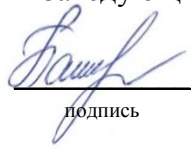
Приложение

Министерство образования и науки Российской Федерации
Муромский институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
**«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»**

Кафедра экономики

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой экономики



_____ Панягина А. Е.
подпись инициалы, фамилия

«__27___» _____05_____ 2016

Основание:
решение кафедры экономики
от «__27___» _____05_____ 2016

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПРИ ИЗУЧЕНИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основы здорового образа жизни
наименование дисциплины

43.03.02 Туризм
код и наименование направления подготовки

Профиль "Технология и организация туроператорских и турагентских услуг"
наименование профиля подготовки

бакалавр
уровень высшего образования

Муром, 2016 г.

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (ФОС) для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Основы здорового образа жизни» разработан в соответствии с рабочей программой, входящей в ОПОП направления подготовки 43.03.02 Туризм.

№№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Оздоровление организма и туризме	ОК-7	Вопросы для устного опроса, тестовые задания
2	Здоровье: основные понятия и показатели	ОК-7	Вопросы для устного опроса, тестовые задания
3	Концепции и основные составляющие здорового образа жизни	ОК-7	Вопросы для устного опроса, тестовые задания
4	Основы профилактики болезней. Сущность болезней.	ОК-7	Вопросы для устного опроса, тестовые задания
5	Диагностика состояния и степени здоровья.	ОК-7	Вопросы для устного опроса, тестовые задания
6	Системы оздоровления и самосовершенствования	ОК-7	Вопросы для устного опроса, тестовые задания

Фонд оценочных средств по дисциплине «Основы здорового образа жизни» предназначен для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям образовательной программы, в том числе рабочей программы дисциплины «Основы здорового образа жизни», для оценивания результатов обучения: знаний, умений, владений и уровня приобретенных компетенций.

Фонд оценочных средств по дисциплине «Основы здорового образа жизни» включает:

1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости:

- тесты как система стандартизированных знаний, позволяющая провести процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся;
- перечень тем для устного опроса обучающихся.

2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме:

Итогового тесте для проведения зачета

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины «Основы здорового образа жизни» при освоении образовательной программы по направлению подготовки 43.03.02 Туризм:

ОК-7: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний		
Знать	***Уметь***	***Владеть***
факторы, формирующие здоровье человека; концепции и основные составляющие здорового образа жизни; основы профилактики болезней; системы оздоровления и самосовершенствования	с помощью методов функциональной диагностики определять состояние здоровья человека и его индивидуальные особенности; выбирать доступные и оптимальные методики для поддержания активности и высокой работоспособности	алгоритмом здорового образа жизни; методами, обеспечивающими себе высокий уровень психического здоровья, определять и развивать сенсорные способности; способностью определять умственную и физическую работоспособность человека и владеть методы ее восстановления; опытом разработки программ здоровья

В результате освоения дисциплины «Основы здорового образа жизни» завершается освоение компетенции ОК-7: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

Показатели, критерии и шкала оценивания компетенций <u>текущего</u> контроля знаний по учебной дисциплине «Основы здорового образа жизни»

Текущий контроль знаний, согласно положению о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (далее Положение) в рамках изучения дисциплины «Основы здорового образа жизни» предполагает тестирование, устный опрос и выполнение заданий по практическим работам.

Регламент проведения и оценивание устного опроса

В целях закрепления практического материала и углубления теоретических знаний по разделам дисциплины «Основы здорового образа жизни» предполагается выполнение устных опросов студентов, что позволяет углубить процесс познания, раскрыть понимание прикладной значимости осваиваемой дисциплины.

Регламент проведения мероприятия

№	Вид работы	Продолжительность
1.	Устный опрос	45 мин.
	Итого (в расчете на один опрос)	45 мин.

Критерии оценки устного опроса (до 5 вопросов)

Оценка	Критерии оценивания
3 балла	Ответ на вопрос раскрыт полностью, в представленном ответе обоснованно получен правильный ответ.
2 балла	Ответ дан полностью, но нет достаточного обоснования или при верном ответе допущена незначительная ошибка, не влияющая на правильную последовательность рассуждений.
1 балл	Ответы даны частично.
0 баллов	Ответ неверен или отсутствует.

Регламент проведения и оценивание тестирования студентов

В целях закрепления практического материала и углубления теоретических знаний по разделам дисциплины «Основы здорового образа жизни» предполагается выполнение тестирования студентов, что позволяет углубить процесс познания, раскрыть понимание прикладной значимости осваиваемой дисциплины.

Регламент проведения мероприятия

№	Вид работы	Продолжительность
1.	Тестирование	45 мин.
	Итого (в расчете на тест)	45 мин.

Критерии оценки тестирования студентов

Оценка выполнения тестов	Критерии оценки
1 балл за правильный ответ на 1 вопрос	*правильно выбранный вариант ответа (в случае закрытого теста), правильно вписанный ответ (в случае открытого теста)*

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «Основы здорового образа жизни»

Рейтинг-контроль 1

Блок 1. Вопросы для устного опроса

1. Оздоровление организма.
2. Лечебно-оздоровительная местность.
3. Туризм здоровья.
4. Природные факторы здоровья.
5. Санаторно-курортное лечение.
6. Природные лечебные ресурсы.
7. Психологический комфорт.
8. Состояние здоровья населения России.
9. Теоретические основы формирования, сохранения и укрепления здоровья человека.
10. Демографические, социально-экономические, медицинские, культурологические аспекты здоровья.
11. Принципы обеспечения здоровья.
12. Общие мотивы сохранения и укрепления здоровья.
13. Влияние питания, двигательной активности, аутоагрессии на здоровье.
14. Сущность здорового образа жизни как основы формирования индивидуального здоровья.
15. Модели общественного здоровья с позиции личности и государства.

Блок 2. Тестовые задания

1. Для осуществления движения в организме человека с первых дней его развития формируется:
а) опорно-двигательный аппарат;
б) центральная нервная система;
в) сердечно-сосудистая система.

2. В состав опорно-двигательного аппарата входит:
а) костная и мышечная система;
б) система кровообращения;
в) сердечно-сосудистая система.

3. Гиподинамия — это:
а) недостаток движения;
б) избыток движения;
в) физическое перенапряжение организма.

4. Последствием недостатка движения является:
а) снижение умственной и физической деятельности;
б) ухудшение сна;
в) полная остановка роста;
г) некоторое улучшение работоспособности;
д) частичная потеря слуха.

5. Все продукты питания могут быть поделены на группы:
а) животного и растительного происхождения;
б) минеральные и искусственные;
в) мясные и молочные.

6. Какие основные функции выполняет питание в жизни человека:
а) поддерживает биологическую жизнь и обеспечивает постоянный обмен веществ и энергии между организмом человека и окружающей средой;
б) снижает психологические и физические нагрузки;
в) осуществляет необходимое взаимодействие между духовным и физическим здоровьем.

7. Правильное чередование периодов работы и отдыха, их продолжительность, рациональное распределение времени в течение одного дня, недели, месяца, года — это:
а) режим;
б) жизнедеятельность человека;
в) динамика работоспособности.

8. Причиной переутомления может стать:
а) неправильная организация труда;
б) продолжительный сон;
в) продолжительный активный отдых.

9. К физическим качествам, обеспечивающим высокий уровень здоровья, не относятся:
а) психологические качества;
б) скоростные качества;
в) силовые качества;
г) выносливость, гибкость.

10. Средством развития быстроты являются упражнения:
а) требующие энергичных двигательных реакций;
б) с преодолением веса собственного тела;
в) на растягивание мышц.

11. Основными средствами развития силы мышц являются упражнения:
а) с внешним сопротивлением;
б) с выполнением наклонов и махов;
в) требующие высокой скорости.

12. Регулярное закаливание способствует:
а) замедлению процесса старения;
б) повышению аппетита;
в) отвыканию от вредных привычек.

13. Солнечные ванны летом лучше всего принимать:
а) до полудня;
б) утром;
в) после полудня;
г) вечером.

14. Из приведенных определений здоровья выберите те, которые приняты Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ):

а) здоровье человека — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков;

б) здоровье человека — это отсутствие у него болезней и физических недостатков;

в) здоровье человека — это отсутствие у него болезней, а также оптимальное сочетание здорового образа жизни с умственным и физическим трудом.

15. Одной из составляющих здорового образа жизни является:

а) оптимальный уровень двигательной активности;

б) малоподвижный образ жизни;

в) небольшие и умеренные физические нагрузки;

г) курение и употребление алкоголя в небольших количествах.

Блок 3. Задания

1. Функциональные показатели деятельности сердечно-сосудистой системы. Проведите индивидуальные измерения пульса и пробы с 20 приседаниями. Оцените пробу по проценту учащения пульса по отношению к исходному показателю и по длительности восстановления частоты пульса до исходной величины.

1) пульс в покое _____ ударов в минуту,

2) пульс после нагрузки _____ ударов в минуту,

3) пульс через 1 минуту после нагрузки _____ ударов в минуту,

4) состояние сердечно-сосудистой системы _____%.

2. В результате ДТП у пострадавшего, находящегося в бессознательном состоянии, открытый перелом нижней конечности. Запишите Ваши действия до приезда скорой медицинской помощи.

_____

_____

_____

3. Составьте и опишите комплекс упражнений для физкультминуток (не менее 3)

4. Составьте схему Вашего рациона питания на 1 учебную неделю

5. Составьте схему рационального режима питания для молодого человека среднего роста в возрасте 20-25 лет

Рейтинг-контроль 2

Блок 1. Вопросы для устного опроса

1. Структурные элементы образа жизни.
2. Условия, определяющие образ жизни.
3. Образ жизни личности, социальных групп, общества.
4. Основы гигиенических знаний.
5. Психологический статус и здоровье человека.
6. Значение питания для поддержания здоровья.
7. Физическая культура в режиме здорового образа жизни.
8. Взаимозависимость здоровья и здорового образа жизни.
9. Принципы здорового образа жизни.
10. Условия здорового образа жизни.
11. Показатели и критерии здорового образа жизни.
12. Примеры здорового образа жизни.
13. Жизнь и деятельность людей, ведущих здоровый образ жизни.

Блок 2. Тестовые задания

1. Одним из лучших материалов для изготовления одежды являются:
а) хлопчатобумажные ткани;
б) искусственные материалы;
в) полимерные волокна;
г) прорезиненные ткани.

2. Различают три стадии никотиновой зависимости. По описаниям, приведенным ниже, определите вторую стадию никотиновой зависимости:

а) эпизодическое курение не более 5 сигарет в день, никотиновой абстиненции не наблюдается (то есть прекращение курения не вызывает никаких расстройств), небольшие изменения в деятельности нервной системы полностью обратимы;

б) постоянное курение от 1 до 1,5 пачки в день, вырабатывается привычка курить натощак, сразу после еды и среди ночи, привыкание к табаку очень сильное, прекращение курения вызывает тяжелое состояние курильщика. Выражены изменения в нервной системе и внутренних органах. Общая картина токсического разрушения организма характеризуется как заболевание;

в) постоянное курение от 5 до 15 сигарет в день, появляется небольшая физическая зависимость, прекращение курения вызывает трудноперенос имую физическую и психическую зависимость, которая снимается при выкуривании очередной сигареты.

3. Отрицательное влияние алкоголя на органы человека характеризуется:
а) нарушением защитной функции печени, мозжечка, развитием туберкулеза;
б) развитием сахарного диабета, увеличением мочевого пузыря;
в) усилением защитной функции организма при переохлаждении.

4. Болезни, возникающие в результате злоупотребления веществами, вызывающими кратковременное чувство благоприятного психического состояния, — это:
а) наркомания и токсикомания;
б) табакокурение и алкоголизм;
в) пищевое отравление.

5. Три основных признака наркомании и токсикомании — это:

а) психическая и физиологическая зависимость, изменение чувствительности к наркотику;

б) вкусовая и биологическая зависимость, изменение сексуального влечения;

в) зрительная и химическая зависимость, изменение материального положения.

6. Угарный газ (окись углерода), образующийся при горении табака, растворяется в крови курильщика быстрее, чем кислород:

а) в 300 раз;

б) в 100 раз;

в) в 200 раз;

г) в 400 раз.

7. Группы заболеваний, связанных с нарушением питания. Соотнесите колонки:

1 колонка:

1) экзогенные болезни,

2) эндогенные болезни,

3) заболевания с алиментарными факторами риска,

4) заболевания, обусловленные пищевой непереносимостью,

5) заболевания с алиментарными факторами передачи болезней.

2 колонка:

а) гиповитаминоз,

б) гипертоническая болезнь,

в) гельминты,

г) анемия,

8. Распределите суточный пищевой рацион:

а) полдник 10%,

б) завтрак 20%,

в) ужин 30%,

г) обед 40%.

9. Соотнесите колонки:

1 колонка:

1) самоконтроль,

2) периодический контроль,

3) текущий контроль,

4) этапный контроль.

2 колонка:

а) использование данных анамнеза дневника,

б) углубленное врачебное обследование,

в) оценка своего самочувствия и происходящие изменения в организме,

г) использование тестовых заданий.

10. Проранжируйте перечень пищевых продуктов их по степени важности для нормального роста и развития человека.

а) овощи и фрукты

б) рыба

в) сладости

г) сок

д) мясо
е) картофель, крупы
ж) лимонад
з) сливочное масло
и) чипсы
к) ягоды

11. Соотнесите колонки. Энергетическая ценность суточного рациона составляет (в %):

1 колонка:
1) 1 завтрак,
2) 2 завтрак,
3) обед,
4) полдник,
5) ужин.
2 колонка:
а) 15%,
б) 25%,
в) 25 %,
г) 10%,
д) 30%.

12. Соотнесите колонки. Распределите суточный рацион по весу (в гр.):
1 колонка:
1) завтрак,
2) обед,
3) полдник,
4) ужин.
2 колонка:
а) 500 г,
б) 600 г,
в) 900 г,
г) 300 г

13. Перечислите способы самозащиты от наркомании (по В.П.Алферову):
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
Запишите фазы работоспособности работника умственного труда:
фазы характеристика
1.
2.
3.
4.
5.

14. Соотнесите колонки. У людей, работающих на компьютере от 2 до 6 ч в сутки, нарушается работа следующих систем:

1 колонка:

1) сердечно-сосудистая,

2) заболевания верхних дыхательных путей,

3) болезни опорно-двигательного аппарата.

2 колонка:

а) в 3.1 раза,

б) в 2 раза,

в) в 1,9 раза.

15. Закончите предложение:

Профилактика – это _____

Блок 3. Задания

1. О каком заболевании могут свидетельствовать симптомы:

Студентка 19 лет, во время летних каникул отдыхала на берегу черного моря.

23 сентября почувствовала легкую головную боль, общую слабость, быструю утомляемость, першение в горле, легкое покашливание, повышение температуры тела до 37 градусов. К врачу не обращалась. Через 4 дня появилась тошнота, однократная рвота, тяжесть в правом подреберьи.

2. Провести первичную обработку пищевых продуктов (фрукты)

3. Провести первичную обработку пищевых продуктов (мясные продукты)

4. Провести пастеризацию молока

5. Предложите режим активного отдыха в зимнее время

6. Предложите режим активного отдыха в летнее время

7. Составьте программу аутотренинга

Рейтинг-контроль 3

Блок 1. Вопросы для устного опроса

1. Генетические детерминанты здоровья и болезни.
2. Определение понятий «болезнь», «заболеваемость».
3. Виды заболеваемости.
4. Стадии болезни.
5. Причины болезней.
6. Классификация болезней.
7. Исследование условий жизни и здоровья (анамнез) и выявление неблагоприятных для здоровья факторов.
8. Изучение субъективного состояния (опрос) и определение неблагоприятных показателей.
9. Оценка функционального состояния организма и его систем.
10. Заключение о состоянии здоровья и его степени.
11. Формирование индивидуальной программы оздоровления.
12. Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления.
13. Традиционные оздоровительные системы.
14. Разработка индивидуальной программы здорового образа жизни.
15. Социальное здоровье как интегральная характеристика здоровья человека и общества.

Блок 2. Тестовые задания

1. Закончите предложение:
Гигиена – это _____

2. Определите признаки наркотического отравления:
а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков и ослабление их реакции на свет, покраснение кожи;
б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк;
в) насморк, горечь во рту, заливистый беспричинный смех, пожелтение кожи.

3. Полноценное, разнообразное и сбалансированное питание достигается, если пищевые продукты животного и растительного происхождения, входящие в рацион питания человека, находятся в соотношении:
а) 40% и 60% ;
б) 50% и 50% ;
в) 30% и 70%.

4. Естественный иммунитет возникает после:
а) вакцинации;
б) введения сыворотки;
в) передачи антител от матери ребенку;
г) перенесенного инфекционного заболевания.

5. Комплексная оценка состояния здоровья школьников достигается использованием 4-х критериев, предложенных НИИ гигиены детей и подростков (критерии оценки здоровья по С.М.Громбаху.) Заполните пропуски, впишите определения понятий:

Первый критерий _____
_____

Второй критерий _____
_____

Третий критерий _____
_____

Четвертый критерий _____
_____

6. Перечислите основные периоды инфекционного заболевания:

1) _____
2) _____
3) _____
4) _____

7. Какое действие оказывается первым при оказании первой помощи пострадавшему при ранении?

а) остановить кровотечение;
б) обработать кожу вокруг раны 5%-м раствором йода;
в) наложить асептическую повязку

8. Приведите примеры связи режима питания и здоровья

9. Приведите примеры связи режима отдыха и здоровья

10. Назовите причины отрицательной динамики уровня здоровья населения

Блок 3. Задания

1. Разработайте систему аргументации для отказа от вредных привычек

2. Проведите дыхательную гимнастику по системе Бутейко

3. Проведите дыхательную гимнастику по системе П. Брэгга

4. Предложите три упражнения для снятия психоэмоционального напряжения

5. Предложите три упражнения для снятия физической усталости

6. Предложите методику релаксации для подростка

7. Предложите методику релаксация для человека в возрасте 30-45 лет

8. Проведите функциональную пробу С. Летунова

Регламент проведения и оценивание практических работ

В целях закрепления практического материала и углубления теоретических знаний по разделам дисциплины «Основы здорового образа жизни» предполагается выполнение практических работ, что позволяет углубить процесс познания, раскрыть понимание прикладной значимости осваиваемой дисциплины.

Регламент проведения мероприятия

№	Вид работы	Продолжительность
1.	Предел длительности практической работы	80 мин.
2.	Защита отчета	10 мин.
	Итого (в расчете на одну практическую работу)	90 мин.

Критерии оценки практических работ

Оценка	Критерии оценивания
5 баллов	Задание выполнено полностью, в представленном отчете обоснованно получено правильное выполненное задание.
4 балла	Задание выполнено полностью, но нет достаточного обоснования или при верном решении допущена незначительная ошибка, не влияющая на правильную последовательность рассуждений.
2 балла	Задания выполнены частично.
0 баллов	Задание не выполнено.

Общее распределение баллов текущего контроля по видам учебных работ для студентов (в соответствии с Положением)

Рейтинг-контроль 1	устный опрос, тестовые задания	20
Рейтинг-контроль 2	устный опрос, тестовые задания	20
Рейтинг-контроль 3	устный опрос, тестовые задания	20
Посещение занятий студентом		20
Дополнительные баллы (бонусы)		-
Выполнение семестрового плана самостоятельной работы		20

Показатели, критерии и шкала оценивания компетенций промежуточной аттестации знаний по учебной дисциплине «Основы здорового образа жизни»

Промежуточная аттестация проводится на основе индивидуального семестрового рейтинга студента и результатов рубежных контрольных мероприятий. Для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся используются фонды оценочных средств в виде тестовых материалов, размещённых в программной среде MOODLE.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «Основы здорового образа жизни»

ОК-7: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний

Знать факторы, формирующие здоровье человека; концепции и основные составляющие здорового образа жизни; основы профилактики болезней; системы оздоровления и самосовершенствования

1. Для осуществления движения в организме человека с первых дней его развития формируется:
а) опорно-двигательный аппарат;
б) центральная нервная система;
в) сердечно-сосудистая система.

2. В состав опорно-двигательного аппарата входит:
а) костная и мышечная система;
б) система кровообращения;
в) сердечно-сосудистая система.

3. Гиподинамия — это:
а) недостаток движения;
б) избыток движения;
в) физическое перенапряжение организма.

4. Последствием недостатка движения является:
а) снижение умственной и физической деятельности;
б) ухудшение сна;
в) полная остановка роста;
г) некоторое улучшение работоспособности;
д) частичная потеря слуха.

5. Все продукты питания могут быть поделены на группы:
а) животного и растительного происхождения;
б) минеральные и искусственные;
в) мясные и молочные.

6. Какие основные функции выполняет питание в жизни человека:
а) поддерживает биологическую жизнь и обеспечивает постоянный обмен веществ и энергии между организмом человека и окружающей средой;
б) снижает психологические и физические нагрузки;
в) осуществляет необходимое взаимодействие между духовным и физическим здоровьем.

7. Правильное чередование периодов работы и отдыха, их продолжительность, рациональное распределение времени в течение одного дня, недели, месяца, года — это:

а) режим;

б) жизнедеятельность человека;

в) динамика работоспособности.

8. Причиной переутомления может стать:

а) неправильная организация труда;

б) продолжительный сон;

в) продолжительный активный отдых.

9. К физическим качествам, обеспечивающим высокий уровень здоровья, не относятся:

а) психологические качества;

б) скоростные качества;

в) силовые качества;

г) выносливость, гибкость.

10. Средством развития быстроты являются упражнения:

а) требующие энергичных двигательных реакций;

б) с преодолением веса собственного тела;

в) на растягивание мышц.

11. Основными средствами развития силы мышц являются упражнения:

а) с внешним сопротивлением;

б) с выполнением наклонов и махов;

в) требующие высокой скорости.

12. Регулярное закаливание способствует:

а) замедлению процесса старения;

б) повышению аппетита;

в) отвыканию от вредных привычек.

13. Солнечные ванны летом лучше всего принимать:

а) до полудня;

б) утром;

в) после полудня;

г) вечером.

14. Из приведенных определений здоровья выберите те, которые приняты Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ):

а) здоровье человека — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков;

б) здоровье человека — это отсутствие у него болезней и физических недостатков;

в) здоровье человека — это отсутствие у него болезней, а также оптимальное сочетание здорового образа жизни с умственным и физическим трудом.

15. Одной из составляющих здорового образа жизни является:
а) оптимальный уровень двигательной активности;
б) малоподвижный образ жизни;
в) небольшие и умеренные физические нагрузки;
г) курение и употребление алкоголя в небольших количествах.

16. Одним из лучших материалов для изготовления одежды являются:
а) хлопчатобумажные ткани;
б) искусственные материалы;
в) полимерные волокна;
г) прорезиненные ткани.

17. Различают три стадии никотиновой зависимости. По описаниям, приведенным ниже, определите вторую стадию никотиновой зависимости:

а) эпизодическое курение не более 5 сигарет в день, никотиновой абстиненции не наблюдается (то есть прекращение курения не вызывает никаких расстройств), небольшие изменения в деятельности нервной системы полностью обратимы;

б) постоянное курение от 1 до 1,5 пачки в день, вырабатывается привычка курить натощак, сразу после еды и среди ночи, привыкание к табаку очень сильное, прекращение курения вызывает тяжелое состояние курильщика. Выражены изменения в нервной системе и внутренних органах. Общая картина токсического разрушения организма характеризуется как заболевание;

в) постоянное курение от 5 до 15 сигарет в день, появляется небольшая физическая зависимость, прекращение курения вызывает трудно переносимую физическую и психическую зависимость, которая снимается при выкуривании очередной сигареты.

18. Отрицательное влияние алкоголя на органы человека характеризуется:
а) нарушением защитной функции печени, мозжечка, развитием туберкулеза;
б) развитием сахарного диабета, увеличением мочевого пузыря;
в) усилением защитной функции организма при переохлаждении.

19. Болезни, возникающие в результате злоупотребления веществами, вызывающими кратковременное чувство благоприятного психического состояния, — это:
а) наркомания и токсикомания;
б) табакокурение и алкоголизм;
в) пищевое отравление.

20. Три основных признака наркомании и токсикомании — это:

а) психическая и физиологическая зависимость, изменение чувствительности к наркотику;

б) вкусовая и биологическая зависимость, изменение сексуального влечения;

в) зрительная и химическая зависимость, изменение материального положения.

Уметь с помощью методов функциональной диагностики определять состояние здоровья человека и его индивидуальные особенности; выбирать доступные и оптимальные методики для поддержания активности и высокой работоспособности

1. Угарный газ (окись углерода), образующийся при горении табака, растворяется в крови курильщика быстрее, чем кислород:

а) в 300 раз;
б) в 100 раз;
в) в 200 раз;
г) в 400 раз.

2. Определите признаки наркотического отравления:

а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков и ослабление их реакции на свет, покраснение кожи;
б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк;
в) насморк, горечь во рту, заливистый беспричинный смех, пожелтение кожи.

3. Полноценное, разнообразное и сбалансированное питание достигается, если пищевые продукты животного и растительного происхождения, входящие в рацион питания человека, находятся в соотношении:

а) 40% и 60% ;
б) 50% и 50% ;
в) 30% и 70%.

4. Естественный иммунитет возникает после:

а) вакцинации;
б) введения сыворотки;
в) передачи антител от матери ребенку;
г) перенесенного инфекционного заболевания.

5. Комплексная оценка состояния здоровья школьников достигается использованием 4-х критериев, предложенных НИИ гигиены детей и подростков (критерии оценки здоровья по С.М.Громбаху.) Заполните пропуски, впишите определения понятий:

Первый критерий _____
_____
Второй критерий _____
_____
Третий критерий _____
_____
Четвертый критерий _____
_____

6. Перечислите основные периоды инфекционного заболевания:

1) _____
2) _____
3) _____
4) _____

7. Группы заболеваний, связанных с нарушением питания. Соотнесите колонки:
1 колонка:
1) экзогенные болезни,
2) эндогенные болезни,
3) заболевания с алиментарными факторами риска,
4) заболевания, обусловленные пищевой непереносимостью,
5) заболевания с алиментарными факторами передачи болезней.
2 колонка:
а) гиповитаминоз,
б) гипертоническая болезнь,
в) гельминты,
г) анемия,

8. Распределите суточный пищевой рацион:
а) полдник 10%,
б) завтрак 20%,
в) ужин 30%,
г) обед 40%.

9. Соотнесите колонки:
1 колонка:
1) самоконтроль,
2) периодический контроль,
3) текущий контроль,
4) этапный контроль.
2 колонка:
а) использование данных анамнеза дневника,
б) углубленное врачебное обследование,
в) оценка своего самочувствия и происходящие изменения в организме,
г) использование тестовых заданий.

10. Проранжируйте перечень пищевых продуктов их по степени важности для нормального роста и развития человека.
а) овощи и фрукты
б) рыба
в) сладости
г) сок
д) мясо
е) картофель, крупы
ж) лимонад
з) сливочное масло
и) чипсы
к) ягоды

11. Соотнесите колонки. Энергетическая ценность суточного рациона составляет (в %) :
1 колонка:
1) 1 завтрак,
2) 2 завтрак,
3) обед,

4) полдник,
5) ужин.
2 колонка:
а) 15%,
б) 25%,
в) 25 %,
г) 10%,
д) 30%.

12. Соотнесите колонки. Распределите суточный рацион по весу (в гр.):
1 колонка:
1) завтрак,
2) обед,
3) полдник,
4) ужин.
2 колонка:
а) 500 г,
б) 600 г,
в) 900 г,
г) 300 г

13. Перечислите способы самозащиты от наркомании (по В.П.Алферову):
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Запишите фазы работоспособности работника умственного труда:

фазы характеристика

1.

2.

3.

4.

5.

14. Соотнесите колонки. У людей, работающих на компьютере от 2 до 6 ч в сутки нарушается работа следующих систем:
1 колонка:
1) сердечно-сосудистая,
2) заболевания верхних дыхательных путей,
3) болезни опорно-двигательного аппарата.
2 колонка:

а) в 3.1 раза,
б) в 2 раза,
в) в 1,9 раза.

15. Закончите предложение:
Профилактика – это _____

16. Закончите предложение:
Гигиена – это _____

17. Какое действие оказывается первым при оказании первой помощи пострадавшему при ранении?
а) остановить кровотечение;
б) обработать кожу вокруг раны 5%-м раство-ром йода;
в) наложить асептическую повязку

18. Приведите примеры связи режима питания и здоровья

19. Приведите примеры связи режима отдыха и здоровья

20. Назовите причины отрицательной динамику уровня здоровья населения

Владеть алгоритмом здорового образа жизни; методами, обеспечивающими себе высокий уровень психического здоровья, определять и развивать сенсорные способности; способностью определять умственную и физическую работоспособность человека и владеть методы ее восстановления; опытом разработки программ здоровья

1. Функциональные показатели деятельности сердечно-сосудистой системы. Проведите индивидуальные измерения пульса и пробы с 20 приседаниями. Оцените пробу по проценту учащения пульса по отношению к исходному показателю и по длительности восстановления частоты пульса до исходной величины.
1) пульс в покое _____ ударов в минуту,
2) пульс после нагрузки _____ ударов в минуту,
3) пульс через 1 минуту после нагрузки _____ ударов в минуту,
4) состояние сердечно-сосудистой системы _____%.

2. В результате ДТП у пострадавшего, находящегося в бессознательном состоянии, открытый перелом нижней конечности. Запишите Ваши действия до приезда скорой медицинской помощи.
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

3. Составьте и опишите комплекс упражнений для физкультминуток (не менее 3)

4. Составьте схему Вашего рациона питания на 1 учебную неделю

5. Составьте схему рационального режима питания для молодого человека среднего роста в возрасте 20-25 лет

6. О каком заболевании могут свидетельствовать симптомы:
Студентка 19 лет, во время летних каникул отдыхала на берегу черного моря.
23 сентября почувствовала легкую головную боль, общую слабость, быструю утомляемость, першение в горле, легкое покашливание, повышение температуры тела до 37 градусов. К врачу не обращалась. Через 4 дня появилась тошнота, однократная рвота, тяжесть в правом подреберьи.

7. Провести первичную обработку пищевых продуктов (фрукты)

8. Провести первичную обработку пищевых продуктов (мясные продукты)

9. Провести пастеризацию молока

10. Предложите режим активного отдыха в зимнее время

11. Предложите режим активного отдыха в летнее время

12. Составьте программу аутотренинга

13. Разработайте систему аргументации для отказа от вредных привычек

14. Проведите дыхательную гимнастику по системе Бутейко

15. Проведите дыхательную гимнастику по системе П. Брэгга

16. Предложите три упражнения для снятия психоэмоционального напряжения

17. Предложите три упражнения для снятия физической усталости

18. Предложите методику релаксации для подростка

19. Предложите методику релаксация для человека в возрасте 30-45 лет

20. Проведите функциональную пробу С. Летунова

Максимальная сумма баллов, набираемая студентом по дисциплине «Основы здорового образа жизни» равна 100.

Оценка в баллах	Оценка по шкале	Обоснование	Уровень сформированности компетенций
Более 80	«Зачтено»	Содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	***Высокий уровень***
66-80	«Зачтено»	Содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	***Продвинутый уровень***
50-65	«Зачтено»	Содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки	***Пороговый уровень***
Менее 50	«Не зачтено»	Содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки	Компетенции не сформированы