

Электронная цифровая подпись



Утверждено "29" августа 2024 г.  
Протокол № 8  
председатель Ученого Совета Прохоренко И.О.  
ученый секретарь Ученого Совета Бунькова Е.Б.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ  
ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**Дисциплина «Валеология (адаптационный модуль)»**

**Специальность 31.05.01 Лечебное дело (уровень специалитета)**

**Направленность: Лечебное дело**

**Форма обучения: очная**

**Квалификация (степень) выпускника: Врач - лечебник**

**Срок обучения: 6 лет**

Год поступления 2024

### 1. Перечень компетенций и оценка их формирования в процессе освоения дисциплины

В результате освоения ОПОП обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине(модулю) «Валеология (адаптационный модуль)»

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (этапы формирования компетенций)	Код и наименование компетенции /Код и наименование индикатора достижения компетенции	Содержание компетенции/ индикатора достижения компетенции	Вопросы темы, проверяющие освоение компетенции/ индикатора достижения компетенции	№ Теста, проверяющего освоение компетенции/ индикатора достижения компетенции	№ Задачи, проверяющей освоение компетенции/декриптора	Формы СРС № Темы презентации/ реферата и др. форм контроля проверяющего освоение компетенции/ индикатора достижения компетенции	Наименование оценочного средства	Шкала оценивания
1	Здоровый человек и его окружение	иУК-8.1.	Знать требования, предъявляемые к безопасности условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и угрозе военных конфликтов и пути обеспечения комфортных условий труда на рабочем месте.	Здоровье человека, как совокупность всех видов благополучия – биологического, психического, социального. Понятие о средах воздействия, путях воздействия, изолированном, комбинированном, сочетанном, комплексном действиях факторов окружающей среды. Социальная престижность здоровья.	1,2,3,4,5, 6,27,34, 47	1	1-6	устный ответ, стандартизированный тестовый контроль, реферат, решение ситуационных задач	В соответствии с п.4.2.2.

2	<p>Основополагающие принципы здоровья человека</p>	<p>иУК-8.2.</p>	<p>Уметь обеспечивать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и угрозе военных конфликтов, комфортные условия труда на рабочем месте; выявлять и устранять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте.</p>	<p>Здоровье общественное и индивидуальное Вклады различных факторов в формирование индивидуального здоровья. Качество и количество здоровья, дееспособность – характеристики здоровья индивидуума. Факторы здоровья. Основные законы здоровья. Факторы риска. Особенности жизнедеятельности организма в условиях экологического загрязнения. Значение знаний по ЗОЖ для врача. Понятие и причины формирования вредных привычек. Определения понятия «привычка». Влияние вредных привычек (табакокурение, употребление алкоголя и наркотиков) на физическое, психическое и социальное здоровье человека и общества в целом. Общий механизм их влияния на организм. Причины формирования вредных привычек, основные принципы профилактики.</p>	<p>7,8,9,10, 41,42,45</p>	<p>1-3</p>	<p>1-4</p>	<p>устный ответ, стандартизированный тестовый контроль, реферат, решение ситуационных задач</p>	<p>В соответствии с п.4.2.2.</p>
3	<p>Рациональное питание</p>	<p>иУК-8.3.</p>	<p>Владеть навыками предотвращения возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте.</p>	<p>Концепции и принципы рационального питания, сбалансированность пищевого рациона. Физиолого-гигиенические нормы питания. Методы изучения индивидуального питания. Методы оценки адекватности питания. Понятие о пищевом статусе. Белки, жиры, углеводы, их пищевая и биологическая ценность Медицинский контроль за адекватностью питания. Расчетный метод оценки адекватности питания Таблицы контроля рациона питания, требования, предъявляемые к безопасности условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций</p>	<p>11,12,13, 14,15,46, 47,52,53, 55,60</p>	<p>1-4</p>	<p>1-5</p>	<p>устный ответ, стандартизированный тестовый контроль, реферат, решение ситуационных задач</p>	<p>В соответствии с п.4.2.2.</p>

				и пути обеспечения комфортных условий труда на рабочем месте.					
4	Диспансеризация определенных групп взрослого населения	иУК-8.2.	Уметь обеспечивать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и угрозе военных конфликтов, комфортные условия труда на рабочем месте; выявлять и устранять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте.	Взаимоотношения «врач-пациент» в ходе профилактического консультирования. Азбука эффективного мотивационного консультирования. Варианты профилактического консультирования. Углубленное профилактическое консультирование: Повышенное артериальное давление (артериальная гипертония) Избыточная масса тела (ожирение). Нерациональное питание. Гиперхолестеринемия. Дислипидемия. Гипергликемия. Потребление табака (курение). Психологические аспекты эффективного профилактического консультирования при пагубном потреблении алкоголя. Пагубное потребление наркотиков, психотропных средств без назначения врача. Пагубное употребление алкоголя и наркотических средств, как причина возникновения ЧС. Предотвращения возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте.	16,17.18, 32,33,34, 49,50	1-3	1-3	устный ответ, стандартизированный тестовый контроль, реферат, решение ситуационных задач	В соответствии с п.4.2.2.

5	<p>Основные направления валеологической деятельности и врача Зачёт</p>	иУК-8.3.	<p>Владеть навыками предотвращения возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте.</p>	<p>Формирование ценностного отношения к здоровью пациентов. Формирование валеологической культуры пациентов и их родственников. Внедрение традиций, пропагандирующих и способствующих здоровому образу жизни. Отслеживание параметров личного здоровья. Обеспечение безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и комфортные условия труда на рабочем месте; выявлять и устранять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; Профилактика и коррекция социальных вредностей, предотвращения возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте. Факторы риска развития заболеваний и их коррекция.</p>	19,20,21, 22,23,24, 59,45,35, 36,37,38	1-3	1-3	<p>устный ответ, стандартизированный тестовый контроль, реферат, решение ситуационных задач, проведение круглого стола.</p>	В соответствии с п.4.2.2.
---	--	----------	--	--	--	-----	-----	---	---------------------------

**2. Текущий контроль успеваемости на занятиях семинарского типа** (семинары, практические занятия, клинические практические занятия, практикумы, лабораторные работы), включая задания самостоятельной работы обучающихся, проводится в формах:

- устный опрос (в соответствии с темой занятия в рабочей программе дисциплины и перечнем вопросов для самоконтроля при изучении разделов дисциплины);
- стандартизированный тестовый контроль;
- написание рефератов;
- решения ситуационных задач;
- проведение круглого стола.

Выбор формы текущего контроля на каждом занятии осуществляет преподаватель. Формы текущего контроля на одном занятии у разных обучающихся могут быть различными. Конкретную форму текущего контроля у каждого обучающегося определяет преподаватель. Количество форм текущего контроля на каждом занятии может быть различным и определяется преподавателем в зависимости от целей и задач занятия.

**2.1 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**2.1.1 Перечень тематик рефератов для текущего контроля успеваемости (по выбору преподавателя и/или обучающегося)**

**Тема 1. Здоровый человек и его окружение**

1. Понятие «здоровье», его составляющие.
2. Факторы внешней среды, их влияние на здоровье человека. Влияние чрезвычайных ситуаций на здоровье человека.
3. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей здорового культурного человека.
4. Факторы здоровья.
5. Факторы риска: первичные, вторичные. Группы риска.
6. Факторы образа жизни и их влияние на здоровье детского и взрослого населения

**Тема 2. Основополагающие принципы здоровья человека**

1. Основные концепции и законы здоровья.
2. Особенности жизнедеятельности организма в условиях экологического загрязнения. **Предотвращение возникновения чрезвычайных ситуаций**
3. Понятие привычки, вредные привычки, влияние на организм. Профилактика вредных привычек
4. Характеристики здоровья индивидуума. **Выявление и устранение проблем, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте;**

**Тема 3. Рациональное питание**

1. Рациональное питание, как залог здоровья, профилактика неинфекционных заболеваний.
2. Питательные вещества, характеристики, значение для жизнедеятельности организма
3. Правильное питание всех возрастных групп населения.
4. Режим питания и отдыха.
5. Роль медицинской сестры по соблюдению диетического питания.

**Тема 4. Диспансеризация определенных групп взрослого населения.**

1. Употребление алкоголя и наркотических веществ как предпосылка возникновения чрезвычайных ситуаций.
2. Диспансеризация, ее значение в профилактике неинфекционных заболеваний.
3. Профилактика виды, значение.

**Тема 5. Основные направления валеологической деятельности врача.**

1. Формирование валеологической культуры пациентов и их родственников.
2. Социальные вредности, их коррекция
3. Обеспечение безопасных, комфортных условий труда, как фактор способствующий сохранению индивидуального здоровья

**Темы рефератов могут быть предложены преподавателем из вышеперечисленного списка, а также обучающимся в порядке личной инициативы по согласованию с преподавателем**

**2.2 Проведение круглого стола по теме: Валеология в профессиональной деятельности**

Шифр компетенции/дескриптора	Формулировка компетенции/дескриптора	Вопросы круглого стола
------------------------------	--------------------------------------	------------------------

УК-8.1.	требования, предъявляемые к безопасности условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и угрозе военных конфликтов и пути обеспечения комфортных условий труда на рабочем месте.	1.Здоровый образ жизни: определение, пути организации, включающие создание всех видов комфорта – биологического, психического, социального. 2.Требования к безопасности жизнедеятельности 3.Необходимые комфортные условия труда на рабочем месте
УК-8.2.	обеспечивать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и угрозе военных конфликтов, комфортные условия труда на рабочем месте; выявлять и устранять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте.	1.Оценить вероятность неблагоприятного действия на организм естественно-природных, социальных и антропогенных факторов окружающей среды в конкретных условиях жизнедеятельности человека (условие задает преподаватель); 2. Дать рекомендации по проведению закаливания и адаптации к неблагоприятным климатогеографическим факторам во время путешествий, отдыха, смены места жительства; 3.Обучать население по вопросам здорового образа жизни.
УК-8.3.	навыками предотвращения возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте.	1.Владеть навыками создания и поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности 2.Владеть навыками поведения при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов 3.Решение ситуационных задач

### 2.3 Итоговый контроль

#### Тесты, проверяющие освоение компетенции/ индикатора достижения компетенции

**1. Выберите один правильный ответ. Почему физическая активность полезна при стрессе? (иУК-8.3)**

- 1) она способствует расслаблению паретического кишечника;
- 2) она провоцирует адреналовый криз;
- 3) она позволяет утилизировать метаболиты, образующиеся при стрессе в теле;
- 4) она активизирует префронтальную кору мозга.

Ответ: 3

**2. Выберите один правильный ответ. Валеология - наука о: (иУК-8.3)**

- 1) формировании общественного здоровья и управлении им;
- 2) личной гигиене;
- 3) общих закономерностях адаптации организма человека к различным природно-социальным условиям;
- 4) формировании, сохранении и укреплении индивидуального здоровья и управлении им;

Ответ: 4

**3. Выберите один правильный ответ. Режим жизнедеятельности человека-это: (иУК-8.1)**

1. установленный режим питания, труда и отдыха;
2. отход ко сну и подъем в одно и тоже время каждый день;

3. система поведения человека на работе и в быту;
4. регулярное занятие спортом

Ответ: 1

**4. Выберите один правильный ответ. Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия называется (иУК-8.1)**

1. блаженство;
2. нирвана;
3. здоровье;
4. релаксаци

Ответ: 3

**5. Выберите один правильный ответ. Физическое развитие – это (иУК-8.)**

- 1) процесс воспитания физических качеств человека;
- 2) процесс овладения двигательными умениями и навыками;
- 3) изменение морфо-функциональных свойств организма человека

Ответ: 3

**6. Выберите один правильный ответ. Психическое здоровье - это (иУК-8.2)**

- 1) оптимальное состояние и функционирование всех систем человека;
- 2) состояние равновесия между человеком и внешним миром, объективное отражение реальности;
- 3) только нормальное функционирование ЦНС;

Ответ: 2

**7. Выберите один правильный ответ. Что не относится к проявлениям дистресса? (иУК-8.3 и УК-7.1)**

- 1) общее когнитивное снижение;
- 2) эмоционально-аффективная разбалансированность;
- 3) моторная и пространственная дезориентация;
- 4) соматические проявления;
- 5) эмоциональная стабильность.

Ответ: 5

**8. Выберите один правильный ответ. Основными принципами лечебного питания является (иПК-7.3)**

1. сбалансированность пищевого рациона больного с учетом нозологии
2. учет физиологических потребностей в энергии и нутриентах здорового человека
3. предупреждение возникновения и развития синдромов недостатка питания
4. предупреждение возникновения и развития синдромов избытка питания

Ответ: 1

**9. Выберите два правильных ответа. Основные задачи диспансеризации - это: (иУК-8.2)**

1. обучение пациентов
2. выявление причин заболеваний и устранение их
3. проведение лечебно-оздоровительных мероприятий
4. снятие с диспансерного учета

Ответ: 2,3

**10. Выберите два правильных ответа. Что не относится к основным направлениям профилактики НИЗ (иУК-8.2)**

1. формирование ЗОЖ у населения
2. создание новых лекарственных препаратов
3. вакцинация населения от инфекционных заболеваний
4. проведение диспансеризации и медицинских осмотров

Ответ: 2,3

**11. Выберите два правильных ответа. Влияние, которое оказывает двигательная активность на организм? (иУК-8.3; иУК-7.1)**

- 1) Повышает жизненные силы и функциональные возможности
- 2) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
- 3) Понижает выносливость и работоспособность
- 4) Уменьшает количество лет.

Ответ: 1,2



**12. Выберите три правильных ответа. Назовите показатели качества диспансеризации:** (иУК-8.1)

1. высокий процент выявления запущенных форм рака
2. регулярность диспансерного наблюдения
3. полнота обследования диспансерных больных
4. активность посещений диспансерных пациентов

Ответ: 2,3,4

**13. Выберите два правильных ответа. К анаэробным упражнениям относятся:** (иУК-8.2)

1. бег с максимальной скоростью
2. ходьба
3. лыжная прогулка
4. Занятия со штангой

Ответ: 1,4

**14. В онтогенезе выделяют два основных периода:** (иУК-8.1;иУК-7.1)

1. Пренатальный
2. Новорожденности
3. Постнатальный
4. Подростковый
5. Зрелость

Ответ: 1,3

**15. Выберите четыре правильных ответа. Какие основные мероприятия направлены на формирование ЗОЖ у граждан РФ** (иУК-8.2)

1. Информирование о факторах риска для здоровья
2. Формирование мотивации к ведению ЗОЖ
3. Ограничение и запрещение рекламы алкогольных напитков и табакокурения.
4. Оснащение медицинских учреждений современным диагностическим оборудованием
5. Создание условий для ведения здорового образа жизни, в т.ч. физкультурой и спортом.

Ответ: 1,2,3,5

**16. Установите соответствие - соотнесите периоды онтогенеза и соответствующий им возраст у мужчин** (иУК-8.3)

- |                           |               |
|---------------------------|---------------|
| 1. Первый период зрелости | 1) 4-7 лет.   |
| 2. Первое детство         | 2) 22-35 лет. |
| 3. Юношеский.             | 3) 17-21 год. |
| 4. Старческий возраст.    | 4) 75-90 лет. |
| 5. Второй период зрелости | 5) 36-60 лет  |

Ответ: 1-2, 2-1, 3-3, 4-4, 5-5.

**17. Установите соответствие - соотнесите питательные вещества и продукты питания, в которых они преимущественно находятся** (иУК-8.3)

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 1. Белки            | 1. Куриное мясо.    |
| 2. Жиры             | 2. Фасоль.          |
| 3. Углеводы сложные | 3. Кабачки.         |
| 4. Углеводы простые | 4. Сало.            |
|                     | 5. Пирожные.        |
|                     | 6. Гамбургер.       |
|                     | 7. Рыба.            |
|                     | 8. Кока-кола.       |
|                     | 9. Льняное масло.   |
|                     | 10. Гречневая каша. |
|                     | 11. Зерновой хлеб.  |

Ответ. 1-1,2,7; 2-4,6,9; 3- 3,10,11; 4-5,8.

**18. Установите соответствие.** (иУК-8.3)

- |                               |                                 |
|-------------------------------|---------------------------------|
| 1. Управляемые факторы риска. | 2. Неуправляемые факторы риска. |
|-------------------------------|---------------------------------|

1. Малоподвижный образ жизни.
2. Пол.

Ответ. 1-1,3,6,8; 2-2,4,5,7.

**19. Установите соответствие (иПК-5.3)**

1. Хронические неинфекционные заболевания.
2. Заболевания, связанные с инфицированием организма.

3. Курение и употребление алкоголя.
4. Заболевание сахарным диабетом у родителей.
5. Конституционные особенности.
6. Повышенное содержание холестерина в крови.
7. Возраст.
8. Повышенное артериальное давление.

1. Сахарный диабет.
2. Крупозная пневмония.
3. Гипертоническая болезнь.
4. Рак легких.
5. Бронхиальная астма.
6. ВИЧ.
7. Гепатит С.
8. Ишемическая болезнь сердца.

Ответ. 1-1,3,4,5,8; 2-2,6,7.

**20. Расположите в правильной последовательности факторы, влияющие на здоровье в зависимости от степени их влияния в убывающем порядке. (иУК-6.3)**

1. Факторы внешней среды.
2. Состояние системы здравоохранения.
3. Здоровый образ жизни.

Ответ. 3,1,2.

**21. Расположите в правильной последовательности причины смертности человека в РФ от наиболее частых к наименее частым. (иУК-8.2)**

1. Онкологические заболевания.
2. Сердечно-сосудистые заболевания.
3. Неинфекционные хронические заболевания органов дыхания.

Ответ. 2,1,3.

**22. Расположите в правильной последовательности периоды жизни человека в постнатальный период. (иУК-8.3)**

1. Грудной возраст.
2. Старческий возраст.
3. Период зрелости.
4. Детство.
5. Юношеский.
6. Пожилой.
7. Подростковый.

Ответ. 1,4,7,5,3,6,2.

**23. Вставьте три пропущенных слова с маленькой буквы. Действия, которые автоматически повторяются большое количество раз и могут нанести вред здоровью человека или окружающих его людей называются ..... (иУК-8.2)**

Ответ: вредные привычки человека

**24. Вставьте три пропущенных слова с маленькой буквы. Обмен веществ и энергии, определяемый у человека в стандартных условиях: при полном физическом и психическом (эмоциональном) покое организма, минимизированном процессе пищеварения (утром натощак) и температурном комфорте (при температуре внешней среды 20-22°C) называется ..... (иУК-8.2)**

Ответ: основной обмен веществ

**25. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы. Формирование, сохранение и укрепление индивидуального здоровья и управление им, называется ..... (иУК-8.1)**

Ответ: валеологией

**26. Вставьте два пропущенных слова с маленькой буквы. Медико-социальный потенциал развития общества, включающий физическое, репродуктивное, психическое и духовное здоровье, измеряемый показателями состояния здоровья населения, называется .....** (иУК-8.2)

Ответ: общественное здоровье

**27. Вставьте два пропущенных слова с маленькой буквы. Факторы, потенциально опасные для здоровья человека, способствующие возникновению заболеваний, это .....** (иУК-8.2)

Ответ: факторы риска

**28. Вставьте три пропущенных слова с маленькой буквы. Периоды онтогенеза наибольшей чувствительности организма к действию различных повреждающих факторов и требующие повышенного внимания, называются .....** (иУК-8.3)

Ответ: критические периоды онтогенеза

**29. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы. Система экономических, социальных, гигиенических и медицинских мер, проводимых государством, общественными организациями и отдельными гражданами с целью обеспечения высокого уровня здоровья населения и предупреждения болезней, называется .....** (иУК-8.3)

Ответ: профилактика

**31. Выберите один правильный ответ. Здоровье человека на 50% зависит от (иУК-8.1)**

1. наследственности;
2. образа жизни;
3. медицины;
4. внешней среды

Ответ: 2

**32. Выберите один правильный ответ. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся: (иУК-8.3)**

1. показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
2. показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
3. уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;

Ответ: 1

**33. Выберите один правильный ответ. Диспансеризация-это: (иУК-8.2)**

1. санаторно-курортное лечение
2. реабилитация пациента
3. динамическое наблюдение за здоровьем пациента
4. самоконтроль за состоянием пациента

Ответ: 3

**34. Выберите один правильный ответ. Как называется неспецифический ответ организма на любой раздражающий фактор? (иУК-8.3)**

1. тревога;
2. стресс;
3. дезорганизация;
4. истощение;
5. адаптация.

Ответ: 2

**35. Выберите один правильный ответ. Что такое факторы риска развития не инфекционных заболеваний: (иУК-8.1)**

1. воздействия, которые являются причиной не инфекционных заболеваний (НИЗ);
2. факторы, которые укрепляют защитные свойства организма;
3. воздействия, которые способствуют развитию НИЗ;

Ответ: 3

**36. Выберите один правильный ответ. Основные направления профилактики НИЗ: (иУК-8.2)**

1. формирование ЗОЖ у населения
2. создание новых лекарственных препаратов
3. вакцинация населения
4. проведение диспансеризации и медицинских осмотров

Ответ: 1

**37. Выберите один правильный ответ. Психическое здоровье – это: (иУК-8.3)**

- 1) оптимальное состояние и функционирование всех систем человека;
- 2) состояние равновесия между человеком и внешним миром, объективное отражение реальности;
- 3) только нормальное функционирование ЦНС;

Ответ: 2

**38. Выберите один правильный ответ. Важно ли будущим родителям уделять внимание своему здоровью при планировании семьи и для рождения здорового ребенка? (иУК-8.2)**

1. это не имеет значение
2. надо следить за здоровьем будущей матери
3. необходимо провести обследование и соблюдать ЗОЖ будущим родителям
4. надо обследовать будущего отца и заставить отказаться его от вредных привычек.

Ответ: 3

**39. Выберите два правильных ответа. Каковы основные реакции сердечно-сосудистой системы на стресс? (иУК-8.3)**

1. учащение ритма;
2. выраженная лёгочная гипертензия;
3. увеличение давления;
4. снижение давления;
5. урежение ритма.

Ответ: 1,3

**40. Выберите четыре правильных ответа. Какие основные мероприятия направлены на формирование ЗОЖ у граждан РФ? (иУК-8.2)**

1. Информирование о факторах риска для здоровья
2. Формирование мотивации к ведению ЗОЖ
3. Ограничение и запрещение рекламы алкогольных напитков и табакокурения.
4. Оснащение медицинских учреждений современным диагностическим оборудованием
5. Создание условий для ведения здорового образа жизни, в т.ч. физкультурой и спортом

Ответ: 1,2,3,5

**41. Выберите три правильных ответа. Основные принципы формирования физического и психического здоровья ребенка в пренатальный период: (иУК-8.2)**

1. Соблюдение матерью принципов ЗОЖ.
2. Употребление лекарственных препаратов по совету знакомых и родственников
3. Наблюдение в женской консультации
4. Продолжение беременной женщины работы с вредными производственными факторами
5. Психологический настрой матери материнство, любовь ожидание ребенка, психологический комфорт

Ответ: 1,3,5

**42. Выберите два правильных ответа. Влияние, которое оказывает двигательная активность на организм? (иУК-8.3)**

1. Повышает жизненные силы и функциональные возможности
2. Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
3. Понижает выносливость и работоспособность
4. Уменьшает количество лет.

Ответ: 1,2

**43. Выберите два правильных ответа. Основные направления профилактики НИЗ: (иУК-8.2)**

1. формирование ЗОЖ у населения
2. создание новых лекарственных препаратов
3. вакцинация населения
4. проведение диспансеризации и медицинских осмотров

Ответ: 1,4

**44. Выберите три правильных ответа. Выберите основные управляемые факторы риска смерти от сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ): (иУК-7.1)**

1. пол;
2. повышенное артериальное давление;
3. возраст;
4. повышение содержания холестерина в крови

5. курение
6. наследственная предрасположенность

Ответ: 2,4,5

**45. Выберите четыре правильных ответа. Какие периоды онтогенеза наиболее важны для формирования физического и психического здоровья ребенка? (иПК-(9.3))**

1. Зрелость
2. Новорожденности
3. Юношества
4. Грудной
5. Детство
6. Пожилой
7. Подростковый

Ответ: 2,4,5,7

**46. Выберите четыре правильных ответа. В понятие рационального питания, как одного из компонента здорового образа жизни, входят следующие принципы: (иУК-8.1)**

1. Энергетический баланс пищи
2. Сбалансированности питания по питательным веществам
3. Режима питания
4. Соблюдение длительного голодания
5. Легкоусвояемости и безвредности пищи
6. Использование простых углеводов в больших количествах

Ответ: 1,2,3,5

**47. Установите соответствие - соотнесите факторы, влияющие на здоровье человека, и процент выраженности этого влияния (иУК-8.2)**

- |                                      |         |
|--------------------------------------|---------|
| 1. Внешняя среда,                    | 1) 50%. |
| 2. Образ жизни.                      | 2) 20%. |
| 3. Состояние системы здравоохранения | 3) 10%. |

Ответ: 1-2, 2-1, 3-3

**48. Установите соответствие - соотнесите употребляемые компоненты пищи и их количество по рекомендациям ВОЗ (при калорийности рациона 2000 ккал) (иУК-8.2)**

- |                      |                           |
|----------------------|---------------------------|
| 1. Простые углеводы. | 1) не более 5 г в сутки.  |
| 2. Поваренная соль.  | 2) не более 50 г в сутки. |
| 3. Трансжиры.        | 3) 350 г.                 |
| 4. Овощи и фрукты    | 4) не более 2,2 г         |

Ответ. 1-2, 2-1, 3-4, 4-3

**49. Установите соответствие - соотнесите составляющие здоровья и показатели, их определяющие: (иУК-8.3)**

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| 1. Физическое здоровье.  | 1) отсутствие дефектов развития органов и систем. |
| 2. Социальное здоровье.  | 2) воля.  |
| 3. Психическое здоровье. | 3) система ценностей                              |
|                          | 4) умственные способности.                        |
|                          | 5) физиологические резервы.                       |
|                          | 6) мотивы поведения в обществе.                   |
|                          | 7) память.  |
|                          | 8) эмоциональная устойчивость.                    |

Ответ. 1-1,5; 2-3,6; 3-2,4,7,8

**50. Установите соответствие - соотнесите периоды онтогенеза и соответствующий им возраст у мужчин (иУК-8.2)**

- |                     |                |
|---------------------|----------------|
| 1. Грудной возраст  | 3) 1-3 года.   |
| 2. Ранее детство    | 4) 61-74 года. |
| 3. Подростковый.    | 5) 8-12 лет    |
| 4. Пожилой возраст. |                |
| 5. Второе детство   |                |

- |               |
|---------------|
| 1) до 12 мес. |
| 2) 13-16 лет. |

Ответ. 1-1, 2-3, 3-2, 4- 4, 5-5

**51. Расположите по убыванию основные причины смертности в РФ (иУК-8.3)**

1. Заболевания ЖКТ,
2. Заболевания сердечно-сосудистой системы.
3. Онкологические заболевания от наиболее распространенных к менее распространенным)

Ответ: 2,3,1

**52. Расположите в правильной последовательности стадии (фазы)стресса (иУК-7.1)**

1. Сопротивления
2. Тревоги
3. Истощения

Ответ: 2,1,3

**53. Расположите основные вредные привычки по их распространенности (иУК-8.3)**

1. Табакокурение
2. Употребление алкоголя.
3. Употребление наркотических средств.

Ответ: 1,2,3

**54. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы. Состояние полного физического, психического, социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов, называется ..... (иУК-8.1)**

Ответ: здоровье

**55. Вставьте два пропущенных слова с маленькой буквы. Уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма – это ..... (иУК-8.3)**

Ответ: физическое здоровье

**56. Вставьте два пропущенных слова с маленькой буквы. Система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде называется ..... (иУК-8.2)**

Ответ: социальное здоровье

**57. Вставьте два пропущенных слова с маленькой буквы. Питание человека, которое учитывает его физиологические потребности в энергетической ценности, полезных питательных веществах (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, микроэлементы, другие полезные вещества) и основывается на данных о возрасте, заболеваниях, физической активности, занятости, окружающей среде, называется ..... (иУК-8.1)**

Ответ: рациональное питание

**58. Вставьте три пропущенных слова с маленькой буквы. Цельная, логически взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения человека, которую он соблюдает не по принуждению, а с удовольствием, и уверен, что она даст положительные результаты в деле сохранения и укрепления здоровья, называется ..... (иУК-8.3)**

Ответ: здоровый образ жизни

**59. Вставьте два пропущенных слова с маленькой буквы. Любая мышечная деятельность, позволяющая поддерживать оптимальную физическую форму и обеспечивать хорошее самочувствие, называется ..... (иУК-8.2)**

Ответ: двигательной активностью

**60. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы. Состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности, называется ..... (иУК-8.3)**

Ответ: отдых

#### Эталон ответов

<b>Вопрос</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Ответ</b>	3	4	1	3	3	2	5	1	2,3	2,3
<b>Вопрос</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>Ответ</b>	1,2	2,3,4	1,4	1,3	1,2,3,	1-2,	1-1,2,7;	1-	1-	3,1,2

ег					5	2-1, 3-3, 4-4, 5-5	2-4,6,9; 3- 3,10,11 ; 4-5,8	1,3,6,8; 2- 2,4,5,7	1,3,4,5, 8; 2-2,6,7	
<b>Вопрос</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>Ответ</b>	2,1, 3	1,4,7, 5,3,6, 2	вредные привычки человека	основной обмен веществ	валеологией	общественное здоровье	факторы риска	критические периоды онтогенеза	профилактика	
<b>Вопрос</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>
<b>Ответ</b>	2	1	3	2	3	1	2	3	1,3	1,2,3, 5
<b>Вопрос</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>48</b>	<b>49</b>	<b>50</b>
<b>Ответ</b>	1,3, 5	1,2	1,4	2,4,5	2,4,5, 7	1,2,3,5	1-2, 2-1, 3-3	1-2, 2-1, 3-4, 4-3	1-1,5; 2-3,6; 3- 2,4,7,8	1-1, 2-3, 3-2, 4-4, 5-5
<b>Вопрос</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>56</b>	<b>57</b>	<b>58</b>	<b>59</b>	<b>60</b>
<b>Ответ</b>	2,3, 1	2,1,3	1,2,3	здоровье	физическое здоровье	социальное здоровье	рациональное питание	здоровый образ жизни	двигательной активностью	отдых

### Ситуационные задачи, проверяющие освоение компетенции/ индикатора достижения компетенции

#### Ситуационная задача 1. (иУК-8.3;иУК-8.2)

Пациентка С, 60 лет, пенсионерка, живёт с дочерью и двумя внуками, в семье часто бывают ссоры. Обратилась в центр Здоровья. Установлены следующие факторы риска развития ХНИЗ:

1. Малоактивный образ жизни.
2. Преобладание в пище простых углеводов и жиров, мало овощей.
3. Повышенный уровень холестерина.
4. Не соблюдает режим труда и отдыха ( поздно ложится, рано встает)

Выберите рекомендации для пациентки, соответствующие факторам риска.

А. Перейти на рациональное питание. Ограничить жиры, простые углеводы, соль и пр. Обязательно включить овощи, фрукты, клетчатку.

Б. Увеличить физическую нагрузку. Прогулки по 30 мин. на воздухе, количество шагов 10000 в день.

В. Ограничить животные жиры (красное мясо, фастфуд) употреблять не жирные сорта мяса птицы, рыбу, нежирный творог. Употреблять растительные жиры.

Г. Соблюдать режим труда и отдыха. Сон не менее 8 час. С 22 до 6-7 час. Прием пищи не реже 4-5 раз, последний прием за 2 часа до сна.

Эталон ответа: 1-Б; 2-А; 3-В; 4-Г.

#### Ситуационная задача 2. (иУК-8.2)

Для оценки общественного здоровья населения региона используются медицинские демографические показатели. Выберите что из перечисленного к ним относится.

1. Заболеваемость

2. Рождаемость
3. Инвалидность
4. Смертность
5. Показали физического развития населения
6. Ожидаемая продолжительность жизни
7. Миграция населения

**Эталон ответа:** 2,4,6.

**Ситуационная задача 3.** (иУК-8.3;иУК-8.2)

В Центр здоровья обратилась женщина 38 лет для прохождения комплексного обследования. При обследовании: массе тела-120 кг, ее рост 168 см, индекс массы тела (ИМТ) - 44,4.

Как можно охарактеризовать массу тела женщины, если при нормальной массе ИМТ 18,5 - 25, избыточной - 25-30, ожирение 1 степени 30-35. Ожирение 2 степени 35-40, ожирение 3 ст. 40 и более.

**Эталон ответа:** ожирение 3 степени

**Ситуационная задача 4.** (иУК-8.2;иУК-8.3)

Женщина 42г., не замужем, работает продавцом. Любит покушать, особенно сладости и фастфуд. ИМТ 37. Иногда курит, алкоголь не употребляет. По вечерам и в выходные дни смотрит телевизор, очень любит телесериалы. На работу ездит на трамвае, всего три остановки. Живет на четвертом этаже, поднимается на этаж только на лифте. Мать и сестра умерли от сахарного диабета 2 типа. Укажите, какие факторы риска хронических неинфекционных заболеваний имеются у женщины.

**Эталон ответа:** 1. Гиподинамия, 2. Ожирение 2 степени. 3. Вредная привычка - курение. 4. Наследственная предрасположенность к сахарному диабету.

**Ситуационная задача 5.** (иУК-8.1)

Женщина 25 лет. Замужем. Стаж курения семь лет. Находится на втором месяце беременности. Бросить курить отказывается. Муж тоже курит.

Установите соответствие между действием табачного дыма на организм будущего ребенка и последствиями этого воздействия.

1. Гипоксия. 2. Мутагенное действие.

1. Отставание физического и психического развития. 2. Развитие заболеваний органов дыхания. 3. Врожденные пороки развития сердца, лицевого черепа и др.

**Эталон ответа:** 1-1,2; 2-3

**3. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) включает в себя решение тестовых и ситуационных задач.**

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

Основными этапами формирования указанных компетенций при изучении студентами дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов (тем) учебных занятий. Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение студентами необходимыми компетенциями. Результат аттестации студентов на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций студентами.



#### 4.1. Перечень компетенций, планируемых результатов обучения и критериев оценивания освоения компетенций

Код и наименование компетенции./ Код и наименование индикатора достижения компетенции	Содержание компетенции/ индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения (дескрипторы) по шкале зачтено/не зачтено	
			«не зачтено»	«зачтено»
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	<b>иУК-8.1. Знать:</b> требования, предъявляемые к безопасности условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и угрозе военных конфликтов и пути обеспечения комфортных условий труда на рабочем месте.	отсутствия знаний основных понятий и определений дисциплины или присутствия большого количества ошибок при интерпретации основных определений; студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы	показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса
		<b>иУК-8.2. Уметь:</b> обеспечивать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и угрозе военных конфликтов, комфортные условия труда на рабочем месте; выявлять и устранять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте.	Обучающийся не может использовать теоретические знания по дисциплине для решения практических профессиональных задач в рамках РП	показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт в рамках изучаемой дисциплины.

		<b>иУК-8.3. Владеть:</b> навыками предотвращения возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте.	Не владеет навыками в соответствии с требованиями РП дисциплины	владеет навыками в соответствии с требованиями РП дисциплины
--	--	--	---	--

## 4.2. Шкала и процедура оценивания

### 4.2.1. процедуры оценивания компетенций (результатов)

№	Компоненты контроля	Характеристика
1.	Способ организации	Традиционный;
2.	Этапы учебной деятельности	Текущий контроль успеваемости , Промежуточная аттестация
3.	Лицо, осуществляющее контроль	Преподаватель
4.	Массовость охвата	Групповой, индивидуальный;
5.	Метод контроля	устный ответ, стандартизированный тестовый контроль, реферат, решение ситуационных задач, проведение круглого стола.

### 4.2.2. Шкалы оценивания компетенций (результатов освоения)

#### Для устного ответа:

- Оценка "отлично" выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, причем не затрудняется с ответом при видоизменении вопроса, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами обоснования своего ответа.
- Оценка "хорошо" выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, владеет необходимыми навыками и приемами обоснования своего ответа.
- Оценка "удовлетворительно" выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала.
- Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями излагает материал.
- Как правило, оценка "неудовлетворительно" ставится студентам, которые не могут изложить без ошибок, носящих принципиальный характер материал, изложенный в обязательной литературе.

#### Для стандартизированного тестового контроля:

Оценка «отлично» выставляется при выполнении без ошибок более 90 % заданий.

Оценка «хорошо» выставляется при выполнении без ошибок более 70 % заданий.

Оценка «удовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок более 50 % заданий.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок менее 50 % заданий.

#### Примечание:

Оценивание результатов освоения дисциплины в рамках тестовых заданий с множеством выборов правильных ответов или тестовых заданий на установление соответствия осуществляется по следующей методике:

#### Для тестов с множественностью правильных ответов.

Каждому ответу определяются правильные и неправильные варианты ответов.

Каждому правильному варианту ответа назначается определенный вес.

Устанавливается общий балл за вопрос, равный 1 (или 100 %).

В результате ответа на вопрос суммируются веса выбранных студентом ответов. Полученная сумма сравнивается с максимально возможным баллом. Итоговый балл рассчитывается как процент от максимального.

#### Пример:

Текст вопроса: "Какие из следующих симптомов характерны для острого аппендицита? (Выберите все подходящие варианты)"

Варианты ответов и их веса:

А) Боль в правой нижней части живота (+25%)

В) Тошнота и/или рвота (+25%)

С) Повышение температуры тела (+25%)

D) Потеря аппетита (+25%)

E) Головная боль

F) Боль в левой нижней части живота

Например, выбор двух правильных симптомов дает 0.5 балла, трех - 0.75 балла, и так далее.

**Для тестов на установление соответствия:**

Каждому правильному ответу назначается определенный вес.

Устанавливается общий балл за вопрос, равный 1 (или 100 %).

В результате ответа на вопрос суммируются веса выбранных студентом ответов. Полученная сумма сравнивается с максимально возможным баллом. Итоговый балл рассчитывается как процент от максимального.

Пример:

Вопрос: "Сопоставьте медицинские термины с их определениями."

Общий балл за вопрос: 1 балл

Элементы для сопоставления:

Анемия

Гипертония

Диабет

Остеопороз

Варианты ответов:

A) Повышенное кровяное давление

B) Снижение плотности костной ткани

C) Недостаток эритроцитов или гемоглобина в крови

D) Нарушение обмена глюкозы

Правильные сопоставления:

1 - C

2 - A

3 - D

4 - B

Оценивание:

Каждое правильное сопоставление стоит 0.25 балла (1 балл / 4 элемента).

При полном правильном соответствии оценка равна 1 баллу (0,25 x 4).

При частичном соответствии оценка равна произведению веса ответа на количество правильных ответов.

Например, при правильном сопоставлении 3 ответов оценка равна 0,75 (0,25x3) и т.д.

**Для оценки рефератов:**

Оценка «отлично» выставляется, если реферат соответствует всем требованиям оформления, представлен широкий библиографический список. Содержание реферата отражает собственный аргументированный взгляд студента на проблему. Тема раскрыта всесторонне, отмечается способность студента к интегрированию и обобщению данных первоисточников, присутствует логика изложения материала. Имеется иллюстративное сопровождение текста.

Оценка «хорошо» выставляется, если реферат соответствует всем требованиям оформления, представлен достаточный библиографический список. Содержание реферата отражает аргументированный взгляд студента на проблему, однако отсутствует собственное видение проблемы. Тема раскрыта всесторонне, присутствует логика изложения материала.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если реферат не полностью соответствует требованиям оформления, не представлен достаточный библиографический список. Аргументация взгляда на проблему не достаточно убедительна и не охватывает полностью современное состояние проблемы. Вместе с тем присутствует логика изложения материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если тема реферата не раскрыта, отсутствует убедительная аргументация по теме работы, использовано не достаточное для раскрытия темы реферата количество литературных источников.

**Для оценки решения ситуационной задачи:**

Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы не достаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно

хорошо обосновано теоретически.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы

#### **Для проведения круглого стола:**

**Отлично:** все компетенции, предусмотренные в рамках дисциплины (в объеме, знаний, умений и владений) освоены полностью. Уровень освоения компетенции – повышенный. Обучающийся активно решает поставленные задачи, демонстрируя свободное владение предусмотренными навыками и умениями на основе использования полученных знаний.

**Хорошо:** все компетенции, предусмотренные в рамках дисциплины (в объеме, знаний, умений и владений) освоены полностью. Уровень освоения компетенции – достаточный. Обучающийся решает поставленные задачи, иногда допуская ошибки, не принципиального характера, легко исправляет их самостоятельно при наводящих вопросах преподавателя; демонстрирует владение предусмотренными навыками и умениями на основе использования полученных знаний.

**Удовлетворительно:** все компетенции, предусмотренные в рамках дисциплины (в объеме, знаний, умений и владений) освоены полностью. Уровень освоения компетенции – пороговый. Обучающийся при решении поставленные задачи, часто допускает ошибки, не принципиального характера, исправляет их при наличии большого количества наводящих вопросах со стороны преподавателя; не всегда полученные знания может в полном объеме применить при демонстрации предусмотренных программой дисциплины навыками и умениями.

**Неудовлетворительно:** все компетенции, предусмотренные в рамках дисциплины (в объеме, знаний, умений и владений) не освоены или освоены частично. Уровень освоения компетенции – подпороговый. Обучающийся при решении поставленные задачи, допускает ошибки принципиального характера, не может их исправить даже при наличии большого количества наводящих вопросах со стороны преподавателя; знания по дисциплине фрагментарны и обучающийся не может в полном объеме применить их при демонстрации предусмотренных программой дисциплины навыками и умениями.

#### **4.3. Шкала и процедура оценивания промежуточной аттестации.**

##### **Критерии оценивания зачета (в соответствии с п.4.1.)**

«Зачтено» выставляется при условии, если у студента сформированы заявленные компетенции, он показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

«Не зачтено» выставляется при несформированности компетенций, при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.