

## Здравствуйте!

В рамках реализации социально значимого проекта «Здоровье каждого - богатство страны», в соответствии с планом мероприятий проводится опрос учащихся медицинских ВУЗов в целях формирования здоровьесберегающей образовательной среды и создания благоприятных условий обучения. Для заполнения анкеты необходимо отметить вариант, который соответствует Вашему мнению, либо написать свой ответ в свободных полях. Анкета является анонимной.

**1. ПРИВЕДИТЕ ПЕРВЫЕ СЛОВА, С КОТОРЫМИ У ВАС АССОЦИИРУЕТСЯ СЛОВСОЧЕТАНИЕ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»:**  
(НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**2. ВЫДЕЛИТЕ ТРИ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫЕ НА ВАШ ВЗГЛЯД СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:** (ВОЗМОЖНЫ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ ОТВЕТА)

- 1) активный образ жизни, занятия спортом;
- 2) правильное питание;
- 3) соблюдение режима труда и отдыха;
- 4) соблюдения режима дня;
- 5) отказ от вредных привычек;
- 6) закаливание;
- 7) управлением эмоциями и защита от стрессов;
- 8) интеллектуальное развитие;
- 9) духовное самосовершенствование;
- 10) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**3. НА ВАШ ВЗГЛЯД, ВЕДЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ТРЕБУЕТ:**  
(ВОЗМОЖНЫ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ ОТВЕТА)

- 1) силы воли и терпения;
- 2) значительных финансовых затрат;
- 3) свободного времени;
- 4) поддержки и понимания близких людей, социального окружения;
- 5) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**4. НА ВАШ ВЗГЛЯД, КАКИЕ ФАКТОРЫ МОГУТ СПОСОБСТВОВАТЬ ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖЬЮ?** (ВОЗМОЖНЫ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ ОТВЕТА)

- 1) семейные традиции и воспитание с опорой на принципы здорового образа жизни;
- 2) активная государственная политика по повышению престижа ведения здорового образа жизни;
- 3) личностные особенности человека, желание сохранить и укрепить здоровье;
- 4) положительный пример известных людей (лидеров страны, деятелей науки и культуры, «звезд» шоу-бизнеса и др.);
- 5) положительный пример авторитетного лица (родственника, друга, знакомого);
- 6) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**5. МОЖЕТЕ ЛИ ВЫ СКАЗАТЬ, ЧТО ВЕДЕТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?**  
(ОДИН ОТВЕТ)

- 1) да, я веду здоровый образ жизни – ПЕРЕХОД К ВОПРОСУ №8
- 2) мой образ жизни не вполне соответствует принципам ЗОЖ;
- 3) нет, я не веду здоровый образ жизни;
- 4) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**6. ХОТЕЛИ БЫ ВЫ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ДАЛЬНЕЙШЕМ?**  
(ОДИН ОТВЕТ)

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) затрудняюсь ответить;
- 4) другое (НАПИШИТЕ)\_\_\_\_\_

**7. КАКИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ НЕ ПОЗВОЛЯЮТ ВАМ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ? (ВОЗМОЖНЫ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ ОТВЕТА)**

- 1) высокая загруженность учебой / работой;
- 2) насыщенная личная жизнь;
- 3) мой круг общения (друзья и родственники не поймут);
- 4) отсутствие мотивации (желания);
- 5) нехватка финансовых средств на здоровое питание;
- 6) лень;
- 7) другое (НАПИШИТЕ)\_\_\_\_\_

**8. СОГЛАСНЫ ЛИ ВЫ С УТВЕРЖДЕНИЕМ, ЧТО ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ЯВЛЯЮТСЯ НЕОБХОДИМЫМ УСЛОВИЕМ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА? (ОДИН ОТВЕТ):**

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) затрудняюсь ответить;
- 4) другое (НАПИШИТЕ)\_\_\_\_\_

**9. НА ВАШ ВЗГЛЯД, ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ: (ВОЗМОЖНЫ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ ОТВЕТА)**

- 1) способствуют физическому развитию;
- 2) улучшают внешний вид;
- 3) положительно влияют на мою репутацию;
- 4) способствуют умственному развитию;
- 5) способствуют снятию стресса;
- 6) способствуют гармонизации эмоциональной сферы;
- 7) помогают становлению в профессии;
- 8) позволяют сохранять активность на протяжении длительного времени;
- 9) повышают работоспособность;
- 10) являются лишней тратой времени;
- 11) другое (НАПИШИТЕ)\_\_\_\_\_

**10. СОГЛАСНЫ ЛИ ВЫ С УТВЕРЖДЕНИЕМ, ЧТО ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ МОГУТ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ВЫРАСТИ ЗДОРОВЫМ И ГАРМОНИЧНО РАЗВИТЫМ? (ОДИН ОТВЕТ):**

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) затрудняюсь ответить;
- 4) другое (НАПИШИТЕ)\_\_\_\_\_

**11. СОГЛАСНЫ ЛИ ВЫ С УТВЕРЖДЕНИЕМ, ЧТО ЛЮБОВЬ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НЕОБХОДИМО ПРИВИВАТЬ С ДЕТСТВА? (ОДИН ОТВЕТ):**

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) затрудняюсь ответить;
- 4) другое (НАПИШИТЕ)\_\_\_\_\_

**12. КАК ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СПОРТА РУКОВОДСТВОМ СТРАНЫ? (ОДИН ОТВЕТ):**

- 1) положительно;
- 2) отрицательно, руководство должно заниматься более важными задачами;
- 3) безразлично
- 4) затрудняюсь ответить;
- 5) другое (НАПИШИТЕ)\_\_\_\_\_

**13. ИНТЕРЕСУЕТЕСЬ ЛИ ВЫ СПОРТИВНЫМИ МЕРОПРИЯТИЯМИ НАШЕЙ СТРАНЫ (ЧЕМПИОНАТЫ, СОРЕВНОВАНИЯ)? (ОДИН ОТВЕТ):**

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) затрудняюсь ответить;
- 4) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**14. ИНТЕРЕСУЕТЕСЬ ЛИ ВЫ МЕЖДУНАРОДНЫМИ СПОРТИВНЫМИ СОСТЯЗАНИЯМИ? (ОДИН ОТВЕТ):**

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) затрудняюсь ответить;
- 4) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**15. ЗАНИМАЛИСЬ ЛИ ВЫ СПОРТОМ ДО ПОСТУПЛЕНИЯ НА ОБУЧЕНИЕ В ВУЗ? (ОДИН ОТВЕТ):**

- 1) да;
- 2) нет – ПЕРЕХОД К ВОПРОСУ №17
- 3) затрудняюсь ответить;
- 4) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**16. УКАЖИТЕ, КАКИМ(И) ВИДОМ (ВИДАМИ) СПОРТА ВЫ ЗАНИМАЛИСЬ ДО ПОСТУПЛЕНИЯ НА ОБУЧЕНИЕ В ВУЗ? (ОДИН ВИД СПОРТА В СТРОКЕ)**

№ п/п	Вид спорта	Общий стаж занятий данным видом спорта
1)		
2)		
3)		

**17. ЗАНИМАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ СЕЙЧАС СПОРТОМ? (ОДИН ОТВЕТ):**

- 1) да (УКАЖИТЕ ВИД СПОРТА): \_\_\_\_\_;
- 2) нет – ПЕРЕХОД К ВОПРОСУ №27
- 3) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**18. ОЦЕНИТЕ ИНТЕНСИВНОСТЬ ВАШИХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ: (ОДИН ОТВЕТ):**

- 1) занимаюсь весьма интенсивно, на профессиональном уровне;
- 2) занимаюсь на любительском уровне;
- 3) занимаюсь спортом время от времени;
- 4) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**19. СКОЛЬКО ДНЕЙ В НЕДЕЛЮ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ СПОРТОМ? (НАПИШИТЕ)**

**20. СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ЗАНИМАЕТ У ВАС ОДНА ТРЕНИРОВКА? (УКАЖИТЕ В ЧАСАХ)** \_\_\_\_\_

**21. ЕСТЬ ЛИ У ВАС СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД/ЗВАНИЕ? (ОДИН ОТВЕТ):**

- 1) да (УКАЖИТЕ): \_\_\_\_\_;
- 2) нет;
- 3) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**22. ПРИНИМАЛИ ЛИ ВЫ КОГДА-НИБУДЬ УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ? (ОДИН ОТВЕТ):**

- 1) да (УКАЖИТЕ КАКИХ): \_\_\_\_\_;
- 2) нет;
- 3) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**23. СТАЛКИВАЛИСЬ ЛИ ВЫ С НЕОБХОДИМОСТЬЮ ПРОПУСКАТЬ УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЕ ИЗ-ЗА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ? (ОДИН ОТВЕТ):**

- 1) да (УКАЖИТЕ, КАК ЧАСТО): \_\_\_\_\_;
- 2) нет;
- 3) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**24. КАКИМ ОБРАЗОМ ВЫ ПРИОБЩИЛИСЬ К ЗАНЯТИЯМ ДАННЫМ ВИДОМ СПОРТА? (ОДИН ОТВЕТ):**

- 1) принял решение самостоятельно;
- 2) привели родители в детстве;
- 3) пришел «за компанию» с другом;
- 4) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**25. ЧТО СПОСОБСТВОВАЛО ВАШЕМУ УВЛЕЧЕНИЮ ДАННЫМ ВИДОМ СПОРТА? (ВОЗМОЖНЫ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ ОТВЕТА)**

- 1) желание стать профессионалом в этом виде спорта;
- 2) нравится эстетика, культура, традиции, принятые в этом виде спорта;
- 3) возможность совершенствования своего внешнего облика, красота тела;
- 4) возможность укрепления состояния своего здоровья;
- 5) возможность получения дополнительного дохода в виде призовых премий, оплаты тренерской работы и т.д.;
- 6) желание повысить уверенность в себе;
- 7) интересный круг общения в данной группе спортсменов;
- 8) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**26. КАКИЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ДЛЯ СЕБЯ ВЫ ВИДИТЕ В ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ? (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**27. ПОЧЕМУ ВЫ НЕ ЗАНИМАЕТЕСЬ СПОРТОМ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ? (ВОЗМОЖНЫ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ ОТВЕТА)**

- 1) нет желания;
- 2) нет времени из-за высокой загруженности учебой / работой;
- 3) нет времени из-за личной жизни;
- 4) не позволяют семейные обстоятельства;
- 5) не хватает финансов;
- 6) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**28. УДОВЛЕТВОРЕННЫ ЛИ ВЫ В ЦЕЛОМ УРОВНЕМ СВОЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ? (ОДИН ОТВЕТ):**

- 1) да, полностью;
- 2) не полностью удовлетворен(а);
- 3) не удовлетворен(а);
- 4) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**29. СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ В ДЕНЬ ВЫ ХОДИТЕ ПЕШКОМ? (ОДИН ОТВЕТ):**

- 1) практически не хожу пешком;
- 2) 30 минут и меньше;
- 3) от 30 минут до 1 часа;
- 4) от 1 до 2 часов;
- 5) свыше 2 часов;
- 6) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**30. ЕСТЬ ЛИ У ВАС ЛИЧНЫЙ АВТОМОБИЛЬ? (ОДИН ОТВЕТ):**

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**31. ВЫ ДОБИРАЕТЕСЬ ДО УЧЕБЫ/ РАБОТЫ: (ОДИН ОТВЕТ):**

- 1) на личном автомобиле (в качестве водителя);
- 2) на личном автомобиле (в качестве пассажира);
- 3) на одном виде общественного транспорта;
- 4) на нескольких видах общественного транспорта;
- 5) на велосипеде;
- 6) пешком;

7) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**32. ПРИВЕДИТЕ ПЕРВЫЕ СЛОВА, С КОТОРЫМИ У ВАС АССОЦИИРУЕТСЯ СЛОВСОЧЕТАНИЕ «ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ГТО»: (НАПИШИТЕ)**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**33.ЗНАКОМЫ ЛИ ВЫ С ИСТОРИЕЙ КОМПЛЕКСА ГТО? (ОДИН ОТВЕТ)**

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**34.ЗНАКОМЫ ЛИ ВЫ С СИСТЕМОЙ НОРМАТИВОВ ГТО? (ОДИН ОТВЕТ)**

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**35.МОЖЕТЕ ЛИ ВЫ СКАЗАТЬ, ЧТО ВЫ ПОЛНОСТЬЮ ИНФОРМИРОВАНЫ О ТРЕБОВАНИЯХ СИСТЕМЫ ГТО? (ОДИН ОТВЕТ)**

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**36.ХОТЕЛИ БЫ ВЫ ПОЛУЧИТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О СИСТЕМЕ НОРМАТИВОВ ГТО? (ОДИН ОТВЕТ)**

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**37.ЗАХОДИЛИ ЛИ ВЫ КОГДА-ЛИБО НА ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ ВСЕСОЮЗНОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО? (ОДИН ОТВЕТ)**

- 1) да;
- 2) нет – ПЕРЕХОД К ВОПРОСУ №39;
- 3) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**38. КАКУЮ БЫ ОЦЕНКУ ВЫ ПОСТАВИЛИ ЗА СОДЕРЖАТЕЛЬНОСТЬ ИНФОРМАЦИИ НА САЙТЕ ГТО? (1 – НИЗШИЙ БАЛЛ, 5 – ВЫСШИЙ БАЛЛ – ОДИН ОТВЕТ)**

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**39.ПРИНИМАЛИ ЛИ ВЫ КОГДА-ЛИБО УЧАСТИЕ В СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО? (ОДИН ОТВЕТ)**

- 1) да (УКАЖИТЕ ГОД) \_\_\_\_\_;
- 2) нет;
- 3) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**40. У ВАС ЕСТЬ ЗНАК ОТЛИЧИЯ ГТО? (ОДИН ОТВЕТ)**

- 1) да (УКАЖИТЕ, КАКОЙ) \_\_\_\_\_ ПЕРЕХОД К ВОПРОСУ №42;
- 2) нет;
- 3) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**41.ХОТЕЛИ БЫ ВЫ ПОЛУЧИТЬ ЗНАК ОТЛИЧИЯ ГТО? (ОДИН ОТВЕТ)**

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) не задумывался(-лась) об этом.

**42. ПО ВАШЕМУ МНЕНИЮ, КАКИЕ НОРМАТИВЫ ГТО ВЫ МОГЛИ БЫ ВЫПОЛНИТЬ В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ? (ОДИН ОТВЕТ В КАЖДОЙ СТРОКЕ)**

**ТАБЛИЦА ДЛЯ ДЕВУШЕК**

№ п/п	Норматив для молодежи (6 ступень, 18-29 лет)		Самооценка возможности выполнения		
			могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
1.	Бег на 100 метров	за 16,5 сек	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
		за 17 сек	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
		за 17,5 сек	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
2.	Бег на 2 километра	за 10,30 мин	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
		за 11,15 мин	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
		за 11,35 мин	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	20	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
		15	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
		10	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
	АЛЬТЕРНАТИВА: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	14	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
		12	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
		10	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	16	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
		11	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
		8	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	320	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
		290	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
		270	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
	АЛЬТЕРНАТИВА: прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
		180	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
		170	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол- во раз за 1 мин.)	47	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
		40	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
		34	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
7.	Метание спортивного снаряда (500 гр.)	21 метр	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
		17 метров	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
		14 метров	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
8.	Бег на лыжах 3 км	18 мин	могу	сомневаюсь, что	не могу

9.	АЛЬТЕРНАТИВА: бег на лыжах 5 км		выполнить	могу выполнить	выполнить	
		19,30 мин	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить	
		20,20 мин	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить	
		31 мин	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить	
		35 мин	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить	
		37 мин	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить	
	АЛЬТЕРНАТИВА: кросс на 3 км по пересеченной местности (на поверхности без снега)	без учета времени	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить	
	Плавание 50 метров	1,10 мин	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить	
		без учета времени	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить	
	10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	25 очков	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
			20 очков	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
			15 очков	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
АЛЬТЕРНАТИВА: стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м		30 очков	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить	
		25 очков	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить	
		18 очков	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить	
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков на 15 км	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить		
12.	Самозащита без оружия (очки)	26-30	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить	
		21-25	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить	
		15-20	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить	

### ТАБЛИЦА ДЛЯ МУЖЧИН

№ п/п	Норматив для молодежи (6 ступень, 18-29 лет)	Самооценка возможности выполнения			
1.	Бег на 100 метров	за 13,5 сек	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
		за 14,8 сек	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
		за 15,1 сек	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
2.	Бег на 3 километра	за 12,30 мин	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
		за 13,30 мин	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
		за 14 мин	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
		10	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
		9	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить

		АЛЬТЕРНАТИВА: рывок гири 16 кг.	40	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
			30	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
			20	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
4.		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	13	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
			7	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
			6	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
5.		Прыжок в длину с разбега (см)	430	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
			390	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
			380	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
	АЛЬТЕРНАТИВА: прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить	
		230	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить	
		215	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить	
6.		Метание спортивного снаряда (700 гр.)	37 метр	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
			35 метров	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
			33 метров	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
7.		Бег на лыжах 5 км	23,30 мин	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
			25,30 мин	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
			26,30 мин	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
	АЛЬТЕРНАТИВА: кросс на 5 км по пересеченной местности (без учета времени, на бесснежной поверхности)		могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить	
8.		Плавание 50 метров	0,42 мин	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
			без учета времени	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
9.		Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	25 очков	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
			20 очков	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
			15 очков	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
	АЛЬТЕРНАТИВА: стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	30 очков	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить	
		25 очков	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить	
		18 очков	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить	
10.		Туристский поход с проверкой туристских навыков на 15 км		могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
11.		Самозащита без оружия (очки)	26-30	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
			21-25	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить

ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ



			15-20	могу выполнить	сомневаюсь, что могу выполнить	не могу выполнить
--	--	--	-------	-------------------	-----------------------------------	----------------------

**43. КАКИЕ НОРМАТИВЫ ПРЕДСТАВЛЯЮТСЯ ДЛЯ ВАС НАИБОЛЕЕ СЛОЖНЫМИ (НАПИШИТЕ):** \_\_\_\_\_

**44. КАКИЕ ПРЕИМУЩЕСТВА, НА ВАШ ВЗГЛЯД, ДАЕТ УЧАСТИЕ В ИСПЫТАНИЯХ НА ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ГТО? (ВОЗМОЖНЫ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ ОТВЕТА)**

- 1) уважение со стороны знакомых, родных;
- 2) повышение самооценки, уверенности в себе;
- 3) укрепление состояния своего здоровья;
- 4) мотивация на ведение ЗОЖ;
- 5) включение в занятия спортом;
- 6) формирование активной жизненной позиции;
- 7) возможность получения повышенной стипендии в вузе;
- 8) не вижу никаких преимуществ;
- 9) новый, интересный круг общения;
- 10) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**45. МОЖЕТЕ ЛИ ВЫ СКАЗАТЬ, ЧТО СОБЛЮДАЕТЕ РЕЖИМ ДНЯ? (ОДИН ОТВЕТ)**

- 4) да
- 5) не совсем;
- 6) нет;
- 7) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**46. СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ЗАНИМАЕТ ВАШ НОЧНОЙ СОН? (НАПИШИТЕ В ЧАСАХ):** \_\_\_\_\_

**47. ОЦЕНИТЕ ДОСТАТОЧНОСТЬ ВРЕМЕНИ ВАШЕГО НОЧНОГО СНА ДЛЯ ВАШЕГО ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ: (ОДИН ОТВЕТ)**

- 1) длительность моего ночного сна оптимальна;
- 2) бывает, что я не высыпаюсь;
- 3) я страдаю от хронического недосыпания;
- 4) затрудняюсь ответить;
- 5) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**48. КАКИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ НЕ ПОЗВОЛЯЮТ ВАМ ПОЛУЧИТЬ НЕОБХОДИМЫЙ ОБЪЕМ ВРЕМЕНИ НА СОН? (ВОЗМОЖНЫ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ ОТВЕТА)**

- 1) высокая загруженность учебой / работой;
- 2) насыщенная личная жизнь;
- 3) семейные обстоятельства;
- 4) занятия своими увлечениями, хобби;
- 5) желание посидеть в интернете;
- 6) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**49. ОЦЕНИТЕ ВАШ УРОВЕНЬ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ ЗА ПОСЛЕДНИЙ ГОД: (ОДИН ОТВЕТ)**

- 1) очень высокий;
- 2) высокий;
- 3) средний;
- 4) низкий;
- 5) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**50. КАК ВЫ ПРЕДПОЧИТАЕТЕ ПРОВОДИТЬ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ? (НАПИШИТЕ)** \_\_\_\_\_

**51. КАК ЧАСТО ВЫ ПОСЕЩАЕТЕ КУЛЬТУРНО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ (ОДИН ОТВЕТ В КАЖДОЙ СТРОКЕ):**

КИНОТЕАТР	каждый день	1-2 раза в неделю	1-2 раза в месяц	1-2 раза в сезон	1-2 раза в полгода	1-2 раза в год	никогда
ТЕАТР	каждый день	1-2 раза в неделю	1-2 раза в месяц	1-2 раза в сезон	1-2 раза в полгода	1-2 раза в год	никогда
РЕСТОРАН	каждый день	1-2 раза в неделю	1-2 раза в месяц	1-2 раза в сезон	1-2 раза в полгода	1-2 раза в год	никогда
КАФЕ	каждый день	1-2 раза в неделю	1-2 раза в месяц	1-2 раза в сезон	1-2 раза в полгода	1-2 раза в год	никогда
НОЧНОЙ КЛУБ	каждый день	1-2 раза в неделю	1-2 раза в месяц	1-2 раза в сезон	1-2 раза в полгода	1-2 раза в год	никогда
СПОРТИВНЫЕ СОБЫТИЯ (ИГРЫ)	каждый день	1-2 раза в неделю	1-2 раза в месяц	1-2 раза в сезон	1-2 раза в полгода	1-2 раза в год	никогда
КУЛЬТУРНЫЕ ОБЪЕКТЫ (МУЗЕИ, ВЫСТАВКИ)	каждый день	1-2 раза в неделю	1-2 раза в месяц	1-2 раза в сезон	1-2 раза в полгода	1-2 раза в год	никогда

**52. ОПТИМАЛЬНЫЙ ВИД ОТДЫХА ДЛЯ ВАС: (ОДИН ОТВЕТ)**

- 1) активный (спорт, туризм, посещение культурных мероприятий);
- 2) пассивный (чтение, сон и др.);
- 3) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**53. ВАШ ОТДЫХ ЗА ПОСЛЕДНИЙ ГОД СОСТАВИЛ: (УКАЖИТЕ КОЛИЧЕСТВО ДНЕЙ В КАЖДОЙ СТРОЧКЕ)**

№ п/п	Вид отдыха	Количество дней
1.	загородный отдых	
2.	отдых в РФ (на море, в горах, курортной зоне)	
3.	отдых за рубежом (на море, в горах, курортной зоне)	

**54. НАЗОВИТЕ ТРИ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ПРИНЦИПА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ: (ВОЗМОЖНЫ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ ОТВЕТА)**

- 1) сбалансированный в соответствии с энергетическими затратами и потребностями рациона;
- 2) отказ от приема пищи после 18.00;
- 3) включение в рацион питания большого количества овощей;
- 4) включение в рацион питания большого количества фруктов;
- 5) исключение жареного из рациона питания;
- 6) исключение острых и соленых блюд из рациона питания;
- 7) строгое соблюдение режима питания;
- 8) исключение перекусов между основными приемами пищи;
- 9) исключение продуктов, содержащих консерванты, красители, вкусовые добавки из рациона питания;
- 10) тщательное пережевывание пищи;
- 11) разнообразие рациона питания;
- 12) не знаю никаких принципов здорового питания;
- 13) затрудняюсь ответить;
- 14) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**55. МОЖЕТЕ ЛИ ВЫ СКАЗАТЬ, ЧТО СОБЛЮДАЕТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ? (ОДИН ОТВЕТ)**

- 1) да – ПЕРЕХОД К ВОПРОСУ №57
- 2) не совсем;
- 3) нет;
- 4) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**56. КАКИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ НЕ ПОЗВОЛЯЮТ ВАМ СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ПИТАНИЯ? (ВОЗМОЖНЫ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ ОТВЕТА)**

- 1) высокая загруженность учебной / рабочей деятельностью;
- 2) нехватка финансовых средств;
- 3) семейные обстоятельства;
- 4) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**57. МОЖЕТЕ ЛИ ВЫ СКАЗАТЬ, ЧТО ПРИДЕРЖИВАЕТЕСЬ ЗДОРОВОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ? (ОДИН ОТВЕТ)**

- 1) да;
- 2) не совсем;
- 3) нет;
- 4) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**58. КАКИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ НЕ ПОЗВОЛЯЮТ ВАМ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЗДОРОВОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ? (ВОЗМОЖНЫ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ ОТВЕТА)**

- 1) нехватка времени на приготовление здоровых блюд;
- 2) нехватка финансовых средств;
- 3) сопротивление со стороны семьи, близких;
- 4) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**59. ОЦЕНИТЕ, КАК ЧАСТО В ВАШЕМ РАЦИОНЕ ПРИСУТСТВУЮТ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОДУКТЫ: (ОДИН ОТВЕТ В КАЖДОЙ СТРОКЕ):**

ФРУКТЫ	каждый день	1-2 раза в неделю	1-2 раза в месяц	1-2 раза в сезон	никогда
ОВОЩИ, ЗЕЛЕНЬ	каждый день	1-2 раза в неделю	1-2 раза в месяц	1-2 раза в сезон	никогда
КРАСНОЕ МЯСО	каждый день	1-2 раза в неделю	1-2 раза в месяц	1-2 раза в сезон	никогда
МЯСО ПТИЦЫ	каждый день	1-2 раза в неделю	1-2 раза в месяц	1-2 раза в сезон	никогда
РЫБА	каждый день	1-2 раза в неделю	1-2 раза в месяц	1-2 раза в сезон	никогда
АЛКОГОЛЬ	каждый день	1-2 раза в неделю	1-2 раза в месяц	1-2 раза в сезон	никогда
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	каждый день	1-2 раза в неделю	1-2 раза в месяц	1-2 раза в сезон	никогда
МОЛОКО, КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ И ТВОРОГ	каждый день	1-2 раза в неделю	1-2 раза в месяц	1-2 раза в сезон	никогда
ЯЙЦА	каждый день	1-2 раза в неделю	1-2 раза в месяц	1-2 раза в сезон	никогда
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	каждый день	1-2 раза в неделю	1-2 раза в месяц	1-2 раза в сезон	никогда
СЫРЫ	каждый день	1-2 раза в неделю	1-2 раза в месяц	1-2 раза в сезон	никогда
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	каждый день	1-2 раза в неделю	1-2 раза в месяц	1-2 раза в сезон	никогда
КРУПЫ, КАШИ	каждый день	1-2 раза в неделю	1-2 раза в месяц	1-2 раза в сезон	никогда
СЛАДОСТИ, СДОБНАЯ ВЫПЕЧКА	каждый день	1-2 раза в неделю	1-2 раза в месяц	1-2 раза в сезон	никогда

**60. ЕСТЬ ЛИ У ВАС КАКИЕ-ЛИБО ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ (ЗАВИСИМОСТИ) (ОДИН ОТВЕТ)**

- 1) да;
- 2) нет – ПЕРЕХОД К ВОПРОСУ №74

**61. КАКИЕ ИМЕННО ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ У ВАС ЕСТЬ?**  
(ПЕРЕЧИСЛИТЕ)

**62. ЕСЛИ ВЫ КУРИТЕ, УКАЖИТЕ, ПОЖАЛУЙСТА: (ОДИН ОТВЕТ В КАЖДОЙ СТРОКЕ)**

1.	В каком возрасте вы начали курить	
2.	Сколько сигарет в день вы выкуриваете	
3.	Как часто вы выходите на перекур	
4.	Оцените ваши финансовые затраты на курение (в день)	

**63. КУРЕНИЕ ДЛЯ ВАС: (ВОЗМОЖНЫ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ ОТВЕТА)**

- 1) неприятная зависимость;
- 2) постоянные финансовые затраты;
- 3) неприятный запах;
- 4) несомненный вред здоровью;
- 5) способ снятия напряжения, стресса;
- 6) способ занять свободное время;
- 7) атрибут общения в компании друзей;
- 8) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**64. ХОТЕЛИ БЫ ВЫ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ? (ОДИН ОТВЕТ)**

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) затрудняюсь ответить;
- 4) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**65. ЕСЛИ ВЫ УПОТРЕБЛЯЕТЕ СПИРТНЫЕ НАПИТКИ, УКАЖИТЕ, ПОЖАЛУЙСТА: (ОДИН ОТВЕТ В КАЖДОЙ СТРОКЕ)**

	КРЕПКИЕ НАПИТКИ	ВИНО	ПИВО
В каком возрасте Вы впервые попробовали спиртное			
Как часто Вы употребляете алкогольные напитки (выберите один вариант в каждом столбце)	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	по выходным	по выходным	по выходным
	1-2 раза в месяц	1-2 раза в месяц	1-2 раза в месяц
	по праздникам	по праздникам	по праздникам
	никогда	никогда	никогда
Какой объем алкогольных напитков Вы обычно употребляете за один прием (за один случай, НАПИШИТЕ)			
Оцените Ваши финансовые затраты на алкоголь (в месяц)			

**66. УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ ДЛЯ ВАС: (ВОЗМОЖНЫ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ ОТВЕТА)**

- 1) неприятная зависимость;
- 2) несомненный вред здоровью;
- 3) постоянные финансовые затраты;
- 4) неприятный запах;
- 5) возможность забыть о существующих проблемах и заботах;
- 6) способ снятия усталости;
- 7) способ снятия напряжения, стресса;
- 8) способ занять свободное время;
- 9) атрибут общения в компании друзей;
- 10) атрибут праздника;

11) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**67. ХОТЕЛИ БЫ ВЫ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ? (ОДИН ОТВЕТ)**

5) да;

6) нет;

7) затрудняюсь ответить;

8) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**68. ЕСЛИ ВЫ УПОТРЕБЛЯЕТЕ НАРКОТИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА, УКАЖИТЕ, ПОЖАЛУЙСТА: (ОДИН ОТВЕТ В КАЖДОЙ СТРОКЕ)**

В каком возрасте Вы впервые попробовали наркотические вещества	
Как часто Вы употребляете наркотические вещества	
Оцените Ваши финансовые затраты на наркотики (в месяц)	

**69. КАКИЕ НАРКОТИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА ВЫ ПРОБОВАЛИ? (ПЕРЕЧИСЛИТЕ)**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**70. УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ ДЛЯ ВАС: (ВОЗМОЖНЫ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ ОТВЕТА)**

1) неприятная зависимость;

2) несомненный вред здоровью;

3) постоянные финансовые затраты;

4) возможность забыть о существующих проблемах и заботах;

5) способ снятия усталости;

6) способ снятия напряжения, стресса;

7) способ занять свободное время;

8) атрибут общения в компании друзей;

9) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**71. ХОТЕЛИ БЫ ВЫ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ? (ОДИН ОТВЕТ)**

1) да;

2) нет;

3) затрудняюсь ответить;

4) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**72. МОЖЕТЕ ЛИ ВЫ СКАЗАТЬ, ЧТО ИСПЫТЫВАЕТЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ (ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ, ВИРТУАЛЬНЫХ ИГР И ДР.) (ОДИН ОТВЕТ)**

1) да;

2) нет – ПЕРЕХОД К ВОПРОСУ №74

3) затрудняюсь ответить;

4) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**73. В ЧЕМ ПРОЯВЛЯЕТСЯ ВАША ЗАВИСИМОСТЬ (НАПИШИТЕ):**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**74. ОЦЕНИТЕ СОСТОЯНИЕ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ: (ОДИН ОТВЕТ)**

1) отличное;

2) хорошее;

3) удовлетворительное;

4) плохое;

5) очень плохое;

6) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**75. УДОВЛЕТВОРЕННЫ ЛИ ВЫ В ЦЕЛОМ СОСТОЯНИЕМ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ? (ОДИН ОТВЕТ):**

- 1) да, полностью;
- 2) не полностью удовлетворен(а);
- 3) не удовлетворен(а);
- 4) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**76. ВАШ РОСТ (УКАЖИТЕ В САНТИМЕТРАХ):** \_\_\_\_\_

**77. ВАШ ВЕС (УКАЖИТЕ В КИЛОГРАММАХ):** \_\_\_\_\_

**78. УКАЖИТЕ, КАКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ ЕСТЬ У ВАС (ПОСТАВЬТЕ ГАЛОЧКУ В СООТВЕТСТВУЮЩЕЙ СТРОКЕ)**

№	Показатель	Да
1.	частые простудные заболевания	
2.	хронические заболевания	
3.	лишний вес	
4.	наследственные заболевания	
5.	инвалидность	
6.	аллергия	
7.	стоматологические проблемы	
8.	не имею особенностей здоровья	

**79. МОЖЕТЕ ЛИ ВЫ УТВЕРЖДАТЬ, ЧТО ВНИМАТЕЛЬНО ОТНОСИТЕСЬ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ? (ОДИН ОТВЕТ)**

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) затрудняюсь ответить;
- 4) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**80. ЧТО ВЫ ЛИЧНО ДЕЛАЕТЕ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ? (ВОЗМОЖНЫ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ ОТВЕТА)**

- 1) регулярно прохожу медицинское обследование;
- 2) занимаюсь спортом;
- 3) не имею вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики);
- 4) закаляюсь;
- 5) соблюдаю распорядок дня;
- 6) соблюдаю режим питания;
- 7) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_
- 8) ничего не делаю.

**81. ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ПОЛУЧЕНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ В РАЗНЫХ СИТУАЦИЯХ, ВЫ БЫ ВЫБРАЛИ: (ОДИН ОТВЕТ ПО КАЖДОЙ СТРОКЕ)**

	Обращусь в частную медицинскую организацию	Обращусь в государственную медицинскую организацию по месту жительства
экстренная медицинская помощь при травмах		
лечение сезонных заболеваний		
лечение хронических заболеваний		
стоматологическая медицинская помощь		
медицинская помощь по гинекологическому профилю		
восстановительное лечение, реабилитация		

**82. ВЫ ПРЕДПОЧИТАЕТЕ РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ: (ОДИН ОТВЕТ)**

- 1) профилактически - делаю все, чтобы не допустить заболевания;
- 2) по мере поступления проблем со здоровьем;
- 3) принимаю лечение только в случае серьезного заболевания;
- 4) предпочитаю не обращать внимание на проблемы со здоровьем;
- 5) другое (НАПИШИТЕ)\_\_\_\_\_

**83. ОЦЕНИТЕ СВОЙ УРОВЕНЬ ИНФОРМИРОВАННОСТИ О ПРАВИЛАХ БЕЗОПАСНОГО СЕКСУАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ: (ОДИН ОТВЕТ)**

- 1) полностью информирован(а);
- 2) информирован(а), но есть пробелы в знаниях в этой области;
- 3) практически ничего не знаю;
- 4) затрудняюсь ответить;
- 5) другое (НАПИШИТЕ)\_\_\_\_\_

**84. ВЫ ПРИДЕРЖИВАЕТЕ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОГО СЕКСУАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ: (ОДИН ОТВЕТ)**

- 1) всегда;
- 2) только с новым (малознакомым) партнером;
- 3) никогда
- 4) затрудняюсь ответить;
- 5) другое (НАПИШИТЕ)\_\_\_\_\_

**85. СОГЛАСНЫ ЛИ ВЫ, ЧТО ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ ЗАКЛАДЫВАЕТСЯ СЕМЕЙНЫМ ВОСПИТАНИЕМ? (ОДИН ОТВЕТ)**

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) затрудняюсь ответить;
- 4) другое (НАПИШИТЕ)\_\_\_\_\_

**86. С КАКИМИ ГОСУДАРСТВЕННЫМИ ПРОГРАММАМИ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ, ВЫ ЗНАКОМЫ: (ВОЗМОЖНЫ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ ОТВЕТА)**

- 1) программа диспансеризации населения;
- 2) программа по формированию здорового образа жизни («Здоровая Россия»);
- 3) другое (НАПИШИТЕ)\_\_\_\_\_

**87. ЕСТЬ ЛИ У ВАС КАКИЕ-ЛИБО УВЛЕЧЕНИЯ, ХОББИ? (ОДИН ОТВЕТ)**

- 1) да;
- 2) нет – ПЕРЕХОД К ВОПРОСУ №89
- 3) затрудняюсь ответить;
- 4) другое (НАПИШИТЕ)\_\_\_\_\_

**88. ВАШИ УВЛЕЧЕНИЯ ЛЕЖАТ В ОБЛАСТИ: (ВОЗМОЖНЫ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ ОТВЕТА)**

- 1) танцевального движения;
- 2) настольных игр;
- 3) чтения;
- 4) коллекционирования;
- 5) ролевых игр;
- 6) искусства и актерской игры;
- 7) художественных наук, рисования;
- 8) интернет-творчества;
- 9) выращивания растений;
- 10) фотографии;
- 11) охоты и рыбалки;
- 12) туризма;
- 13) моделирования
- 14) другое (НАПИШИТЕ)\_\_\_\_\_

**89. ОЦЕНИТЕ КАЧЕСТВО ВАШЕЙ ЖИЗНИ: (ОДИН ОТВЕТ)**

- 1) отличное;
- 2) хорошее;
- 3) удовлетворительное;
- 4) плохое;
- 5) очень плохое;
- 6) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**90. УДОВЛЕТВОРЕНЫ ЛИ ВЫ В ЦЕЛОМ КАЧЕСТВОМ СВОЕЙ ЖИЗНИ? (ОДИН ОТВЕТ):**

- 1) да, полностью;
- 2) не полностью удовлетворен(а);
- 3) не удовлетворен(а);
- 4) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**91. ОЦЕНИТЕ ОТДЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ КАЧЕСТВА ВАШЕЙ ЖИЗНИ (1 – НИЗШИЙ БАЛЛ, 5 – ВЫСШИЙ БАЛЛ – ОДИН ОТВЕТ ПО КАЖДОЙ СТРОКЕ)**

№ п/п	Показатели	Балл				
		1	2	3	4	5
1	состояние жилья, в котором вы проживаете	1	2	3	4	5
2	место (район) проживания	1	2	3	4	5
3	успеваемость по учебным предметам	1	2	3	4	5
4	ваша работа (при наличии)	1	2	3	4	5
5	уровень оплаты вашего труда (при наличии работы)	1	2	3	4	5
6	состояние здоровья	1	2	3	4	5
7	взаимоотношения с семьей, родственниками	1	2	3	4	5
8	взаимоотношения с друзьями	1	2	3	4	5
9	личная жизнь	1	2	3	4	5
10	финансовое благополучие	1	2	3	4	5

**92. СЧИТАЕТЕ ЛИ ВЫ СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ? (ОДИН ОТВЕТ):**

- 1) да;
- 2) нет (укажите, почему);
- 3) затрудняюсь ответить;
- 4) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**93. ПЕРЕЧИСЛИТЕ ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ, ДЕЛАЮЩИЕ ВАС СЧАСТЛИВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ (НАПИШИТЕ):** \_\_\_\_\_**94. ОЦЕНИТЕ НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УНИВЕРСИТЕТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ВУЗЕ (1 – НИЗШИЙ БАЛЛ, 5 – ВЫСШИЙ БАЛЛ – ОДИН ОТВЕТ ПО КАЖДОЙ СТРОКЕ)**

№ п/п	Показатели	Балл				
		1	2	3	4	5
1	организация ежегодной диспансеризации и медицинского обслуживания	1	2	3	4	5
2	предоставление медицинской помощи в клиниках университета	1	2	3	4	5
3	предоставление возможностей для укрепления здоровья в профилактории, санатории	1	2	3	4	5
4	спортивно-оздоровительная работа	1	2	3	4	5
5	санитарно-гигиенические условия в аудиториях и учебных помещениях (освещенность, вентиляция, температурный режим)	1	2	3	4	5
6	пропаганда основ здорового образа жизни (мероприятия по борьбе с распространением вредных привычек)	1	2	3	4	5
7	организация горячего питания в вузе	1	2	3	4	5



**95. КАКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ УНИВЕРСИТЕТА ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ВЫ ПОЛЬЗУЕТЕСЬ? (ВОЗМОЖНЫ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ ОТВЕТА)**

- 1) услугами клиник университета;
- 2) посещаю спортивные секции;
- 3) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_
- 4) никакими.

**96. В КАКИХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ УНИВЕРСИТЕТА, ВЫ УЧАСТВОВАЛИ ИЛИ УЧАСТВУЕТЕ? (ВОЗМОЖНЫ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ ОТВЕТА)**

- 1) в спортивно-тренировочных секциях;
- 2) в студенческих универсиадах, спартакиадах, спортивных соревнованиях и праздниках во внеучебное время по различным видам спорта (внутри-межвузовские);
- 3) не участвовал(а) и не буду (УКАЖИТЕ, ПОЧЕМУ?) \_\_\_\_\_

---

- 4) не участвовал(а), но очень хочу (УКАЖИТЕ, В КАКИХ ИМЕННО?) \_\_\_\_\_

---

- 5) не знаю, какие спортивные секции действуют в Университете.

**97. ОЦЕНИТЕ НАСКОЛЬКО ХОРОШО ПОСТРОЕНО ИНФОРМИРОВАНИЕ О СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ В ВАШЕМ ВУЗЕ? (1 – НИЗШИЙ БАЛЛ, 5 – ВЫСШИЙ БАЛЛ – ОДИН ОТВЕТ)**

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**98. УДОВЛЕТВОРЕННЫ ЛИ ВЫ ОРГАНИЗАЦИЕЙ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВАШЕМ ВУЗЕ? (ОДИН ОТВЕТ):**

- 1) да, полностью;
- 2) не полностью удовлетворен(а);
- 3) не удовлетворен(а);
- 4) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

**99. ЧТО МОГЛО БЫ СПОСОБСТВОВАТЬ ВАШЕМУ УЧАСТИЮ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ: (ВОЗМОЖНЫ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ ОТВЕТА)**

- 1) поощрение со стороны администрации ВУЗа в виде особых условий обучения;
- 2) наличие премиального фонда за участие в соревнованиях;
- 3) более удобный график работы секций;
- 4) открытие секций по другим видам спорта (УКАЖИТЕ, КАКИМ) \_\_\_\_\_

---

- 5) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

\*\*\*\*\*  
**Пожалуйста, укажите некоторые сведения о себе**  
\*\*\*\*\*

**100. ВАШ ПОЛ (ОДИН ОТВЕТ):**

- 1) женский;
- 2) мужской.

**101. ВАШ ВОЗРАСТ (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_**

**102. ВАШЕ ОБРАЗОВАНИЕ: (ОДИН ОТВЕТ)**

- 1) среднее специальное;
- 2) неполное высшее;
- 3) высшее, в т.ч. ученая степень.

**103. ФАКУЛЬТЕТ, НА КОТОРОМ ВЫ УЧИТЕСЬ: (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_**

**104. КУРС, НА КОТОРОМ ВЫ УЧИТЕСЬ: (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_**

**105. ФОРМА ВАШЕГО ОБУЧЕНИЯ: (ОДИН ОТВЕТ)**

- 1) бюджетная;
- 2) платная;

**106. ВАШЕ СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: (ОДИН ОТВЕТ)**

- 1) замужем/ женат;
- 2) совместное проживание;
- 3) вдова/ вдовец;
- 4) разведен/разведена;
- 5) одинок(а).

**107. ЕСТЬ ЛИ У ВАС ДЕТИ? (ОДИН ОТВЕТ)**

- 1) да (УКАЖИТЕ, СКОЛЬКО) \_\_\_\_\_
- 2) нет.

**108. КАКОВ СРЕДНЕМЕСЯЧНЫЙ ДОХОД НА ОДНОГО ЧЛЕНА ВАШЕЙ СЕМЬИ? (ОДИН ОТВЕТ)**

- 1) до 10 000 рублей;
- 2) 10000-20000 рублей;
- 3) 20000-30000 рублей;
- 4) более 30 000 рублей;
- 5) затрудняюсь ответить;
- 6) отказываюсь обсуждать материальное положение.

**109. ОЦЕНИТЕ ВАШЕ МАТЕРИАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: (ОДИН ОТВЕТ)**

- 1) достаточно состоятелен, чтобы хорошо жить;
- 2) денег на жизнь хватает, особо не экономим;
- 3) живем нормально, но приходится экономить;
- 4) денег хватает только на питание;
- 5) за гранью бедности, не хватает даже на питание.

**110. УСЛОВИЯ ВАШЕГО ПРОЖИВАНИЯ: (ОДИН ОТВЕТ)**

- 1) собственник, живу в частном доме;
- 2) собственник, живу в квартире;
- 3) живу с родственниками / знакомыми в их квартире;
- 4) снимаю жилье;
- 5) другое (НАПИШИТЕ) \_\_\_\_\_

\*\*\*\*\*  
**Благодарим Вас за участие в опросе!**  
\*\*\*\*\*

**ФОРМА ДЛЯ ЗАПОЛНЕНИЯ ЛИЦОМ, ОТВЕТСТВЕННЫМ ЗА РАЗДАЧУ АНКЕТЫ:**

<b>Ответственный за раздачу анкеты (ФИО)</b>	
<b>Респондент (ФИО)</b>	
<b>Контактный телефон респондента</b> <i>(исключительно в целях выборочной проверки работы интервьюера)</i>	
<b>Дата заполнения анкеты</b>	« ____ » _____ 20__ год.