

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 индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения	
		Не зачтено	Зачтено
ОПК - 2.1. Умеет планировать и применять наиболее эффективные методы и средства информирования населения о здоровом образе жизни, повышения его грамотности в	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 заболеваний

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

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

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

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

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 медико-профилактических 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 правильности и полноты программы производственного контроля	Владеть алгоритмом оценки программы производственного контроля	Тестовые задания Ситуационные задачи Контрольные вопросы
ПК-4.3. Умеет составить план, организовать и оценить правильность определения контингентов, подлежащих предварительным и периодическим медицинским осмотрам	Уметь составить план и организовать предварительные и периодические медицинские осмотры	Тестовые задания Ситуационные задачи Контрольные вопросы

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.