакокурения».

Время выполнения – 30 минут.

Ожидаемый результат: решение задачи.

Решение:

Правильный ответ к проблемно - ситуационной задаче.

1. Факторы риска у Петра Ивановича – активное курение. У его сына Васи – пассивное курение.
2. Памятка «О вреде табакокурения».



Петр Иванович, выкуривая по две пачки сигарет в день, Вы вредите не только своему здоровью, но и здоровью сына Васи. А также здоровью мамы Васи. Сын Вася болеет только из-за Вашей вредной привычки к табакокурению.

– Дети, живущие в накуренных помещениях, чаще и намного сильнее страдают заболеваниями органов дыхания.

– У детей курящих родителей увеличивается частота бронхитов и пневмоний, повышается риск серьезных заболеваний.

– Табачный дым, кроме того, задерживает солнечные ультрафиолетовые лучи, которые важны для ребенка 2-3 лет, влияет на его обмен веществ, разрушает витамин С, необходимый ему в период роста.

– В семьях, где курят, у детей намного чаще наблюдаются пневмонии и ОРЗ, дети ослаблены.

– В семьях, где нет курящих, дети практически здоровы.

– Категорически запрещается курить в комнате, где находится беременная женщина, кормящая мать или ребенок.

– Курящие родители подают дурной пример своим детям

– Если Вы дорожите своим сыном срочно бросайте курить.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному выше объяснению.

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.4)

### *3. Решите ситуационную задачу.*

Ситуационная задача 3.

Екатерина Степановна, женщина 23 лет. Не работает, студентка второго курса ПТУ. Стаж курения девять лет, выкуривает по две пачки сигарет в день. Вышла замуж три года назад. Находится на третьем месяце беременности.

Бросить курить отказывается. Муж не вмешивается, так как сам курит с 13 лет. Екатерина Степановна встала на учет в женской консультации по беременности. Не понимает, какой вред наносит своему еще не родившемуся ребенку. Оба супруга курят дома, на кухне.

Вопросы:

1. Какие факторы риска могут оказать отрицательное влияние на репродуктивное здоровье супругов?

2. Составьте памятку для супругов «О вреде табакокурения при беременности».

Время выполнения – 30 минут.

Ожидаемый результат: решение задачи.

Решение:

Правильный ответ к проблемно - ситуационной задаче.

1. Факторы риска, которые могут оказать отрицательное влияние на репродуктивное здоровье супругов длительное, непрекращающееся табакокурение матери и отца.

2. Памятка для супругов «О вреде табакокурения при беременности».

Курение вредит и матери, и плоду во время беременности. Наиболее частое последствие курения матери во время беременности для плода – это: малый вес ребенка при рождении: чем больше курит женщина во время беременности, тем меньше будет вес ребенка.

У курящих женщин также более вероятны плацентарные осложнения, преждевременный разрыв плодных оболочек, преждевременные роды и послеродовые инфекционные поражения.

Врожденные пороки развития сердца, головного мозга и лица более распространены у новорожденных, рождающихся у курящих беременных, чем у некурящих.

Курение матери увеличивает риск синдрома внезапной смерти младенцев.

Доказано, что вдыхание табачного дыма независимо от содержания никотина приводит к выраженной гипоксии (снижение поступления кислорода) плода. Среди курящих женщин частота преждевременных родов составила 22%, в то время как у некурящего этого показателя равнялся 4,5%. Особенно высоки показатели мертворождаемости в семьях, где курят и мать, и отец. Считается, что выкуривание женщиной даже 4 сигарет в день представляет серьезную опасность для возникновения преждевременных родов, которая удваивается при выкуривании 5-10 сигарет в день.

Даже если Вам удастся избежать этих тяжелых последствий, Ваш ребенок будет часто болеть, не исключена возможность развития заболеваний органов дыхания, в том числе бронхиальной астмой.

По данным ВОЗ, вредное воздействие курения матерей во время беременности сказывается на детях в течение первых шести лет жизни. Дети курящих матерей имеют заметное отставание в росте, интеллектуальном развитии и формировании поведения.

У детей курящих родителей по сравнению с детьми из семей, в которых не курили, выявляются отклонения в развитии способности читать, социальной приспособляемости.

Уважаемые родители бросайте курить, чем скорее, тем лучше ...

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному выше объяснению.

Компетенции (индикаторы): УК-6 (УК-6.1)

## Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по дисциплине «Философия здоровья» соответствует требованиям ФГОС ВО.

Предлагаемые формы и средства текущего и промежуточного контроля адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 47.03.01 Философия.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлены в полном объеме.

Виды оценочных средств, включенные в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств рекомендуется к использованию в процессе подготовки обучающихся по указанному направлению.

Председатель учебно-методической комиссии  
института гражданской защиты



Д.В. Михайлов

### Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)