



Автономная некоммерческая образовательная организация
высшего образования
«Воронежский экономико-правовой институт»
(АНОО ВО «ВЭПИ»)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор

по учебно-методической работе

А.Ю. Жильников

«19» декабря 2022 г.



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

ЭДФ.ДВ.01.03 Здоровый образ жизни и здоровьесбережение
(наименование дисциплины (модуля))

38.03.01 Экономика
(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Финансы и кредит
(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Бакалавр
(наименование квалификации)

Форма обучения Очная, очно-заочная, заочная
(очная, очно-заочная, заочная)

Рекомендован к использованию Филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

Воронеж 2022

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) рассмотрен и одобрен на заседании кафедры психологии.

Протокол заседания от « 15 » декабря 20 22 г. № 4

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) согласован со следующими представителями работодателей или их объединений, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, к которой готовятся обучающиеся:

1. Начальник дополнительного офиса «Воронежский» ПАО «Уральский Банк реконструкции и развития» Плешков А.А. 15.12.2022
(должность, наименование организации, фамилия, инициалы, подпись, дата, печать)



2. Генеральный директор ООО «Дорожник» Абрамян А.Г. 15.12.2022
(должность, наименование организации, фамилия, инициалы, подпись, дата, печать)



Заведующий кафедрой

Л.В. Абдалина

Разработчики:

Доцент

В.С. Шелестов

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП ВО

Целью проведения дисциплины ЭДФ.ДВ.01.03 Здоровый образ жизни и здоровьесбережение является достижение следующих результатов обучения:

Код компетенции	Наименование компетенции
УК-7	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В формировании данных компетенций также участвуют следующие дисциплины (модули), практики образовательной программы (по семестрам (курсам) их изучения):

- для очной формы обучения:

Наименование дисциплин (модулей), практик	Этапы формирования компетенций по семестрам изучения							
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.
Безопасность жизнедеятельности		УК-7						
Физическая культура и спорт	УК-7							
Общая физическая подготовка	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7		
Настольный теннис	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7		
Шахматы	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7		
Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы								УК-7

Этап дисциплины (модуля) ЭДФ.ДВ.01.03 Здоровый образ жизни и здоровьесбережение в формировании компетенций соответствует:

- для очной формы обучения – 1,2,3,4,5,6,8 семестру.

2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, шкалы оценивания

Показателями оценивания компетенций являются следующие результаты обучения:

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности регулярным занятием физической культурой.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные направления поддержания здорового образа жизни; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять ряд мероприятий по поддержанию физического состояния; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыком подбора необходимых физических упражнений.
	ИУК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации социальной и профессиональной деятельности.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы безопасности при осуществлении физических нагрузок; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно осуществлять ведение здорового образа жизни; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыком составления графика физических нагрузок.

Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала определяется содержанием следующих разделов дисциплины (модуля):

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенции (части компетенций)	Критерии оценивания	Оценочные средства текущего контроля успеваемости	Шкала оценивания
1	Раздел 1. Человек и его здоровье. Профилактика заболеваний и повреждений	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	<p>Знать исторические и современные аспекты проблемы здоровья человека, понятие ЗОЖ, факторы риска и устойчивости, качество жизни и здоровья</p> <p>Уметь охарактеризовать здоровье человека, ЗОЖ, определять влияние факторов риска и устойчивости на здоровье человека</p>	устный опрос, доклад, тестирование	«Зачтено», «Не зачтено»

			Владеть навыками определения здоровья человека, факторов риска и профилактикой заболеваний и повреждений		
2	Раздел 2. Формирование культуры здоровья. Программы формирования ЗОЖ	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	Знать культуру здоровья, методы диагностики состояния здоровья и физической подготовленности Уметь составлять программы формирования ЗОЖ Владеть навыками диагностика состояний здоровья и физической подготовленности, самоконтроля и самооценки состояния здоровья	устный опрос, доклад, тестирование	«Зачтено», «Не зачтено»
ИТОГО			Форма контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации	Шкала оценивания
			Зачет	Устный ответ	«Зачтено», «Не зачтено»

Критерии оценивания результатов обучения для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

1. Критерий оценивания устного ответа:

Зачтено – хорошее знание основных терминов и понятий курса, последовательное изложение материала курса, умение формулировать некоторые обобщения по теме вопросов, достаточно полные ответы на вопросы, умение использовать фундаментальные понятия из базовых дисциплин при ответе.

Не зачтено – не выполнены требования, соответствующие оценке «зачтено».

2. Критерии оценивания доклада:

Зачтено – содержание основано на глубоком и всестороннем знании темы, изученной литературы, изложено логично, аргументировано и в полном объеме, основные понятия, выводы и обобщения сформулированы убедительно и доказательно, возможны недостатки в систематизации или в

обобщении материала, неточности в выводах, основные категории применяются для изложения материала.

Не зачтено – не выполнены требования, соответствующие оценке «зачтено».

3. Критерии оценивания тестирования:

Оценка «отлично» – 86 % – 100 % правильных ответов.

Оценка «хорошо» – 70 % – 85 % правильных ответов.

Оценка «удовлетворительно» – 51 % – 69 % правильных ответов.

Оценка «неудовлетворительно» – 50 % и менее правильных ответов.

4. Критерии оценивания ответа на зачете.

- зачтено – даны в основном правильные ответы на все поставленные вопросы; в ответах в основном выделялось главное, показано умение анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи и диалектическом развитии; демонстрирует знания, умения и навыки компетенций;

- не зачтено – не соответствует критериям «зачтено».

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

1 ЭТАП – Текущий контроль освоения дисциплины

3.1. «Вопросы для проведения устного опроса»:

1. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.

3. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

4. Понятие о здоровье.

5. Здоровье как свойство организма.

6. Современные тенденции состояния здоровья населения РФ.

7. Патогенетическая и салютогенетическая модели здоровья.

8. Болезни цивилизации

9. Факторы риска заболеваний и повреждений.

10. Факторы устойчивости здоровья.

11. Первичная, вторичная и третичная профилактика.

12. Качество жизни и здоровья.

13. Первичная профилактика

14. Вторичная профилактика

15. Третичное профилактика

16. ЗОЖ
17. Рациональное питание
18. Режим дня
19. Физические упражнения
20. Оценка резервов здоровья
21. Оценка уровня физического состояния
22. Оценка уровня психического состояния
23. Детерминанты здоровья
24. Принципы работы по развитию здоровья
25. Модели обучения здоровому образу жизни
26. Валеологическое образование
27. Роль отдельных факторов в формировании качества жизни человека
28. Диагностика индивидуального физического состояния
29. Индексы здоровья
30. Факторы риска и устойчивости
31. Периодизация возраста
32. Нагрузка физических упражнений
33. Особенности проведения программ ЗОЖ для различных возрастных групп

3.2. «Примерный перечень тем докладов»:

1. Цивилизация и ее последствия: гиподинамия, стрессы, десинхроноз, экологические нарушения и др.
2. Проблемы здоровья: субъективные, объективные и социальные. Понятие о здоровом образе жизни (ЗОЖ).
3. Эволюция и ЗОЖ. От чего зависит здоровье. Состояние здоровья детей.
4. Факторы, формирующие здоровье детей. Критерии здоровья.
5. ЗОЖ как социально-педагогическая и медицинская проблема.
6. Филогенез и онтогенез человека.
7. Здоровье ребенка и пути его обеспечения.
8. Эволюция человека.
9. Онтогенез человека и врожденные заболевания.
10. Наследственность и здоровье. Наследственные признаки у человека. Наследственные болезни.
11. Мутагенез. Профилактика наследственных болезней
12. Биоритмы.
13. Режим дня и жизни.
14. Физиологическая необходимость нагрузок. Здоровье и тренировка.
15. Утомление и отдых как неотъемлемые составляющие тренировки. Критерии утомления при физической, умственной и психической деятельности.
16. Пути повышения работоспособности и активизации восстановительных процессов.
17. Биоритмы и их роль в обеспечении здоровья. Понятие об активном

отдыхе.

18. Физиологические механизмы и гигиена сна.
19. Нормы двигательной активности.
20. Движение и тренировка наследственных механизмов адаптации.
21. Характеристика основных средств физического воспитания: утренняя гигиеническая гимнастика, длительные малоинтенсивные упражнения.
22. Организация здорового образа жизни.
23. Принцип функциональной избыточности организма человека.
24. Неограниченные внутренние ресурсы человека.
25. Примеры физических (сила, выносливость, ловкость, гибкость), функциональных (устойчивость к низким и высоким температурам, гипоксии и др.), интеллектуальных и психических возможностей человека.
26. Продолжительность жизни человека.
27. Здоровый образ жизни. Система закаливания - важное условие для воспитания здорового ребенка
28. Стил жизни - социально-психологическая категория.
29. Уклад жизни. Мировые исследования в области кардиологии. Отечественная медицина в эпоху рынка.
30. Питание человека. Основы потребления пищи.
31. Современное питание в детском возрасте.
32. Социально-экологическая категория образа жизни. Рациональное питание взрослых и детей.
33. Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни человека.
34. Уровень жизни. Питание и здоровье дошкольников.
35. Питание и здоровье.

Задания закрытого типа (Тестовые задания)

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора	№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора
1	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	6	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
2	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	7	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
3	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	8	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
4	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	9	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
5	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	10	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2

Ключ ответов

№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ
1	А, Б	6	В
2	В	7	1-Г, 2-А, 3-В, 4-Б
3	В, Б, Г, А	8	Г, В, Б, А
4	А	9	А, Г
5	Г	10	Б

Раздел 1. Человек и его здоровье. Профилактика заболеваний и повреждений

Задание № 1

Какие приемы можно использовать для расслабления мышц (выберите несколько вариантов ответов):

- А) Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других;
- Б) Произвольное расслабление отдельных мышц;
- В) Удары по напряженной мышце;
- Г) Статическое напряжение.

Задание № 2

Недостаток двигательной активности людей называется:

- А) Гипертонией;
- Б) Гипердинамией;
- В) Гиподинамией;
- Г) Гипотонией.

Задание № 3

Укажите последовательность слов в предложении.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный... , рациональный режим труда и отдыха, искоренение привычек, оптимальный режим, личную гигиену, закаливание, питание и т. п.

- А) Рациональное;
- Б) Вредных;
- В) Труд;
- Г) Двигательный.

Задание № 4

Одним из важнейших направлений профилактики, является

- А) ЗОЖ;
- Б) охрана окружающей среды;
- В) вакцинация;

Г) экологическая безопасность;

Задание № 5

Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?

- А) Сколько захочется;
- Б) 2-4 раза;
- В) Более 20-30 раз;
- Г) Не менее 8-12 раз.

Раздел 2. Формирование культуры здоровья. Программы формирования ЗОЖ

Задание № 6

Компонентами здорового образа жизни являются:

- А) Прием энергетических коктейлей;
- Б) Походы в ночной клуб;
- В) Правильное питание и режим дня;
- Г) Физические нагрузки и вредные привычки.

Задание № 7

Установите соответствие основных типов питательных веществ, необходимых организму с их характеристиками.

Расположите текст столбца 2 так, чтобы он соответствовал принципам, перечисленным в столбце 1 (табл.)

Столбец 1		Столбец 2	
1	Витамины	А	органические соединения, состоящие из углерода, водорода и кислорода.
2	Углеводы	Б	имеет антивирусное и антитоксическое действие. Получить его можно из морепродуктов, из неочищенного зерна и пивных дрожжей.
3	Цитрусовые	В	источник витамина С
4	цинк	Г	это органические химические соединения, необходимые организму для нормального роста, развития и обмена веществ.

Задание № 8

Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- А) дать понюхать нашатырь;
- Б) обтереть лицо холодной водой;

- В) обеспечить приток свежего воздуха;
 Г) придать пострадавшему горизонтальное положение.

Задание № 9

Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (выберите несколько вариантов ответов):

- А) стойкость;
 Б) гибкость;
 Г) бодрость;
 Ж) сила.

Задание № 10

Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- А) профессиональная подготовка;
 Б) профессионально-прикладная подготовка;
 В) профессионально-прикладная физическая подготовка;
 Г) спортивно – техническая подготовка.

Задания открытого типа (типовые задания, ситуационные задачи)

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора	№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора
1	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	6	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
2	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	7	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
3	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	8	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
4	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	9	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
5	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	10	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2

Ключ ответов к заданиям открытого типа

№ вопроса	Верный ответ
1	Принято считать, что здоровье на 50 % и более зависит от условий и образа жизни, на 20 % от состояния окружающей внешней среды, на 20% от генетических факторов и на 10% от состояния здравоохранения
2	Подъемы коленей Положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе, спина ровная. На выдохе

	<p>колено поднимается как можно ближе к груди, на вдохе опускается. Корпус необходимо чуть наклонить вперед для равновесия.</p> <p>Приседания Положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе, спина ровная. Приседая, надо стараться не отрывать от пола пятки и удерживать бедра параллельно полу.</p> <p>«Велосипед» на спине Положение — лежа на спине, руки за головой, ноги подняты. Поочередно круговым движением колени подтягиваются к животу, имитируя вращение педалей на велосипеде.</p> <p>«Ножницы» руками Положение — ноги на ширине плеч, спина ровная. Руки вытягиваются вперед параллельно полу и совершают перекрестные движения. Важно удержать руки в одном положении и не совершать рывков.</p> <p>Планка Статическое упражнение планка станет отличным завершением зарядки. В работу вовлекаются все мышцы. Новичкам держать планку можно не более 10-20 секунд. Классическая планка делается из упора лежа. Руки прямые, находятся на уровне груди, ноги и спина прямые, ступни вместе. Важно втянуть живот и ягодицы и задержаться в таком положении.</p>															
3	<p>Наклоны головы набок Сядьте на стул. Положите правую ладонь на макушку и слегка потяните голову вправо, оставляя спину в прямом положении. Задержитесь на 30-40 секунд, медленно вернитесь в исходную позицию. Повторите по 5 раз для каждой стороны.</p>															
4	<p>Церковь может вести пропаганду здорового образа жизни, но возможности у церковных служителей участвовать в правоохранительной деятельности нет</p>															
5	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Категория факторов</th> <th>Пример факторов</th> <th>Доля в %</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Образ жизни</td> <td>Режим труда и отдыха, рациональное питание, здоровый сон, активная мышечная деятельность</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Внешняя среда</td> <td>Динамический и химический характер атмосферы, водный компонент, физические, химические и механические характеристики поверхности Земли</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Генетические факторы</td> <td>Наследственные заболевания, наследственная предрасположенность к заболеваниям</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Здравоохранение</td> <td>Политика в области охраны здоровья, состояние медицинских учреждений</td> <td>10</td> </tr> </tbody> </table>	Категория факторов	Пример факторов	Доля в %	Образ жизни	Режим труда и отдыха, рациональное питание, здоровый сон, активная мышечная деятельность	50	Внешняя среда	Динамический и химический характер атмосферы, водный компонент, физические, химические и механические характеристики поверхности Земли	20	Генетические факторы	Наследственные заболевания, наследственная предрасположенность к заболеваниям	20	Здравоохранение	Политика в области охраны здоровья, состояние медицинских учреждений	10
Категория факторов	Пример факторов	Доля в %														
Образ жизни	Режим труда и отдыха, рациональное питание, здоровый сон, активная мышечная деятельность	50														
Внешняя среда	Динамический и химический характер атмосферы, водный компонент, физические, химические и механические характеристики поверхности Земли	20														
Генетические факторы	Наследственные заболевания, наследственная предрасположенность к заболеваниям	20														
Здравоохранение	Политика в области охраны здоровья, состояние медицинских учреждений	10														
6	<p>Степень мотивации отказа от курения очень низкая. Методика - интенсивного индивидуального профилактического консультирования. Смокилайзер, пульсоксиметр, спирометр, электрокардиограф</p>															
7	<p>Наклоны головы вперед-назад Встаньте прямо, руки опустите вдоль тела, расслабьте плечи. ...</p> <p>Наклоны головы вправо-влево ...</p> <p>Повороты головы вправо-влево ...</p> <p>Разведение рук в стороны ...</p> <p>Подъем рук через бока ...</p> <p>Вращения в локтях ...</p> <p>Разминка коленей ...</p> <p>Ходьба с подъемом коле.</p>															

8	<p>Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1—2. Руки через стороны вверх, подняться на носки, потянуться. Выполнить 6 повторений. Широкая стойка, руки к плечам. 1—4. Круговые движения руками вперед. 5—8. То же назад. Выполнить 6 повторений. Широкая стойка, руки на поясе. 1. Наклон влево. 2. Наклон вправо. 3. Наклон вперед, руки в стороны. 4. И. п. Выполнить 6 повторений. 1. Присед, руки на бедра. 2—3. Прыжки на месте в приседе. Выполнить 6 повторений. 1. Руки вверх, выполнить потряхивание кистями. 2. Наклон назад прогнувшись.</p>		
9	<p>Название организации полностью</p> <p>ВОЗ - Всемирная организация здравоохранения</p> <p>ЮНЕСКО - Организация Объединённых Наций по вопросам образования, науки и культуры</p> <p>ЮНИСЕФ - Международный чрезвычайный детский фонд ООН</p> <p>МОТ - Международная организация труда</p>	<p>Основные цели и задачи организации, связанные с охранением здоровья</p> <p>Главная цель - достижение всеми народами максимально возможного уровня здоровья. В задачи ВОЗ входит борьба с распространением вирусных заболеваний и их ликвидация, установление международных санитарных правил, проверка качества и эффективности лекарственных средств, контроль санитарного состояния окружающей среды и т. д.</p> <p>Основная цель Организации заключается в том, чтобы содействовать укреплению мира и безопасности путем расширения сотрудничества народов в области образования, науки и культуры в интересах обеспечения всеобщего уважения справедливости, законности и прав человека.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оказывать объектам всемирного наследия экстренную помощь в случае возникновения для них непосредственной угрозы; - поддерживать деятельность государств-сторон направленную на повышение осведомленности общественности в вопросах сохранения всемирного наследия; - поощрять участие местного населения в охране культурного и природного наследия <p>Цели и задачи ЮНИСЕФ</p> <ul style="list-style-type: none"> Борьба за здоровье и выживание детей Борьба за здоровье и выживание матерей Вопросы начального образования детей Забота о соблюдении прав ребенка Забота о социальной защите детей Защита интересов семьи <p>Главными целями МОТ являются: содействие социально-экономическому прогрессу; достижение мира и социальной справедливости; улучшение условий труда и жизни людей; защита прав человека в сфере труда</p>	

	Красный крест - международная организация с отделениями во многих странах	Основная цель – предотвращать и облегчать страдания людей	страда
10	<p>Поглаживание Не спешить и стараться все движения проводить по массажным линиям, то есть по направлению движения лимфы.</p> <p>Растирание Главное — во время этих движений (поступательных или круговых) не отрывать руки от кожи. И поглаживания, и растирания сами по себе доставляют удовольствие и приносят пользу. Однако они являются подготовкой к следующему этапу массажа.</p> <p>Разминание Разминание — это захват кожи вместе с подкожно-жировой клетчаткой и мышцей. Цель разминаний — именно добраться до мышц. Также неплохо изучить, где у вас на теле находятся важные точки, регулирующие работу организма. Зная их, действовать будет проще. На одни зоны стоит надавливать сильнее, а другие — беречь от сильного давления.</p> <p>Вибрация Это дополнительная стимуляция.</p>		

Раздел 1. Человек и его здоровье. Профилактика заболеваний и повреждений

Задание № 1

Вставьте в пропущенные места процентное отношение по сути сказанного в предложении. Принято считать, что здоровье на _____ и более зависит от условий и образа жизни, на _____ от состояния окружающей внешней среды, на _____ от генетических факторов и на _____ от состояния здравоохранения.

Задание № 2

Представьте алгоритм проведения утренней зарядки.

Задание № 3

Представьте упражнения для расслабления спины и шеи.

Задание № 4

Кейс. До революции 1917 года тюрьмы России находились под особой опекой православной церкви. В евангельских текстах есть положения, понуждавшие церковь к этому: «Не здоровые имеют нужду во враче, но больные», «Я пришел призвать не праведников, а грешников к покаянию». Как вы относитесь к участию церкви в правоохранительной деятельности?

Есть ли возможности у церковных служителей участвовать в правоохранительной деятельности?

Задание № 5

Заполните таблицу «Группировка факторов, определяющих заболеваемость»

Категория факторов	Пример факторов	Доля в %
Образ жизни		
Внешняя среда		
Генетические факторы		
Здравоохранение		

Раздел 2. Формирование культуры здоровья. Программы формирования ЗОЖ

Задание № 6

Кейс. Мужчина 48 лет. В анамнезе язвенная болезнь желудка. Жалобы на длительный кашель с отделением мокроты. Курит в течение 20 лет по 20 сигарет в сутки (одинаковое количество сигарет утром днём и вечером), причём утверждает, что первую сигарету он выкуривает сразу, как проснулся, даже не умывается, и именно от неё ему сложнее всего отказываться в случае нехватки времени с утра «на покурить» перед работой. Это его немного «напрягает», и он, определенно, сразу бы бросил курить, если бы это было так легко, ведь даже во время болезни, когда нет сил вставать с кровати, он выходит покурить. Друзья рекомендовали ему книгу Алана Карра «Лёгкий способ бросить курить», однако он до сих пор не прочитал её, «руки всё не доходят». Это говорит о том, что, хотя желание не курить сильное, пациент нуждается в поддержке и помощи для отказа от курения, ведь даже в общественных местах, где курение запрещено ему сложно воздержаться от курения.

Объективно - состояние удовлетворительное. Рост 184см, вес 84 кг. При аускультации в лёгких дыхание жесткое, проводится во все отделы одинаково, умеренное количество сухих свистящих и жужжащих хрипов над всей поверхностью лёгких на вдохе. Тоны сердца ясные, ритмичные ЧСС 81 \мин. АД140\90 мм.рт.ст . Живот при пальпации мягкий безболезненный.

Лабораторные данные: ОХС 5,7 ммоль/л, глюкоза крови 4,5 ммоль/л.

1. Оцените степень мотивации отказа от курения.
2. Какую методику консультирования курильщика следует выбрать в данной ситуации.
3. Выберите приборы и аппараты, которые можно использовать для контроля эффективности программ отказа от курения:
 - а. смоклайзер
 - б. дидамометр
 - в. пульсоксиметр

- г. биоимпедансметр
- д. спирометр
- е. электрокардиограф

Задание № 7

Сформулируйте не менее 7 упражнений для разминки.

Задание № 8

Дайте характеристику комплексу упражнений для физкультурной паузы.

Задание № 9

Заполните таблицу. Какие международные организации работают в области охраны здоровья?

Название организации полностью	Основные цели и задачи организации, связанные с охраной здоровья
ВОЗ -	
ЮНЕСКО -	
ЮНИСЕФ -	
МОТ –	
Красный крест -	

Задание № 10

Опишите требования к проведению самомассажа.

2 ЭТАП – Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины

3.4. Вопросы к зачёту:

1. Эволюция взглядов на здоровье и болезнь.
2. Становление научного мировоззрения о здоровье, здоровом образе жизни как основном факторе сохранения здоровья людей.
3. Составляющие здоровья.
4. Группы факторов, определяющих здоровье.
5. Критерии здоровья.
6. Современная классификация состояний здоровья.
7. Индивидуальный уровень здоровья по группам здоровья.
8. Современное состояние здоровья населения России.
9. индивидуальное и общественное здоровье
10. Факторы, влияющие на здоровье человека и их классификация.
11. Вклад факторов в состояние здоровья человека.
12. Влияние факторов риска на состояние здоровья человека в различные этапы онтогенеза и их значимость.
13. Показатели, характеризующие общественное здоровье.
14. Факторы риска снижения здоровья.
15. Факторы устойчивости здоровья.

16. Возможные меры сохранения и увеличения потенциала здоровья.
17. Биологические факторы риска.
18. Роль наследственности в формировании здоровья человека.
19. Основные достижения и новые направления молекулярной медицины.
20. Условия формирования мультифакториальных заболеваний.
21. Инфекционные болезни.
22. Классификация инфекционных болезней.
23. Пути заражения инфекциями.
24. Поведение человека в условиях эпидемии
25. Меры по предупреждению инфекционных болезней.
26. Иммунизация населения.
27. Факторы среды обитания и здоровье
28. Природные и социальные элементы окружающей среды.
29. Социальные болезни.
30. Роль семьи в формировании здоровья ребенка.
31. Параметры социального анамнеза.
32. Социально-гигиенический мониторинг
33. Общие закономерности адаптации организма к различным условиям среды.
34. Право граждан на здоровую и благоприятную окружающую среду.
35. Понятие «здоровый образ жизни».
36. Компоненты здорового образа жизни
37. Особенности формирования мотивации к здоровому образу жизни.
38. Проведение профилактических мероприятий среди населения.
39. Санитарно-гигиеническое воспитание в организованных коллективах.
40. Отечественный и зарубежный опыт формирования здорового образа жизни.
41. Распространенность вредных привычек в России и других странах.
42. Влияние курения, алкоголя и наркотиков на здоровье человека.
43. Меры борьбы с вредными привычками и их профилактики.
44. Медико-социальные последствия широкого распространения вредных привычек.
45. Экономические, демографические потери распространения курения, наркомании и алкоголизма.
46. Цель и задачи профилактики в сохранении здоровья.
47. Виды профилактики.
48. Основные средства профилактики.
49. Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан.
50. Основные принципы и задачи по охране здоровья граждан.

Задания закрытого типа (Тестовые задания)

Общие критерии оценивания

№ п/п	Процент правильных ответов	Оценка
1	86 % – 100 %	5 («отлично»)
2	70 % – 85 %	4 («хорошо»)
3	51 % – 69 %	3 (удовлетворительно)
4	50 % и менее	2 (неудовлетворительно)

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора	№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора
1	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	6	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
2	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	7	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
3	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	8	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
4	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	9	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
5	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	10	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2

Ключ ответов

№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ
1	А, Б	6	В
2	В	7	1-Г, 2-А, 3-В, 4-Б
3	В, Б, Г, А	8	Г, В, Б, А
4	А	9	А, Г
5	Г	10	Б

Задание № 1

Какие приемы можно использовать для расслабления мышц (выберите несколько вариантов ответов):

- А) Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других;
- Б) Произвольное расслабление отдельных мышц;
- В) Удары по напряженной мышце;
- Г) Статическое напряжение.

Задание № 2

Недостаток двигательной активности людей называется:

- А) Гипертонией;
- Б) Гипердинамией;
- В) Гиподинамией;
- Г) Гипотонией.

Задание № 3

Укажите последовательность слов с предложением.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный , рациональный режим труда и отдыха, искоренение привычек, оптимальный режим, личную гигиену, закаливание, питание и т. п.

- А) Рациональное;
- Б) Вредных;
- В) Труд;
- Г) Двигательный

Задание № 4

Одним из важнейших направлений профилактики, является

- А) ЗОЖ;
- Б) охрана окружающей среды;
- В) вакцинация;
- Г) экологическая безопасность.

Задание № 5

Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?

- А) Сколько захочется;
- Б) 2-4 раза;
- В) Более 20-30 раз;
- Г) Не менее 8-12 раз.

Задание № 6

Компонентами здорового образа жизни являются:

- А) Прием энергетических коктейлей;
- Б) Походы в ночной клуб;
- В) Правильное питание и режим дня;
- Г) Физические нагрузки и вредные привычки.

Задание № 7

Установите соответствие основных типов питательных веществ, необходимых организму с их характеристиками.

Расположите текст столбца 2 так, чтобы он соответствовал принципам, перечисленным в столбце 1 (табл.)

Столбец 1		Столбец 2	
1	Витамины	А	органические соединения, состоящие из углерода, водорода и кислорода.

2	Углеводы	Б	имеет антивирусное и антитоксическое действие. Получить его можно из морепродуктов, из неочищенного зерна и пивных дрожжей.
3	Цитрусовые	В	источник витамина С
4	цинк	Г	это органические химические соединения, необходимые организму для нормального роста, развития и обмена веществ.

Задание № 8

Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- А) дать понюхать нашатырь;
- Б) обтереть лицо холодной водой;
- В) обеспечить приток свежего воздуха;
- Г) придать пострадавшему горизонтальное положение.

Задание № 9

Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (выберите несколько вариантов ответов):

- А) стойкость;
- Б) гибкость;
- Г) бодрость;
- Ж) сила.

Задание № 10

Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- А) профессиональная подготовка;
- Б) профессионально-прикладная подготовка;
- В) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- Г) спортивно – техническая подготовка.

Задания открытого типа (типовые задания, ситуационные задачи)

Общие критерии оценивания

№ п/п	Процент правильных ответов	Оценка
1	86 % – 100 %	5 («отлично»)
2	70 % – 85 %	4 («хорошо»)

3	51 % – 69 %	3 (удовлетворительно)
4	50 % и менее	2 (неудовлетворительно)

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора	№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора
1	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	6	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
2	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	7	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
3	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	8	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
4	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	9	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
5	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	10	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2

Ключ ответов к заданиям открытого типа

№ вопроса	Верный ответ
1	Принято считать, что здоровье на 50 % и более зависит от условий и образа жизни, на 20 % от состояния окружающей внешней среды, на 20% от генетических факторов и на 10% от состояния здравоохранения
2	<p>Подъемы коленей</p> <p>Положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе, спина ровная. На выдохе колено поднимается как можно ближе к груди, на вдохе опускается. Корпус необходимо чуть наклонить вперед для равновесия.</p> <p>Приседания</p> <p>Положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе, спина ровная. Приседая, надо стараться не отрывать от пола пятки и удерживать бедра параллельно полу.</p> <p>«Велосипед» на спине</p> <p>Положение — лежа на спине, руки за головой, ноги подняты. Поочередно круговым движением колени подтягиваются к животу, имитируя вращение педалей на велосипеде.</p> <p>«Ножницы» руками</p> <p>Положение — ноги на ширине плеч, спина ровная. Руки вытягиваются вперед параллельно полу и совершают перекрестные движения. Важно удержать руки в одном положении и не совершать рывков.</p> <p>Планка</p> <p>Статическое упражнение планка станет отличным завершением зарядки. В работу вовлекаются все мышцы. Новичкам держать планку можно не более 10-20 секунд.</p> <p>Классическая планка делается из упора лежа. Руки прямые, находятся на уровне груди, ноги и спина прямые, ступни вместе. Важно втянуть живот и ягодицы и задержаться в таком положении.</p>
3	<p>Наклоны головы набок</p> <p>Сядьте на стул. Положите правую ладонь на макушку и слегка потяните голову вправо, оставляя спину в прямом положении. Задержитесь на 30-40 секунд, медленно вернитесь в исходную позицию. Повторите по 5 раз для каждой стороны.</p>

4	Церковь может вести пропаганду здорового образа жизни, но возможности у церковных служителей участвовать в правоохранительной деятельности нет																	
5	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Категория факторов</th> <th>Пример факторов</th> <th>До</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Образ жизни</td> <td>Режим труда и отдыха, рациональное питание, здоровый сон, активная мышечная деятельность</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Внешняя среда</td> <td>Динамический и химический характер атмосферы, водный компонент, физические, химические и механические характеристики поверхности Земли</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Генетические факторы</td> <td>Наследственные заболевания, наследственная предрасположенность к заболеваниям</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Здравоохранение</td> <td>Политика в области охраны здоровья, состояние медицинских учреждений</td> <td>10</td> </tr> </tbody> </table>			Категория факторов	Пример факторов	До	Образ жизни	Режим труда и отдыха, рациональное питание, здоровый сон, активная мышечная деятельность	50	Внешняя среда	Динамический и химический характер атмосферы, водный компонент, физические, химические и механические характеристики поверхности Земли	20	Генетические факторы	Наследственные заболевания, наследственная предрасположенность к заболеваниям	20	Здравоохранение	Политика в области охраны здоровья, состояние медицинских учреждений	10
Категория факторов	Пример факторов	До																
Образ жизни	Режим труда и отдыха, рациональное питание, здоровый сон, активная мышечная деятельность	50																
Внешняя среда	Динамический и химический характер атмосферы, водный компонент, физические, химические и механические характеристики поверхности Земли	20																
Генетические факторы	Наследственные заболевания, наследственная предрасположенность к заболеваниям	20																
Здравоохранение	Политика в области охраны здоровья, состояние медицинских учреждений	10																
6	Степень мотивации отказа от курения очень низкая. Методика - интенсивного индивидуального профилактического консультирования. Смокилайзер, пульсоксиметр, спирометр, электрокардиограф																	
7	<p>Наклоны головы вперед-назад Встаньте прямо, руки опустите вдоль тела, расслабьте плечи. ...</p> <p>Наклоны головы вправо-влево ...</p> <p>Повороты головы вправо-влево ...</p> <p>Разведение рук в стороны ...</p> <p>Подъем рук через бока ...</p> <p>Вращения в локтях ...</p> <p>Разминка коленей ...</p> <p>Ходьба с подъемом колен.</p>																	
8	<p>Стойка ноги врозь, руки на поясе.</p> <p>1—2. Руки через стороны вверх, подняться на носки, потянуться. Выполнить 6 повторений.</p> <p>Широкая стойка, руки к плечам.</p> <p>1—4. Круговые движения руками вперед.</p> <p>5—8. То же назад. Выполнить 6 повторений.</p> <p>Широкая стойка, руки на поясе.</p> <p>1. Наклон влево.</p> <p>2. Наклон вправо.</p> <p>3. Наклон вперед, руки в стороны.</p> <p>4. И. п. Выполнить 6 повторений.</p> <p>1. Присед, руки на бедра.</p> <p>2—3. Прыжки на месте в приседе. Выполнить 6 повторений.</p> <p>1. Руки вверх, выполнить потряхивание кистями.</p> <p>2. Наклон назад прогнувшись.</p>																	
9	<p>Название организации полностью</p> <p>ВОЗ - Всемирная организация здравоохранения</p>	<p>Основные цели и задачи организации, связанные с с</p> <p>здоровья</p> <p>Главная цель - достижение всеми народами максимально возможного уровня здоровья. В В за ВОЗ входит борьба с распространением вирусных заболеваний и их ликвидация, установление международных санитарных правил, проверка качества и эффективности лекарственных средств, кон</p>																

		санитарного состояния окружающей среды и т. д.	
	ЮНЕСКО - Организация Объединённых Наций по вопросам образования, науки и культуры	Основная цель Организации заключается в том, чтобы содействовать укреплению мира и безопасности посредством расширения сотрудничества народов в области образования, науки и культуры в интересах всеобщего уважения справедливости, законности и человеческого достоинства. Задачи: - оказывать объектам всемирного наследия помощь в случае возникновения непосредственной угрозы; - поддерживать деятельность государств-членов направленную на повышение осведомленности общественности в вопросах сохранения всемирного наследия; - поощрять участие местного населения в охране культурного и природного наследия	экс-тре- для
	ЮНИСЕФ - Международный чрезвычайный детский фонд ООН	Цели и задачи ЮНИСЕФ Борьба за здоровье и выживание детей Борьба за здоровье и выживание матерей Вопросы начального образования детей Забота о соблюдении прав ребенка Забота о социальной защите детей Защита интересов семьи	
	МОТ - Международная организация труда	Главными целями МОТ являются: содействие социально-экономическому прогрессу; достижение и социальной справедливости; улучшение условий труда и жизни людей; защита прав человека в сфере труда	содей
	Красный крест - международная организация с отделениями во многих странах	Основная цель - предотвращать и облегчать страдания людей	
10	<p>Поглаживание Не спешить и стараться все движения проводить по массажным линиям, то есть по направлению движения лимфы.</p> <p>Растирание Главное — во время этих движений (поступательных или круговых) не отрывать руки от кожи. И поглаживания, и растирания сами по себе доставляют удовольствие и приносят пользу. Однако они являются подготовкой к следующему этапу массажа.</p> <p>Разминание Разминание — это захват кожи вместе с подкожно-жировой клетчаткой и мышцей. Цель разминаний — именно добраться до мышц. Также неплохо изучить, где у вас на теле находятся важные точки, регулирующие работу организма. Зная их, действовать будет проще. На одни зоны стоит надавливать сильнее, а другие — беречь от сильного давления.</p> <p>Вибрация Это дополнительная стимуляция.</p>		

Задание №1

Вставьте в пропущенные места процентное отношение по сути сказанного в предложении. Принято считать, что здоровье на _____ и

более зависит от условий и образа жизни, на _____ от состояния окружающей внешней среды, на _____ от генетических факторов и на _____ от состояния здравоохранения.

Задание № 2

Представьте алгоритм проведения утренней зарядки.

Задание № 3

Представьте упражнения для расслабления спины и шеи.

Задание № 4

Кейс. До революции 1917 года тюрьмы России находились под особой опекой православной церкви. В евангельских текстах есть положения, понуждавшие церковь к этому: «Не здоровые имеют нужду во враче, но больные», «Я пришел призвать не праведников, а грешников к покаянию». Как вы относитесь к участию церкви в правоохранительной деятельности?

Есть ли возможности у церковных служителей участвовать в правоохранительной деятельности?

Задание № 5

Заполните таблицу «Группировка факторов, определяющих заболеваемость»

Категория факторов	Пример факторов	Доля в %
Образ жизни		
Внешняя среда		
Генетические факторы		
Здравоохранение		

Задание № 6

Кейс. Мужчина 48 лет. В анамнезе язвенная болезнь желудка. Жалобы на длительный кашель с отделением мокроты. Курит в течение 20 лет по 20 сигарет в сутки (одинаковое количество сигарет утром днём и вечером), причём утверждает, что первую сигарету он выкуривает сразу, как проснулся, даже не умывается, и именно от неё ему сложнее всего отказываться в случае нехватки времени с утра «на покурить» перед работой. Это его немного «напрягает», и он, определенно, сразу бы бросил курить, если бы это было так легко, ведь даже во время болезни, когда нет сил вставать с кровати, он выходит покурить. Друзья рекомендовали ему книгу Алана Карра «Лёгкий способ бросить курить», однако он до сих пор не прочитал её, «руки всё не доходят». Это говорит о том, что, хотя желание не курить сильное, пациент нуждается в поддержке и помощи для отказа от курения, ведь даже в общественных местах, где курение запрещено ему

сложно воздержаться от курения.

Объективно - состояние удовлетворительное. Рост 184см, вес 84 кг. При аускультации в лёгких дыхание жесткое, проводится во все отделы одинаково, умеренное количество сухих свистящих и жужжащих хрипов над всей поверхностью лёгких на вдохе. Тоны сердца ясные, ритмичные ЧСС 81 \мин. АД140\90 мм.рт.ст . Живот при пальпации мягкий безболезненный.

Лабораторные данные: ОХС 5,7 ммоль/л, глюкоза крови 4,5 ммоль/л.

1. Оцените степень мотивации отказа от курения.
2. Какую методику консультирования курильщика следует выбрать в данной ситуации.
3. Выберите приборы и аппараты, которые можно использовать для контроля эффективности программ отказа от курения:
 - а. смокилайзер
 - б. дидамометр
 - в. пульсоксиметр
 - г. биоимпедансметр
 - д. спирометр
 - е. электрокардиограф

Задание № 7

Сформулируйте не менее 7 упражнений для разминки.

Задание № 8

Дайте характеристику комплексу упражнений для физкультурной паузы.

Задание № 9

Заполните таблицу. Какие международные организации работают в области охраны здоровья?

Название организации полностью	Основные цели и задачи организации, связанные с охраной здоровья
ВОЗ -	
ЮНЕСКО -	
ЮНИСЕФ -	
МОТ –	
Красный крест -	

Задание № 10

Опишите требования к проведению самомассажа.

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

Зачет является заключительным этапом процесса формирования компетенций обучающегося при изучении дисциплины и имеет целью проверку и оценку знаний обучающегося по теории и применению полученных знаний, умений и навыков при решении практических задач.

Зачет проводится по расписанию, сформированному учебно-методическим управлением, в сроки, предусмотренные календарным учебным графиком.

Зачет принимается преподавателем, ведущим лекционные занятия.

Зачет проводится только при предъявлении обучающимся зачетной книжки и при условии выполнения всех контрольных мероприятий, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины.

Обучающимся на зачет представляется право выбрать один из билетов. Время подготовки к ответу составляет 30 минут. По истечении установленного времени обучающийся должен ответить на вопросы экзаменационного билета.

Результаты зачета оцениваются по системе «зачтено»/«не зачтено» и заносятся в зачетно-экзаменационную ведомость и зачетную книжку. В зачетную книжку заносятся только «зачтено». Подписанный преподавателем экземпляр ведомости сдаётся не позднее следующего дня в деканат.

В случае неявки обучающегося на зачет в зачетно-экзаменационную ведомость делается отметка «не явка».

Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по дисциплине, должны ликвидировать академическую задолженность в установленном локальными нормативными актами Института порядке.