

**Оценочные средства для проведения аттестации
по дисциплине «Основы здорового образа жизни»
для обучающихся 2025 года поступления
по образовательной программе
30.05.01 Медико-профилактическое дело,
(уровень специалитета),
форма обучения очная
на 2025-2026 учебный год**

1. Оценочные средства для проведения текущей аттестации по дисциплине

1.1. Оценочные средства для проведения аттестации на занятиях семинарского типа

Аттестация на занятиях семинарского типа включает следующие типы заданий: тестирование, решение ситуационных задач, контрольная работа, собеседование по контрольным вопросам, оценка освоения практических навыков (умений).

1.1.1. Примеры тестовых заданий

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: ПК-1.1.1.

1. Что входит в понятие здорового образа жизни?

- а) регулярные физические нагрузки
- б) правильное питание
- в) отказ от вредных привычек
- г) все вышеперечисленное

2. Какой из следующих факторов не является основным при правильной организации питания?

- а) питательность
- б) разнообразие
- в) калорийность
- г) количество приемов пищи в день

3. Какой из нижеперечисленных факторов влияет на эмоциональное состояние человека?

- а) здоровый образ жизни
- б) социальная активность
- в) недостаток витаминов
- г) плохая экология

4. Кем первым введено понятие «стресс»?

- а) Гиппократом
- б) Пироговым
- в) Амосовым
- г) Селье
- д) Авиценной

5. Какую зависимость может вызвать употребление алкоголя?

- а) физическую
- б) психическую
- в) никакой, если употреблять в профилактических целях и понемногу
- г) как психическую, так и физическую
- д) никакой, если отсутствует генетическая предрасположенность

6. В чём отличие токсикомании от наркомании?

- а) это одно и то же
- б) к наркоманиям относят пристрастие к алкоголю, а к токсикоманиям - нет
- в) патологическим пристрастием к веществам, не рассматриваемым в качестве наркотиков.
- г) путями введения веществ
- д) осложнениями

7. Выберите определение понятия «стрессоустойчивости»:

- а) это состояние благополучия, при котором человек может реализовывать свой собственный потенциал
- б) метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений, навыков и социальных установок.
- в) состояние напряжения физиологических функций организма, вызванное длительным воздействием эмоционально значимого для индивидуума раздражителя
- г) это умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявляя выдержку и такт.
- д) планомерное психическое воздействие на сознание больного с лечебной целью или для коррекции его поведения

8. Чрезмерное употребление каких нутриентов в первую очередь способствуют ожирению?

- а) белков
- б) углеводов
- в) пищевых волокон
- г) жиров
- д) микронутриентов

9. По данным ВОЗ в суточном меню должно присутствовать?

- а) не менее 30 наименований продуктов
- б) 20 г соли
- в) не менее 15-17 наименований продуктов
- г) 50 г овощей и 50 г фруктов
- д) не должны содержаться углеводы, если их заменить жирами или белками

10. Какие белки называют *полноценными*?

- а) растительные

б) животные

в) как растительного, так и животного происхождения

г) белки, которые содержат все незаменимые аминокислоты

д) белки, содержащие все заменимые аминокислоты

1.1.2. Примеры ситуационных задач

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1., ПК-1.1.1.

1. Рассчитать соматотип по заданным параметрам.

-Длина тела, 166 см;

-Масса тела, 77 кг;

-Обхват плеча в напряженном состоянии, 30 см;

-Обхват голени, 39 см;

-Диаметр дистального эпифиза плеча, 6,2 см;

-Диаметр дистального эпифиза бедра, 9,0 см;

-Толщина кожно-жировых складок: на спине, под лопаткой – 12 мм; на плече, сзади – 8 мм; на боку – 10 мм; на голени – 9 мм.

2. Составьте суточный рацион для подростка школьника (16 лет), учитывая норму калорий и соответствующий критериям ЗОЖ. Напишите основные источники белков, жиров и углеводов.

Суточный рацион

- Белки: 10-15%;
- Жиры: 15-30%;
- Углеводы: 55-75%;

1.1.3. Примеры вариантов контрольной работы

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1., ПК-1.1.1.

Вариант 1

1. Дайте характеристику видам мотивации к формированию здорового образа жизни
2. Дайте определение терминам:
медицинская активность
здоровье

Вариант 2

1. Перечислите физиологические адаптации паразитов к паразитическому образу жизни.
2. Дайте определение терминам:
стресс
физическая активность

1.1.4. Примеры контрольных вопросов для собеседования

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: ПК-1.1.1, УК-7.1.1

1. Факторы, влияющие на здоровье. Образ жизни: определение, категории. Группы здоровья.

2. Индивидуальные и социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни. Современная политика укрепления здоровья населения РФ.

3. Элементы здорового образа жизни. Мотивации, лежащие в основе формирования стиля здорового образа жизни.
4. Медицинская активность и ее параметры.
5. Организация работы центров здоровья.

1.1.5. Примеры заданий по оценке освоения практических навыков

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1

1. Составьте план санитарно-просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни со школьниками 6х классов
2. Составьте план санитарно-просветительской работы по профилактике итабакокурения

1.2. Оценочные средства для самостоятельной работы обучающихся

Оценка самостоятельной работы включает в себя тестирование.

1.2.1. Примеры тестовых заданий с одиночным ответом

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: ПК-1.1.1.

Выберите один ответ из четырех. 1 Здоровый образ жизни – это

- а) Занятия физической культурой
- б) Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
- в) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- г) Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

2. Выберите один ответ из четырех Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает

- а) радиоактивные вещества
- б) никотин
- в) эфирные масла
- г) цианистый водород

3 Выберите один ответ из четырех Что такое режим дня?

- а) порядок выполнения повседневных дел
- б) строгое соблюдение определенных правил
- в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
- г) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

4 Выберите один ответ из четырех Что такое рациональное питание?

- а) питание, распределенное по времени принятия пищи
- б) питание с учетом потребностей организма
- в) питание набором определенных продуктов
- г) питание с определенным соотношением питательных веществ

5 Выберите один ответ из четырех Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность

- а) белки, жиры, углеводы, минеральные соли
- б) вода, белки, жиры и углеводы
- в) белки, жиры, углеводы
- г) жиры и углеводы

6 Выберите один ответ из четырех Что такое витамины?

- а) Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
- б) Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.

- в) Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
 - г) Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.
- 7 Выберите один ответ из четырех Что такое двигательная активность?
- а) Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
 - б) Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
 - в) Занятие физической культурой и спортом
 - г) Количество движений, необходимых для работы организма
- 8 Выберите один ответ из четырех Что такое закаливание?
- а) Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
 - б) Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
 - в) Перечень процедур для воздействия на организм холода
 - г) Купание в зимнее время
- 9 Выберите один ответ из четырех Что такое личная гигиена?
- а) Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
 - б) Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
 - в) Правила ухода за телом ,кожей, зубами
 - г) Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
- 10 Выберите один ответ из четырех Назовите основные двигательные качества
- а) Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
 - б) Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
 - в) Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
 - г) Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

1.2.2. Примеры тестовых заданий с множественным выбором и/или на сопоставление и/или на установление последовательности

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: ПК-1.1.1.

1. Выберите три ответа из шести. Принцип действия препаратов, не содержащих никотин:

- а) позволяют иммитировать ритуал курения
- б) вызывают длительную блокаду никотиновых рецепторов
- в) блокируют никотин при поступлении его в артериальную кровь
- г) частичные агонисты никотиновых рецепторов
- д) вызывают максимальную стимуляцию никотиновых рецепторов
- е) частичные антагонисты никотиновых рецепторов в присутствии никотина

1. 2. Выберите три ответа из шести. Перечислите руководящие документы, регламентирующие стратегию работы в области профилактики табакокурения:

а) Приказ МЗСР РФ от 19.08.09г. N597Нг.Москва «Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан РФ, включая сокращение потребления алкоголя и табака»

б) Федеральный закон РФ от 23.02.13г. №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»

в) Приказ МЗ РФ от-30.09.2015-г.-№-683н «Об утверждении порядка организации и осуществления профилактики неинфекционных заболеваний и проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни в медицинских организациях»

г) Приказ МЗРФ от 12.05.2014 N214н «Об утверждении требований к знаку о запрете курения и к порядку его размещения»

д) Приказ МЗРФ от 30.09.2013 N677 «Об утверждении Информационно-коммуникационной стратегии по формированию здорового образа жизни, борьбе с потреблением алкоголя и табака, предупреждению и борьбе с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ на период до 2020 года»

е) Приказ МЗ РФ Збан 03.02.15 «Об утверждении порядка проведения диспансеризации определенных групп населения»

3. Выберите три ответа из шести. Выберите формы когнитивно поведенческой терапии табакокурения, которые официально используются в центре здоровья:

- а) индивидуальное консультирование
- б) активные телефонные консультации
- в) использование методик оценки личности: ДДЧ
- г) групповые консультации (школы здоровья)
- д) консультация нарколога
- е) консультация психотерапевта

4. Установите соответствие между номером группы фактора риска заболевания и ее характеристикой, подобрав к каждой позиции, данной в первом столбце, соответствующую позицию из второго столбца:

<i>А. Первая группа</i>	1. диабет 2.нерациональное питание 3. гиподинамию 4. стресс 5. алкоголь 6. артериальную гипертензии 7. гиперлипидемию 8. ревматизм
<i>Б. Вторая группа</i>	

5. Установите соответствие между типом дыхания и его характеристикой, подобрав к каждой позиции, данной в первом столбце, соответствующую позицию из второго столбца:

<i>А. Внешнее дыхание</i>	1. транспорт кислорода из легких в ткани 2.транспорт углекислого газа в ткани 3.обмен воздуха между внешней средой и альвеолами легких 4. утилизацию кислорода тканями 5.обмен газов между альвеолярным воздухом и кровью
<i>Б. Внутреннее дыхание</i>	

6. Установите соответствие по международным организациям, работающих в области охраны здоровья, подобрав к каждой позиции, данной в первом столбце, соответствующую позицию из второго столбца:

Название организации полностью	Понятие
ВОЗ	Чрезвычайный фонд помощи детям при Организации Объединённых Наций
ЮНЕСКО	Международная организация труда
ЮНИСЕФ	Всемирное гуманитарное объединение, которое оказывает помощь жертвам военных конфликтов, бедствий, катастроф и социальных проблем.
МОТ	Международная и независимая конфедерация свободных профессиональных медицинских ассоциаций, представляющих врачей по всему миру
Красный крест	Международная финансовая организация, специализированное учреждение Организации Объединённых Наций (ООН).
Всемирная медицинская ассоциация	Всемирная организация здравоохранения
Всемирный банк	Специализированное учреждение ООН, которое осуществляет международное сотрудничество в сфере культуры, науки, образования и информационных технологий.

7. Установите последовательность формирования никотиновой зависимости. Запишите соответствующую последовательность цифр:

1. регулярное курение
2. хроническая зависимость
3. психологическая зависимость
4. физическая зависимость
5. экспериментирование

8. Установите последовательность формирования пищевой зависимости. Запишите соответствующую последовательность цифр.

1. частые перекусы в течение дня
2. невозможность самоконтроля в еде
3. психическая зависимость
4. постоянные и навязчивые мысли о еде
5. физическая зависимость

1.2.3. Примеры заданий открытого типа (вопрос с открытым ответом)

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: ПК-1.1.1.

1. Дайте характеристику видам мотивации к формированию здорового образа жизни. В ответе дайте только название мотивации и приведите пример.

2. Перечислите основные задачи «Центра здоровья» . В ответе дайте только название шести задач.

3. Характеризует массу тела, приходящуюся на единицу его поверхности . В ответе дайте только название понятия, состоящее из трех слов.

2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Перечень вопросов для подготовки к промежуточной аттестации:

№	Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации	Проверяемые индикаторы достижения компетенций
1.	Здоровье как государственная задача. Основные факторы, определяющие здоровье населения. Индивидуальное и коллективное здоровье.	ОПК-1.1.1.
2.	Стресс – антистресс. Виды стрессов.	ОПК-1.1.1.
3.	Признаки употребления психоактивных веществ.	ОПК-1.1.1.
4.	Общественное здравоохранение понятие, роль, история развития, современные примеры организации.	ОПК-1.1.1.
5.	Формы и методы работы по профилактике табакокурения и алкоголизма среди населения в Центрах здоровья.	ОПК-1.1.1.
6.	Психопрофилактика – методы и формы психотерапии.	ОПК-1.1.1.
7.	Виды и цели диспансеризации в современном здравоохранении РФ.	ОПК-1.1.1., ОПК-2.1.1.
8.	Понятие мотивации, стадии формирования мотивации ведения здорового образа жизни. Роль позитивного отношения к здоровью.	ОПК-1.1.1., ОПК-2.1.1.
9.	Центры здоровья: структура и функции, оборудование.	ОПК-1.1.1., ОПК-2.1.1.
10.	Понятие «здоровый образ жизни». Компоненты здорового образа жизни.	ОПК-1.1.1., ОПК-2.1.1.
11.	Закаливание, физиология процесса. Принципы проведения закаливающих процедур. Механизмы терморегуляции, пути теплообразования и теплоотдачи.	ОПК-1.1.1., ОПК-2.1.1.
12.	Вопросы профилактики ИППП, планирования семьи в рамках проведения гигиенического воспитания населения.	ОПК-1.1.1., ОПК-2.1.1.
13.	Физиологические механизмы возникновения компьютерной зависимости. Диагностические признаки компьютерной зависимости. Классификация компьютерных игр. Ролевые и неролевые компьютерные игры.	ОПК-1.1.1.
14.	Формы и методы работы по профилактике	ОПК-1.1.1.

	табакокурения и алкоголизма среди населения в Центрах здоровья.	
15.	Значение личной гигиены для сохранения здоровья как компонента здорового образа жизни.	ОПК-1.1.1., ОПК-2.1.1.
16.	Оценка типа курительного поведения, степени никотиновой зависимости и степени готовности к отказу от курения.	ОПК-1.1.1., ОПК-2.1.1.
17.	Определение понятия «гендерное поведение». Гендерное поведение как компонент здорового образа жизни.	ОПК-1.1.1., ОПК-2.1.1.
18.	Гигиеническая характеристика рационального питания.	ОПК-1.1.1., ОПК-2.1.1.
19.	Действие табачного дыма на различные органы и системы взрослого человека и ребенка.	ОПК-1.1.1.
20.	Гигиеническая характеристика биологически активных добавок к пище.	ОПК-1.1.1., ОПК-2.1.1.
21.	Физиологические реакции организма в зависимости от видов трудовой деятельности (умственная, физическая). Явления утомления и переутомления.	ОПК-1.1.1., ОПК-2.1.1.
22.	Классификация витаминов. Физиологическая роль витаминов в организме здорового и больного человека	ОПК-1.1.1., ОПК-2.1.1.
23.	Профилактическая роль психогигиены. Задачи психогигиены.	ОПК-1.1.1., ОПК-2.1.1.
24.	Классификация наркотических и психоактивных веществ	ОПК-1.1.1.
25.	Закаливание в повседневной жизни. Специальные закаливающие процедуры. Использование естественно-природных факторов. Методики интенсивного закаливания. Медицинский контроль при применении интенсивных закаливающих методик.	ОПК-1.1.1., ОПК-2.1.1.
26.	Меры по предупреждению развития соматических и психических заболеваний и травм, в том числе профессионально обусловленных, несчастных случаев.	ОПК-1.1.1., ОПК-2.1.1.
27.	Понятие «режим дня», компоненты режима дня. Виды отдыха. Роль гигиенического воспитания в формировании рационального режима дня.	ОПК-1.1.1., ОПК-2.1.1.
28.	Значение гендерного воспитания детей и подростков для профилактики его расстройств.	ОПК-1.1.1., ОПК-2.1.1.
29.	Школы для пациентов и лиц с факторами риска, примеры, значимость для пациентов. Формы, средства и методы организации.	ОПК-1.1.1., ОПК-2.1.1.
30.	Влияние стресса на эмоциональное состояние и умственную деятельность, на физическое	ОПК-1.1.1., ОПК-2.1.1.

	(соматическое) состояние и работоспособность человека	
31.	Лечебное (диетическое) питание. Характеристика номерных диет. Гигиеническая оценка рационов лечебно-профилактического питания.	ОПК-1.1.1., ОПК-2.1.1.
32.	Определение понятия «личная гигиена». Основные разделы личной гигиены (гигиена кожи и ее придатков, гигиена полости рта).	ОПК-1.1.1.
33.	Назовите основные причины возникновения компьютерной зависимости. Основные направления профилактики компьютерной зависимости	ОПК-1.1.1.
34.	Факторы риска формирования зависимости употребления ПАВ: биологические, психологические, социальные.	ОПК-1.1.1., ОПК-2.1.1.
35.	Группы риска, понятие, принципы выявления. Система мероприятий по работе с группами риска в отношении гепатита.	ОПК-1.1.1., ОПК-2.1.1.
36.	Виды профилактических медицинских осмотров.	ОПК-1.1.1., ОПК-2.1.1.
37.	Табак, как глобальная угроза. История распространения табака в мире. Способы употребления табачной продукции (нюхательный, жевательный, и т.д.). Меры профилактики табакокурения.	ОПК-1.1.1.
38.	Определение понятия «зависимость». Виды зависимостей. Этапы формирования, меры профилактики.	ОПК-1.1.1., ОПК-2.1.1.
39.	Центры здоровья: структура и функции, оборудование. Оздоровительные мероприятия рекомендуемые по результатам обследования в центрах здоровья.	ОПК-1.1.1., ОПК-2.1.1.
40.	Формы и методы работы по профилактике нерационального питания и гиподинамии среди населения.	ОПК-1.1.1., ОПК-2.1.1.
41.	Опасность употребления наркотических и психоактивных веществ, изменения, происходящие в организме человека	ОПК-1.1.1., ОПК-2.1.1.
42.	Формы и методы работы по профилактике табакокурения и алкоголизма среди населения.	ОПК-2.1.1.
43.	Организационная психогигиена – как целенаправленная практика работы с кадрами по профилактике компьютерной зависимости, алкоголизма, табакокурения, наркомании и др. Основы повышения психологической компетентности личности.	ОПК-2.1.1.

В полном объеме фонд оценочных средств по дисциплине доступен в ЭИОС ФГБОУ ВО ВолГМУ Минздрава России по ссылке(ам):

<https://elearning.volgmed.ru/course/view.php?id=12219>

Рассмотрено на заседании кафедры профильных гигиенических дисциплин, протокол от «03» июня 2025 г. № 6.

Заведующий кафедрой

Сливина Л.П.

