

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
Валиев И. А.



2023 г.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основы здорового образа жизни
(наименование дисциплины/практики)

Разработчик	Кафедра терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО
Направление (специальность) подготовки	32.05.02 медицинская биофизика
Наименование ООП	32.05.02 медицинская биофизика
Квалификация	врач-биофизик
ФГОС ВО	Утвержден Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «13» августа 2020 1002

Цель и задачи ФОМ (ФОС)

Цель ФОМ (ФОС) – установить уровень сформированности компетенций у обучающихся по программе высшего образования – программе специалитета по специальности 32.05.02 медицинская биофизика, изучивших дисциплину «**Основы здорового образа жизни**».

Основной задачей ФОМ (ФОС) дисциплины «**Основы здорового образа жизни**» является проверка знаний, умений и владений обучающегося согласно матрице компетенций рассматриваемого направления подготовки.

Паспорт тестового материала по дисциплине «**Основы здорового образа жизни**»

№	Наименование пункта	Значение
1.	Специальность/направление подготовки	Медицинская биофизика
2.	Кафедра	Кафедра терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО
3.	Автор-разработчик	Е.З.Галиева
4.	Наименование дисциплины	Основы здорового образа жизни
5.	Общая трудоемкость по учебному плану	72 часов / 2 з.е.
6.	Наименование папки	Фонд оценочных средств по дисциплине «Основы здорового образа жизни»
7.	Количество заданий всего по дисциплине	154
8.	Количество заданий при тестировании обучающегося	100
9.	Из них правильных ответов должно быть (%):	71%
10.	Для оценки «отлично» не менее	91 %
11.	Для оценки «хорошо» не менее	81%
12.	Для оценки «удовлетворительно» не менее	71%
13.	Время тестирования (в минутах)	100
14.	Вопросы к аттестации	50
15.	Задачи	4

В результате изучения дисциплины у обучающегося формируются **следующие компетенции:**

ПК-1

ПК-2

Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции
ПК-1. Способен проводить функциональную, ультразвуковую и лучевую диагностику органов и систем организма человека	ПК - 1.1. Исследует и оценивает состояние функции внешнего дыхания
	ПК-1.2. Проводит функциональную диагностику заболеваний сердечно-сосудистой системы.
	ПК-1.3. Исследует и оценивает функциональное состояние нервной системы.
	ПК-1.4. Проводит санитарно-гигиеническое просвещение населения с целью формирования здорового образа жизни.
ПК-2. Способен осуществлять контроль работы среднего медицинского персонала	ПК-2.1. Применяет современные формы мотивации требования профессиональной этики.
	ПК-2.2. Внедряет внутренние регламенты.

Код-контролируемой компетенции

ПК-1 Способен проводить функциональную, ультразвуковую и лучевую диагностику органов и систем организма человека

На закрытый вопрос рекомендованное время – 2 минуты

На открытый вопрос рекомендованное время – 4 минуты

Код компетенций /Индикатор компетенции	Тестовые вопросы	Правильные ответы
ПК-1	1. УКАЖИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО, ОТ КАКИХ ФАКТОРОВ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА: а) деятельность учреждений здравоохранения; б) наследственности в) состояние окружающей среды г) условия и образ жизни	Г, в, б, а
ПК-1	2. КАКИЕ ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ФАКТОРОВ ОКАЗЫВАЮТ НАИБОЛЬШЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА? а) биологические б) окружающая среда в) служба здоровья г) индивидуальный образ жизни	Г

ПК-1	3. РУКИ НЕОБХОДИМО МЫТЬ С МЫЛОМ: а) перед приемом пищи б) после посещения туалета в) после прогулки г) все перечисленное	г
ПК-1	4. ВЫБЕРИТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ. К ПОКАЗАТЕЛЯМ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОТНОСЯТСЯ: а) вес тела б) походка в) продолжительность смеха г) рост д) настроения е) окружность грудной клетки	а, г, е
ПК-1	5. УСЛОВИЕМ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИЛОВЫХ И ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЯВЛЯЕТСЯ: а) закаливание организма б) участие в соревнованиях в) ежедневная утренняя гимнастика г) выполнение физических упражнений	а, в, г
ПК-1	6. ЗАБЛАГОВРЕМЕННОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ О ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧС И ИХ ПОСЛЕДСТВИЯХ С ПОМОЩЬЮ РАЗЛИЧНЫХ СИСТЕМ ИНФОРМАЦИИ, НАЗЫВАЕТСЯ... а) оповещение б) эвакуация в) вакцинация	а
ПК-1	7. ЧС, В КОТОРЫХ ПОПРАЖАЮЩИЕ ФАКТОРЫ И ВОЗДЕЙСТВИЕ ИСТОЧНИКА ЧС НЕ ВЫХОДИТ ЗА ПРЕДЕЛЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОГО УЧАСТКА ИЛИ ОБЪЕКТА МОГУТ БЫТЬ ЛИКВИДИРОВАНЫ СОБСТВЕННЫМИ СИЛАМИ, ЭТО: а) федеральные ЧС; б) местные ЧС; в) локальные ЧС.	в
ПК-1	8. УСТАНОВИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ РАНАХ: а) ввести противостолбнячную сыворотку б) доставить пострадавшего в лечебное учреждение в) обработать края раны перекисью водорода г) остановить кровотечение д) поднять поврежденную часть тела выше туловища	г, в, д, б, а
ПК-1	9. ВЫБЕРИТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ. В ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ШКОЛЬНИКА ВХОДЯТ: а) зарядка б) уроки физической культуры в) прием пищи г) чтение книг	а, б, ж

	д) работа за компьютером е) просмотр спортивных телепередач ж) прогулка	
ПК-1	10. ВЫБЕРИТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ. ЧТО ОТНОСИТСЯ К ПРОЦЕДУРАМ ЗАКАЛИВАНИЯ: а) питье холодной воды б) прогулка под дождем в) обливание водой г) прохладный душ д) солнечные ванны е) держание ног в тазу с горячей водой ж) выполнение физических упражнений	в, г, д
ПК-1	11. ВЫБЕРИТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ. К ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ ОТНОСИТСЯ: а) чистка зубов б) чистка ковров в) смена постельного белья г) мытье рук и тела д) расчесывание волос	а, г, д
ПК-1	12. ГИПОДИНАМИЯ – ЭТО: а) пониженная двигательная активность человека б) повышенная двигательная активность человека в) нехватка витаминов в организме г) чрезмерное питание	а
ПК-1	13. НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫМ СЛАГАЕМЫМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЯВЛЯЕТСЯ: а) двигательный режим б) рациональное питание в) личная и общественная гигиена г) закаливание организма д) все перечисленное	д

ПК-1 Способен проводить функциональную, ультразвуковую и лучевую диагностику органов и систем организма человека

Код компетенций /Индикатор компетенции	Тестовые вопросы	Правильные ответы
ПК-1	14. ДАЙТЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЮ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» - ЭТО ...	индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
ПК-1	15. КАК НАЗЫВЕТСЯ БОЛЕЗНЬ, ВЫЗЫВАЮЩАЯ ПОЯВЛЕНИЕ НА КОЖЕ ГОЛОВЫ И В ВОЛОСАХ ЧЕЛОВЕКА БЕЛЫХ И ЖЕЛТОВАТЫХ ЧЕШУЕК?	себорея
ПК-1	16. ЧТО ПОНИМАЕТСЯ ПОД ЗАКАЛИВАНИЕМ...?	приспособление организма к воздействию внешней среды
ПК-1	17. КАК НАЗЫВАЕТСЯ НАИБОЛЕЕ	кариес

	РАСПРОСТРАНЕННАЯ ФОРМА ЭРОЗИИ ЗУБОВ?	
ПК-1	18. КАК НАЗЫВАЕТСЯ НЕДОСТАТОК ДВИЖЕНИЯ?	гиподинамия
ПК-1	19. РЕКОМЕНДУЕМОЕ РАССТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА ДО ТЕЛЕВИЗОРА СОСТАВЛЯЕТ...	150 см
ПК-1	20. СКОЛЬКО ПРИЕМОВ ПИЩИ ДОЛЖЕН ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ШКОЛЬНИК?	3 или 4
ПК-1	21. ДАЙТЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ «РЕЖИМ ДНЯ» - ЭТО...	установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон
ПК-1	22. ЧТО ТАКОЕ РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ?	питание с учетом потребностей организма
ПК-1	23. ОСНОВНЫМИ ИСТОЧНИКАМИ ВИТАМИНА К ЯВЛЯЮТСЯ...	Капуста, молоко
ПК-1	24. В КАКОЕ ВРЕМЯ СУТОК РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА НАИБОЛЕЕ НИЗКАЯ?	С 1 до 5
ПК-1	25. НАЗОВИТЕ ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ...	малая двигательная активность, психологические стрессы, переедание, алкоголизм, наркомания, курение
ПК-1	26. УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА СПОСОБСТВУЕТ...	переходу организма от заторможенного состояния к активной деятельности, развитию выносливости, повышению артериального давления
ПК-1	27. ОСНОВУ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА СОСТАВЛЯЮТ:	физические упражнения и занятия спортом
ПК-1	28. В КАЧЕСТВЕ ИСТОЧНИКА РЕТИНОЛА МОЖНО СЧИТАТЬ....	Морковь, сливочное масло
ПК-1	29. СКОЛЬКО РАЗ НЕОБХОДИМО ЧИСТИТЬ ЗУБНОЙ ЩЕТКОЙ ЗУБЫ, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ ЗУБОВ?	два раза в день утром и вечером
ПК-1	30. ПЕРВОЙ СТУПЕНЬЮ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА ЯВЛЯЕТСЯ ЗАКАЛИВАНИЕ:	воздухом
ПК-1	31. НЕДОСТАТОК КАКОГО ВИТАМИНА СНИЖАЕТ И МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ «КУРИНУЮ СЛЕПОТУ»?	витамин А
ПК-1	32. ПРАВИЛЬНОЙ МОЖНО СЧИТАТЬ ОСАНКУ,	затылком, ягодицами и

	ЕСЛИ ВЫ, СТОЯ У СТЕНЫ, КАСАЕТЕСЬ ЕЕ.....	пятками
ПК-1	33. НАЗОВИТЕ ОСНОВНУЮ ФУНКЦИЮ ПРОБИОТИКОВ....	оптимизация пищеварения и моторики кишечника
ПК-1	34. В КАЧЕСТВЕ ИСТОЧНИКА ТИАМИНА МОЖНО РАССМАТРИВАТЬ ТАКИЕ ПРОДУКТЫ, КАК....	крупы, хлеб ржаной грубого помола
ПК-1	35. УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ ЗАРАЖЕНИЯ...	ВИЧ инфекция, СПИД, гепатит
ПК-1	36. ИСТОЧНИКАМИ ТОКОФЕРОЛА ЯВЛЯЮТСЯ....	черная смородина
ПК-1	37. ЧТО ТАКОЕ ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА?	совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
ПК-1	38. РЫБИЙ ЖИР ЯВЛЯЕТСЯ ИСТОЧНИКОМ...	кальциферола
ПК-1	39. ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ НУЖНО ВЕСТИ ДЛЯ:	отслеживания изменений в развитии своего организма
ПК-1	40. В КАЧЕСТВЕ ИСТОЧНИКА АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТЫ МОЖНО РАССМАТРИВАТЬ ТАКИЕ ПРОДУКТЫ, КАК....	перец красный сладкий, капуста квашенная
ПК-1	41. УКАЖИТЕ УРОВЕНЬ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ У ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА...	60-80 уд в мин
ПК-1	42. ДАЙТЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ «ЗДОРОВЬЕ» - ЭТО....	это состояние полного физического благополучия, духовного благополучия и социального благополучия
ПК-1	43. ГРУППА, КОТОРАЯ СОСТОИТ ИЗ УЧАЩИХСЯ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ, ПРИ КОТОРЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ ПОВЫШЕННЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ, НАЗЫВАЕТСЯ....	специальной медицинской группой
ПК-1	44. ПАССИВНЫЙ КУРИЛЬЩИК – ЭТО ЧЕЛОВЕК	находящийся в одном помещении с курильщиком
ПК-1	45. ЧТО ТАКОЕ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ?	любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
ПК-1	46. ЧТО НЕ ДОПУСКАЕТ ЗОЖ?	употребление

		спиртного
ПК-1	47. В КАКИХ ПРОДУКТАХ БОЛЬШЕ ВСЕГО СОДЕРЖИТСЯ УГЛЕВОДОВ?	в меде, хлебопродуктах, крупах
ПК-1	48. НАЗОВИТЕ ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ЛИШНЕГО ВЕСА:	избыточное питание и недостаточная двигательная активность
ПК-1	49. КАКОЙ ВИТАМИН БЛАГОПРИЯТНО ДЕЙСТВУЕТ НА ФУНКЦИИ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ПОВЫШАЕТ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА К ВОЗДЕЙСТВИЮ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ? ЕГО НЕДОСТАТОК ПРИВОДИТ К СНИЖЕНИЮ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ, А ИЗБЫТОК К БЕССОНИЦЕ, ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ОТЛОЖЕНИЮ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ.	В 1
ПК-1	50. ПОНЯТИЕ АКСЕЛЕРАЦИИ ВКЛЮЧАЕТ.....	опережение сроков начала роста детей, ускорение процессов роста и развития, стабилизацию роста и развития в более ранние сроки

ПК-2. Способен осуществлять контроль работы среднего медицинского персонала

Код компетенций /Индикатор компетенции	Тестовые вопросы	Правильные ответы
ПК-2	51. СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ОБУСЛОВЛЕНО: а) образом жизни; б) отсутствием болезней в) уровнем здравоохранения г) резервными возможностями организма д) все перечисленное	д
ПК-2	52. МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЭНЕРГИИ, НЕОБХОДИМОЕ ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЖИЗНИ В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ, ОБОЗНАЧАЕТСЯ: а) как нормальная жизнедеятельность б) «золотая середина» в) баланс энергии г) основной обмен	в
ПК-2	52. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ В ЗАНЯТИЯХ УЧАЩИХСЯ ПОДРОСТКОГО ВОЗРАСТА ДОСТИГАЕТСЯ С ПОМОЩЬЮ: а) проведения занятий на обычной, увеличенной и	г

	<p>уменьшенной площади;</p> <p>б) изменения количества повторений одного и того же упражнения</p> <p>в) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности</p> <p>г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена</p>	
ПК-2	<p>54. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ОБУСЛАВЛИВАЕТ ИХ:</p> <p>а) содержание</p> <p>б) форма</p> <p>в) техника</p> <p>г) все перечисленное</p>	Г
ПК-2	<p>55. ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПРОЗВУЧАЛ СИГНАЛ «РАДИАЦИОННАЯ ОПАСНОСТЬ!», НО ОТСУТСТВУЮТ УКАЗАНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ:</p> <p>а) подготовить средства индивидуальной защиты, одежду, обувь, однодневный запас продуктов, документы, деньги;</p> <p>б) провести герметизацию помещения и защиту продуктов питания</p> <p>в) защитить органы дыхания любыми средствами и укрыться в ближайшем укрытии</p>	В
ПК-2	<p>56. КАКОВА ТЕМПЕРАТУРА ГОРЯЩЕЙ СИГАРЕТЫ?</p> <p>а) около 100, а при затяжке, около 500 градусов</p> <p>б) около 200, а при затяжке, около 800 градусов</p> <p>в) около 300, а при затяжке, около 1000 градусов</p>	а
ПК-2	<p>57. К «ШКОЛЬНЫМ» БОЛЕЗНЯМ ОТНОСЯТСЯ:</p> <p>а) косоглазие</p> <p>б) нефропатия</p> <p>в) близорукость</p> <p>г) сколиоз</p> <p>д) дальтонизм</p>	В, Г
ПК-2	<p>58. МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БЛИЗОРУКОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ:</p> <p>а) рациональное общее искусственное освещение</p> <p>б) контроль за правильной посадкой школьников</p> <p>в) соответствие учебной мебели ростовой группе</p> <p>г) местное освещение на партах</p> <p>д) рациональная планировка класса</p>	а, б, в, д
ПК-2	<p>59. РЕАКЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ОЦЕНИВАЕТСЯ КАК ПЛОХАЯ, ЕСЛИ РАЗНОСТЬ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА И СТОЯ СОСТАВЛЯЕТ:</p> <p>а) менее 12 ударов в минуту</p> <p>б) от 12 до 18 ударов в минуту</p>	Г

	в) от 19 до 25 ударов в минуту г) более 25 ударов в минуту	
ПК-2	60. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПЕРИОДИЧЕСКИХ МЕДИЦИНСКИХ ОСМОТРОВ ДЕТЕЙ: а) определение физического развития б) определение группы физического воспитания в) определение группы здоровья г) половое воспитание д) проведение профконсультаций	а, г
ПК-2	61. ДАЙТЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ, ЧТО ТАКОЕ ГИГИЕНА: а) это область медицины, изучающая условия, необходимые для сохранения и укрепления здоровья б) это регулярное принятие душа, мытье рук и ног в) это способность человека не допускать возникновения инфекционных заболеваний г) это поддержание чистоты и порядка в квартире	а
ПК-2	62. КАКИМИ ФАКТОРАМИ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ? ВЫБЕРИТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ: а) на 49-53% образом жизни, на 18-22% генетической и биологической основой, на 17-20% природно-климатическими условиями, на 8-10% от здравоохранения б) на 30-40% образом жизни, на 25-35% генетической и биологической основой, на 10-15% природно-климатическими условиями, на 10-15% от здравоохранения в) на 18-22% образом жизни, на 49-53% генетической и биологической основой, на 8-10% природно-климатическими условиями, на 17-20% от здравоохранения г) на 30-40% образом жизни, на 10-15% генетической и биологической основой, на 25-35% природно-климатическими условиями, на 10-15% от здравоохранения	г

ПК-2. Способен осуществлять контроль работы среднего медицинского персонала

Код компетенций / Индикатор компетенции	Тестовые вопросы	Правильные ответы
ПК-2	63. АБУ АЛИ ИБН СИНА (АВИЦЕННА) В КНИГЕ «КАНОН ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ» В ГЛАВЕ «СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ» УКАЗАЛ, ЧТО ГЛАВНЫМ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЯВЛЯЕТСЯ:	двигательный режим
ПК-2	64. УМСТВЕННУЮ РАБОТУ СЛЕДУЕТ ПРЕРЫВАТЬ ФИЗКУЛЬТУРНЫМИ ПАУЗАМИ ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ МИНУТ.	25-30 минут

ПК-2	65. ПЕРЕЧИСЛИТЕ ОСНОВНЫЕ ТИПЫ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ....	астенический, нормостенический и гиперстенический
ПК-2	66. ЧЕМ РЕГЛАМЕНТИРУЮТСЯ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НОРМЫ И ТРЕБОВАНИЯ?	специальными санитарно-гигиеническими правилами (нормами) - СанПИН
ПК-2	67. МАКСИМАЛЬНЫЙ ПИК РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПРИХОДИТСЯ НА ПЕРИОД ВРЕМЕНИ...	с 07:00 до 10:00
ПК-2	68. УПОТРЕБЛЕНИЕ КАКОГО КОЛИЧЕСТВА АЛКОГОЛЯ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К АЛКОГОЛЬНОМУ ОТРАВЛЕНИЮ:	500 г и более
ПК-2	69. НАЗОВИТЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, ИМЕЮЩИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКУЮ ЦЕННОСТЬ..	белки, жиры, углеводы
ПК-2	70. ОБРАЗОВАНИЕ РАКОВЫХ ОПУХОЛЕЙ У КУРИЛЬЩИКОВ ВЫЗЫВАЕТ....	радиоактивные вещества
ПК-2	71. ДАЙТЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ «ВИТАМИНЫ» - ЭТО...	неорганические химические соединения, необходимые для работы организма
ПК-2	72. ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ КОМПОНЕНТОМ ЗОЖ?	занятия спортом
ПК-2	73. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ НАПРАВЛЕН НА ...	сохранение и улучшение здоровья
ПК-2	74. ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ - ЭТО	способность к быстрому восстановлению после работы
ПК-2	75. С ЧЕГО СЛЕДУЕТ НАЧИНАТЬ ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ:	с обливания водой, имеющей температуру тела
ПК-2	76. ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗУБЫ НЕЛЬЗЯ.....	есть много сладкого
ПК-2	77. В КАКИХ ПРОДУКТАХ БОЛЬШЕ ВСЕГО СОДЕРЖИТСЯ ЖИРОВ?	в масле, свинине
ПК-2	78. ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ СЧИТАЕТСЯ:	7 апреля
ПК-2	79. НАИБОЛЕЕ ЧАСТОЙ ПРИЧИНОЙ БОТУЛИЗМА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ЯВЛЯЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ПИЩУ...	консервов домашнего приготовления
ПК-2	80. У РЕБЕНКА ПРЕДШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СНАРУЖИ ОТ РОГОВИЦЫ ОБНАРУЖЕНЫ ЧЕТКО ОЧЕРЧЕННЫЕ ПОВЕРХНОСТНЫЕ СЕРОВАТЫЕ ПЕНИСТЫЕ БЛЯШКИ ТРЕУГОЛЬНОЙ ФОРМЫ. ОТМЕЧАЕТСЯ КСЕРОЗ КОНЪЮНКТИВЫ, ИМЕЮТСЯ	ретинола

	ПРИЗНАКИ НАРУШЕНИЯ ТЕМНОВОЙ АДАПТАЦИИ. УКАЗАННЫЕ НАРУШЕНИЯ ВЫЗВАНЫ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ...	
ПК-2	81. ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ...	более продолжительным выдохом
ПК-2	82. ГЛАВНОЙ ПРИЧИНОЙ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ ЯВЛЯЕТСЯ...	Ношение сумки, портфеля на одном плече
ПК-2	83. НАЗОВИТЕ НОРМАЛЬНУЮ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА....	36,6
ПК-2	84. ДАТЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ «ТОКСИКОМАНИЯ» - ЭТО	прием различных ядовитых веществ
ПК-2	85. ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНЫ ЧЕЛОВЕКА ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ:	нарушением защитной функции печени, мозжечка, развитием туберкулеза
ПК-2	86. ЧАЩЕ ВСЕГО ПРИЧИНОЙ ТРИХИНЕЛЛЕЗА ЯВЛЯЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ПИТАНИИ ЗАРАЖЕННЫХ.....	свинины
ПК-2	87. ГДЕ ДОЛЖНЫ ХРАНИТЬСЯ СПЕЦИАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТУРНЫЕ БЛАНКИ НА НАРКОТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА?	в сейфе
ПК-2	88. ПРИ ПРЕКРАЩЕНИИ ПРИЕМА НАРКОТИКОВ У НАРКОМАНОВ РАЗВИВАЕТСЯ...	абстинентный синдром
ПК-2	89. К АНТИСКЛЕРОТИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ПИЩЕВОГО РАЦИОНА ОТНОСЯТСЯ....	полиненасыщенные жирные кислоты
ПК-2	90. НАЗОВИТЕ ОСНОВНЫЕ СОМАТОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ....	рост, вес, окружность головы, грудной клетки, талии
ПК-2	91. ЯЙЦА ВОДОПЛАВАЮЩЕЙ ПТИЦЫ ЧАЩЕ МОГУТ БЫТЬ ПРИЧИНОЙ...	сальмонеллеза
ПК-2	92. САМЫЙ РАСПРОСТРАНЕННЫЙ ВИД РАКА, ВЫЗЫВАЕМЫЙ КУРЕНИЕМ?	Рак легких
ПК-2	93. ДАЙТЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ «НАРКОМАН» - ЭТО	больной человек, принимающий наркотические средства
ПК-2	94. КЕМ УНИЧТОЖАЮТСЯ ПУСТЫЕ АМПУЛЫ ИЗ ПОД НАРКОТИКОВ?	старшей медсестрой
ПК-2	95. ПО МЕДИЦИНСКИМ ПОКАЗАНИЯМ НАРКОТИКИ НАЗНАЧАЮТ..	онкологическим больным, в послеоперационном периоде
ПК-2	96. КАКУЮ ЦЕЛЬ ПРЕСЛЕДУЕТ ПРОВЕДЕНИЕ ЙОДНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ?	возникновение лучевой болезни
ПК-2	97. ПЛАНОВЫЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ ШКОЛЬНИКОВ ОСУЩЕСТВЛЯЮТСЯ....	ежегодно
ПК-2	98. НАРУШЕНИЕ УСВОЕНИЯ КАКОГО ИЗ	В 12

	ВИТАМИНОВ МОЖЕТ СОПРОВОЖДАТЬСЯ РАЗВИТИЕМ ЗЛОКАЧЕСТВЕННОЙ АНЕМИИ?	
ПК-2	99. МАЦЕРАЦИЯ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ ГУБ И ТРЕЩИНЫ В УГЛАХ РТА ПОЯВЛЯЮТСЯ ПРИ НЕДОСТАТОЧНОМ ПОСТУПЛЕНИИ С ПИЩЕЙ ВИТАМИНА....	В2
ПК-2	100. БОЛЕЗНЕННОЕ ПРИСТРАСТИЕ К УПОТРЕБЛЕНИЮ НАРКОТИКОВ – ЭТО	наркомания

ЭТАЛОНЫ ОТВЕТОВ К ТЕСТОВОМУ МАТЕРИАЛУ*

*Правильный ответ в тестовом задании указан в столбике справа. Обучающийся проходит компьютерное тестирование, при этом компьютерная программа перемешивает последовательность вопросов и варианты ответов на них.

Код компетенций /Индикатор компетенции	Вопросы к зачету по дисциплине «Основы здорового питания»
ПК - 1	1. Здоровье и факторы его формирования.
ПК - 2	2. Аборт и его последствия.
ПК - 2	3. Алкогольные психозы
ПК - 1	4. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода, их значение в питании.
ПК - 2	5.Биологические аспекты здорового образа жизни.
ПК - 1	6. Биологический возраст человека.
ПК - 1	7. Важнейшие условия здорового образа жизни
ПК - 1	8. Ведущие факторы, определяющие болезни современности: гиподинамия.
ПК - 2	9. Виды дыхания (верхнее дыхание, среднее дыхание, нижнее дыхание).
ПК - 2	10. Виды нарушения осанки у детей.
ПК - 2	12. Влияние дыхательных упражнений на организм
ПК - 2	13.Влияние на здоровье оптимальной двигательной активности,гипокинезии и гиперкинезии.
ПК - 1	14. Вред курения и алкоголя
ПК - 1	15. Границы применения понятий «здоровье» и «болезнь»
ПК - 2	16. Возрастные особенности двигательной активности
ПК - 1	17. Домашнее питание и питание вне дома: достоинства и недостатки
ПК - 2	18. Закаливание организма водными процедурами
ПК - 2	19.Закаливание организма дозированными солнечными воздействиями
ПК - 2	20. Здоровье индивидуальное и общественное, их характеристики
ПК - 2	21. Курение и заболевания периферических сосудов.
ПК - 2	22. Курение и онкологические заболевания.
ПК - 2	23. Курение и патология органов дыхания.

ПК - 1	24. Методы контрацепции.
ПК - 1	25. Наследственность как фактор здоровья
ПК - 1	26. Нравственное здоровье.
ПК - 2	27. Окружающая среда и здоровье человека
ПК - 2	28. Основные принципы организации оздоровительной физической тренировки.
ПК - 2	29. Основные факторы, определяющие здоровье обучающихся.
ПК - 1	30. Особенности питания в разные возрастные периоды и в зависимости от деятельности.
ПК - 1	31. Репродуктивное здоровье, его проблемы и безопасность.
ПК - 1	32. Понятие о рациональном, сбалансированном питании
ПК - 2	33. Поддержание здорового состояния позвоночника
ПК - 2	34. Подростковая наркомания. Медико-биологические и социальные проблемы.
ПК - 1	35. Подростковая токсикомания. Медико-биологические и социальные проблемы.
ПК - 1	36. Понятие об этиологии и патогенезе болезни.
ПК - 1	37. Принципы и нормы рационального питания
ПК - 2	38. Проблемы полового воспитания детей в разном возрасте
ПК - 1	39. Проблемы формирования здорового образа жизни на этапах развития человека
ОПК - 1	40. Психическое здоровье - состояние психической сферы человека
ПК - 2	41. Стресс и его профилактика
ПК - 1	42. Факторы риска отрицательно влияющие на здоровье.
ПК - 2	43. Физическая культура и ее оздоровительное значение
ПК - 1	44. Физический, социальный и психологические аспекты здоровья
ПК - 2	45. Характеристика долговременного эффекта адаптации.
ПК - 1	46. Сон. Сновидения. Гипноз.
ПК - 1	47. Электромагнитное поле и его влияющие на здоровье человека
ПК - 1	48. Роль семьи в системе здорового образа жизни
ПК - 2	49. Личная и общественная гигиена.
ПК - 2	50. Оценка здоровья, ее методы

Код компетенций /Индикатор компетенции	Задачи
ПК-1, ПК-2	<p>Задача 1. Инструкция: ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ Основная часть Женщина 30 лет. Работает вахтером в общежитие. Страдает ожирением, при массе тела-120 кг, еерост 165 см. Она очень любит покушать: тортики, конфеты, бутерброды с салом и ветчиной и т.д. Двигается мало. Живет на первом этаже, рядом с домом. После работы идет в магазин, и весь день смотрит сериалы по телевизору, лежа на диване. Она не замужем. Родители умерли, живет одна. Работа, еда и телевизор - это вся её жизнь. Больной себя не считает.</p>

	<p>Вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выявите факторы риска, имеющиеся у женщины. 2. Определите ИМТ. 3. Объясните его значение. <p>Задача 1.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Факторы риска у женщины: <ul style="list-style-type: none"> - систематическое переедание; - гиподинамия; - ожирение. 2. Индекс массы тела-ИМТ (англ. body mass index (BMI))- величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и, тем самым, косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной (ожирение). ИМТ важен при определении показаний для необходимости лечения, в том числе препаратов для лечения ожирения. Индекс массы тела рассчитывают по формуле: где: <ul style="list-style-type: none"> · m-масса тела в килограммах · h-рост в метрах и измеряется в кг/м² 3. Индекс массы тела должен быть не выше 25, а у Вас более 44, что говорит об ожирении.
ПК-1, ПК-2	<p>Задача 2.</p> <p>Инструкция: ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ</p> <p>Основная часть</p> <p>В средней группе детского сада «Ручеек» списочный состав детей 28 человек. Ежедневно в группе бывает от 5 до 8 человек, остальные дети периодически болеют, сменяя друг друга. Основные диагнозы: острые респираторные заболевания, катары верхних дыхательных путей, риниты. Для снижения заболеваемости детей простудными болезнями было решено проводить обливание детей из душа.</p> <p>Вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Укажите правильную схему закаливающих процедур, ошибки персонала дошкольного образовательного учреждения. 2. Правильно ли выбрана закаливающая процедура, какие мероприятия необходимо предварительно провести? Особенности проведения закаливающих процедур в этой группе. <p>Задача 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ошибки персонала ДОУ: <ul style="list-style-type: none"> - не соблюдения принципа последовательности, так как сразу начали со спец. мероприятий (обливания) - не учли возраст детей, - не учли время года, - не проведена оценка эффективности закаливающей процедур 2. Схема закаливания: <ul style="list-style-type: none"> - выделить группу закаливающихся детей - индивидуальный подход, так как основная часть детей часто болеют, - соблюдать принципы постепенности и интенсивности, начинают закаливание с неспецифических методов: растягивание одежды, сон на свежем воздухе, проветривание спальни перед сном, игры на свежем воздухе, мытье холодной водой, хождение босиком. - работа с родителями детей. - изучить принципы эффективности закаливания детей.
ПК-1, ПК-2	<p>Задача 3.</p> <p>Инструкция: ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ</p> <p>Основная часть</p> <p>У мужчины В., 22 лет, который ранее не употреблял спиртные напитки, после однократного приема алкоголя в большой дозе отмечалось сумеречное помрачение сознания, которое проявлялось дезориентацией в пространстве и времени, нарастало двигательное возбуждение, появились патологические аффекты. В этой связи мужчина был доставлен в приемное отделение наркологического диспансера.</p>

	<p>Вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Как называется комплекс симптомов, наблюдаемый у больного? 2. Что такое алкогольное опьянение? 3. Какие заболевания могут возникать при длительном употреблении алкоголя? 4. Какие симптомы патогномичны для алкоголизма? <p>Задача 3.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. У мужчины наблюдается патологическое опьянение, занимающее промежуточное положение между алкогольным психозом и острым опьянением. 2. Алкогольное опьянение – это патологическое состояние, возникающее вследствие воздействия этанола на центральную нервную систему. Алкоголь угнетает функции ЦНС, а возникающие на начальных этапах эйфория и возбуждение являются признаками ослабления тормозных механизмов ЦНС. Различают три степени алкогольного опьянения: легкую, среднюю и тяжелую, которые характеризуются нарастанием психических и неврологических симптомов, вызванных токсическим и психоактивным действием этанола. Симптоматика варьирует от снижения критического отношения к собственным действиям, поверхностного мышления, неточности движений и расторможенности поведения до утраты контакта с окружающими, грубой атаксии и наступлением сопора и комы при тяжелых отравлениях. 3. Алкоголизм может вызывать субарахноидальные и внутримозговые кровоизлияния, стеатогепатит, панкреатит, гастрит, цирроз печени, рак пищевода и желудка, синдром Маллори-Вейсса. 4. Диагноз «алкоголизм» может быть поставлен на основании следующих симптомов: отсутствие рвотной реакции на прием большого количества алкоголя, потеря контроля над количеством выпитого, частичная ретроградная амнезия, наличие абстинентного синдрома и запойное пьянство.
<p>ПК-1, ПК-2</p>	<p>Задача 4.</p> <p>Инструкция: ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ</p> <p>Основная часть</p> <p>Студентка во время обработки раны пациентки в приемном покое, порвала перчатку, без повреждения кожи.</p> <p>Вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Какие противоэпидемические меры требуются в данной ситуации по отношению к студентке? Объясните «студентке», насколько высок риск парентерального инфицирования в данной ситуации. 2. Перечислите стандартные меры профилактики при работе с кровью и другими биологическими жидкостями пациентов. <p>Задача 4.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проследить, чтобы студентка безопасно сняла перчатки. Слизистую глаз промыть струей, 0,05% раствора марганцевокислого калия. Обработать кожу рук: снять кровь ватным тампоном со спиртом 70%, затем вымыть руки водой с мылом, вытереть разовой салфеткой, повторно обработать кожу спиртом. Зарегистрировать аварийную ситуацию в «Журнале аварийных ситуаций» у старшей акушерки. Обследовать пациентку на носительство антигена гепатита «В», «С», ВИЧ инфекции, реакцию Вассермана. Наблюдение и дальнейшее обследование студентки в зависимости от результатов анализов пациентки. 2. В данной ситуации риск парентерального инфицирования незначителен, т.к. перчатка повреждена без повреждения кожи, и у студентки имеется прививка против гепатита В. Однако попадание биологических жидкостей на слизистые представляет опасность, около 0,3 % инфицирования ВИЧ и т.п. Стандартные меры профилактики при возможном контакте с кровью или другими биологическими жидкостями пациентов: спецодежда медперсонала: влагостойкий халат, шапочка, маска, медицинские очки, перчатки.

КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«Основы здорового образа жизни»
(наименование дисциплины)

Проведение зачета по дисциплине «Основы здорового образа жизни», как основной формы проверки знаний обучающихся предполагает соблюдение ряда условий, обеспечивающих педагогическую эффективность оценочной процедуры. Важнейшие среди них:

1. обеспечить самостоятельность ответа обучающегося по билетам одинаковой сложности требуемой программой уровня;

2. определить глубину знаний программы по предмету;
3. определить уровень владения научным языком и терминологией;
4. определить умение логически, корректно и аргументированно излагать ответ на зачете;
5. определить умение выполнять предусмотренные программой задания.

По дисциплине «Основы здорового образа жизни» проводится трехэтапная промежуточная аттестация (в форме зачета) знаний и умений. Первый этап - тестирование. Каждому обучающемуся предлагаются пройти компьютерное тестирование из тестовых заданий промежуточной аттестации. Обучающиеся, ответившие на 71-80 % вопросов получают оценку «удовлетворительно», на 81-90 % - оценку «хорошо», более чем на 91 % - оценку «отлично». Обучающиеся, получившие положительные оценки допускаются ко второму этапу – сдаче практических навыков по дисциплине (контроль освоенных компетенций). При сдаче практических навыков демонстрируются практические умения при решении ситуационных задач. Третий этап - определение конечного уровня знаний в виде собеседования по зачетным билетам. Ответ оценивается по четырех балльной системе (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно)

Конечный результат по дисциплине зависит от успеваемости обучающегося в течение обучения по дисциплине, оценки, полученной при сдаче практических навыков, определяющих степень усвоения определенных компетенций, компьютерного тестирования и результата собеседования по зачетным билетам:

- **«Зачтено»** выставляется за всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала по дисциплине, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоение основной и знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной рабочей программой. «Зачет» выставляется обучающимся, усвоившим основные разделы дисциплины и их значение для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала и сдавшим первые два этапа на "хорошо" и "отлично"; за полное знание учебно-программного материала, успешное выполнение задания, предусмотренного программой, усвоение основной литературы, рекомендованной рабочей программой. «Зачет» выставляется обучающимся, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и допустившим незначительные погрешности в ответе; за знание учебно-программного материала в объеме, необходимом для предстоящей работы по профессии, за умение выполнять задания, знакомство с основной литературой, предусмотренных программой, и имеющиеся значительные погрешности в ответе на зачете;
- **«Не зачтено»** выставляется за недостаточное знание основного учебного материала по дисциплине, и обучающимся, имеющим академическую задолженность.