# Автономная некоммерческая организация высшего образования «Медицинский институт им. Зернова М.С.»



#### Фонд оценочных средств дисциплины Основы здорового образа жизни

Уровень образования
Высшее — специалитет
Специальность
32.05.01 Медико-профилактическое дело

Профиль Медико-профилактическое дело Квалификация Врач по общей гигиене, по эпидемиологии Форма обучения Очная

Ессентуки 2025

#### Оценочные материалы для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины

### Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.

Код и формулировка компетенции: ОПК-2. Способен распространять знания о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний населения.

Код и наименование	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения	
индикатора достижения		Не зачтено	Зачтено
компетенции ОПК - 2.1. Умеет планировать и применять наиболее эффективные методы и средства информирован ия населения о здоровом образе жизни, повышения его	Знать способы планирования и применения наиболее эффективных методов и средств информирования населения о здоровом образе жизни, повышения его грамотности в вопросах профилактики заболеваний	Не знает способы планирования и применения наиболее эффективных методов и средств информирования населения о здоровом образе жизни, повышения его грамотности в вопросах профилактики заболеваний	Хорошо знает способы планирования и применения наиболее эффективных методов и средств информирования населения о здоровом образе жизни, повышения его грамотности в вопросах профилактики
грамотности в		Suc Stiebailini	заболеваний

			,
вопросах	Уметь применять	Не умеет	Хорошо умеет
профилактики	наиболее эффективные	применять	применять наиболее
заболеваний	методы и средства	наиболее	эффективные
	информирования	эффективные	методы и средства
	населения о здоровом	методы и средства	информирования
	образе	информирования	населения о
	жизни, повышения его	населения о	здоровом образе
	грамотности в	здоровом образе	жизни, повышения
	вопросах	жизни, повышения	его грамотности в
	профилактики	его грамотности в	вопросах
	заболеваний	вопросах	профилактики
		профилактики	заболеваний
		заболеваний	
ОПК-2.2.	Владеть навыками	Не владеет	Хорошо владеет
Владеет	подготовки устного	методами и	методами и
навыками	выступления или	средствами	средствами
подготовки	печатного текста,	информирования	информирования
устного	пропагандирующих	населения о	населения о
выступления	здоровый образ жизни,	здоровом образе	здоровом образе
или печатного	повышающих	жизни, повышения	жизни, повышения
текста,	грамотность населения	его грамотности в	его грамотности в
пропагандирую	в вопросах санитарной	вопросах	вопросах
щих здоровый	культуры и	профилактики	профилактики
образ жизни,	профилактики.	заболеваний	заболеваний
повышающих			
грамотность			
населения в			
вопросах			
санитарной			
культуры и			
профилактики.			

Код и формулировка компетенции: ПК-4. Способен и готов к разработке, организации и выполнению комплекса санитарно-гигиенических и медико-профилактических мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья и снижение неинфекционной заболеваемости различных контингентов населения

Код и наименование	Результаты	Критерии оценивания результатов	
индикатора	обучения по	обучения	
достижения	дисциплине		
компетенции		Не зачтено	Зачтено
ПК-4.1. Знает	Знать способы	Не знает способы	Хорошо знает
принципы организации	организации	организации	способы
комплекса санитарно-	комплекса санитарно-	комплекса санитарно-	организации
гигиенических и	гигиенических и	гигиенических и	комплекса
медико-	медико-	медико-	санитарно-
профилактических	профилактических	профилактических	гигиенических и
мероприятий,	мероприятий,	мероприятий,	медико-
направленных на	направленных на	направленных на	профилактически
повышение уровня	повышение уровня	повышение уровня	х мероприятий,
здоровья и снижение	здоровья и снижение	здоровья и снижение	направленных на
неинфекционной	неинфекционной	неинфекционной	повышение

заболеваемости	заболеваемости	заболеваемости	уровня здоровья и
различных	различных	различных	снижение
контингентов	контингентов	контингентов	неинфекционной
населения	населения	населения	заболеваемости
			различных
			контингентов
			населения
ПК-4.2. Владеет	Владеть алгоритмом	Не владеет	Владеет
алгоритмом оценки	оценки программы	алгоритмом оценки	алгоритмом
правильности и	производственного	программы	оценки
полноты программы	контроля	производственного	программы
производственного		контроля	производственног
контроля			о контроля
ПК-4.3. Умеет	Уметь составить план	Не умеет составить	Хорошо умеет
составить план,	и организовать	план и организовать	составить план и
организовать и оценить	предварительные и	предварительные и	организовать
правильность	периодические	периодические	предварительные
определения	медицинские осмотры	медицинские осмотры	и периодические
контингентов,			медицинские
подлежащих			осмотры
предварительным и			
периодическим			
медицинским осмотрам			

# Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций.

Код и наименование индикатора достижения	Результаты обучения по	Оценочные средства
индикатора достижения компетенции	дисциплине	
ОПК - 2.1. Умеет	Знать способы планирования и	Тестовые задания
планировать и применять	применения наиболее	Ситуационные задачи
наиболее эффективные	эффективных методов и средств	Контрольные вопросы
методы и средства	информирования населения о	
информирования	здоровом образе	
населения о здоровом	жизни, повышения его	
образе	грамотности в вопросах	
жизни, повышения его	профилактики заболеваний	
грамотности в вопросах	Уметь применять наиболее	
профилактики	эффективные методы и средства	
заболеваний	информирования населения о	
	здоровом образе	
	жизни, повышения его	
	грамотности в вопросах	
	профилактики заболеваний	
ОПК-2.2. Владеет	Владеть навыками подготовки	Тестовые задания
навыками подготовки	устного выступления или	Ситуационные задачи
устного выступления или	печатного текста,	Контрольные вопросы
печатного текста,	пропагандирующих здоровый	
пропагандирующих	образ жизни, повышающих	

здоровый образ жизни, повышающих грамотность населения в вопросах санитарной культуры и профилактики.	грамотность населения в вопросах санитарной культуры и профилактики.	
ПК-4.1. Знает принципы организации комплекса санитарно-гигиенических и медико-профилактических мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья и снижение неинфекционной заболеваемости различных контингентов населения	Знать способы организации комплекса санитарно-гигиенических и медикопрофилактических мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья и снижение неинфекционной заболеваемости различных контингентов населения	Тестовые задания Ситуационные задачи Контрольные вопросы
ПК-4.2. Владеет алгоритмом оценки	Владеть алгоритмом оценки программы производственного	Тестовые задания Ситуационные задачи
правильности и полноты программы производственного контроля	контроля	Контрольные вопросы
ПК-4.3. Умеет составить	Уметь составить план и	Тестовые задания
план, организовать и	организовать предварительные и	Ситуационные задачи
оценить правильность определения	периодические медицинские осмотры	Контрольные вопросы
контингентов,	Comorphi	
подлежащих		
предварительным и		
периодическим		
медицинским осмотрам		

#### Примерная тематика контрольных вопросов

- 1. Здоровье и факторы его формирования.
- 2. Аборт и его последствия.
- 3. Алкогольные психозы.
- 4. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода, их значение в питании.
- 5. Биологические аспекты здорового образа жизни.
- 6. Биологический возраст человека.
- 7. Важнейшие условия здорового образа жизни.
- 8. Ведущие факторы, определяющие болезни современности: гиподинамия.
- 9. Виды дыхания (верхнее дыхание, среднее дыхание, нижнее дыхание).
- 10. Виды нарушения осанки у детей.
- 11. Влияние дыхательных упражнений на организм.
- 12. Влияние на здоровье оптимальной двигательной активности, гипокинезии и гиперкинезии.
- 13. Вред курения и алкоголя
- 14. Границы применения понятий «здоровье» и «болезнь».
- 15. Возрастные особенности двигательной активности.
- 16. Домашнее питание и питание вне дома: достоинства и недостатки.
- 17. Закаливание организма водными процедурами.

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