

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.09.2025 10:24:33
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДЕН на заседании кафедры
современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры
Протокол № 7 от «26» февраля 2025г.
Зав. кафедрой Семенов С.А.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Спортивная подготовка в детско-юношеском спорте

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Москва
2025 г.

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	3
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	3
3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	5
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	13

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенций	Этапы формирования
ОПК-7. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этапы сформированности	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ОПК-7	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа.	Знать: - особенности организации воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; требования ФГОС; содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся; основы управления учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания	Устный опрос, тестирование, практическая работа, реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания практической работы Шкала оценивания реферата
	Продвину- тый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа.	Уметь: - ставить диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся; организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся; применять психолого-педагогические технологии для адресной работы с различными категориями обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями Владеть: основами проектирования; приемами организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития; технологиями помощи и поддержки в организации деятельности ученических органов самоуправления	Устный опрос, тестирование, практическая работа, реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания практической работы Шкала оценивания реферата

Описание шкал оценивания

Шкала оценивания устного опроса

Критерии	Количество баллов
высокая активность на практических занятиях, содержание и изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	8-10 баллов
участие в работе на практических занятиях, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	6-8 баллов
низкая активность на практических занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-5 баллов
отсутствие активности на практических занятиях, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.	0-2 балла

Шкала оценивания практической работы

Критерии	Количество баллов
выполнено без ошибок.	8-10 баллов
выполнено с одной ошибкой.	4-7 баллов
выполнено с двумя и более существенными ошибками.	1-3 балла
не выполнено практическое задание.	0 баллов

Шкала оценивания тестирования

Количество правильных ответов в %	Количество баллов
1-10	1
11-20	2
21-30	3
31-40	4
41-50	5
51-60	6
61-70	7
71-80	8
81-90	9
91-100	10

Шкала оценивания реферата

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	15-20 баллов
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели	10-15 баллов

и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	0-10 баллов

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

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА

1. Нужна ли иммобилизация при переломе двух ребер?
2. Что является главным фактором в развитии умирания?
3. Какими путями яды и лекарственные вещества попадают в организм?
4. Какую повязку надо наложить при проникающем ранении грудной клетки?
5. Сколько времени достаточно для развития синдрома длительного сдавливания?
6. Что надо сделать в первую очередь при открытом переломе?
7. Возможна ли транспортировка пострадавшего с подозрением на перелом позвоночника на мягких носилках?
8. Какие ранения живота являются проникающими?
9. Надо ли рекомендовать человеку высморкаться при носовом кровотечении?
10. Чем опасны лекарства для беременной женщины и кормящей мамы?
11. Для чего и когда применяется холод в случае травмы?
12. Каким осложнением опасно ранение крупной вены?
13. Можно ли ставить банки при высокой температуре тела?
14. В каком положении транспортируют пострадавшего с вывихом плеча?
15. В каком положении перевозят пострадавшего с переломом тазовых костей, осложненным повреждением мочевого пузыря?
16. Какова длительность клинической смерти в обычных условиях?
17. Какое условие увеличивает длительность клинической смерти?
18. Имеет ли смысл промывать желудок через сутки после пищевого отравления?
19. На какой срок можно накладывать жгут ребенку 10—12 лет в холодное время года?
20. Является ли достоверным признаком перелома боль в месте травмы?
21. Снимет ли интоксикацию при укусе змеи прием водки внутрь?
22. Является ли зараженной рана, в которую попала обычная инфекция?
23. Что такое безвентиляционный вариант реанимации?
24. Есть ли противопоказания для промывания желудка?
25. Какие признаки являются достоверными для биологической смерти?
26. Какие органы являются паренхиматозными?
27. Какие органы являются полыми?
28. Нужно ли накладывать жгут при укусе змеи?

29. Чем опасно отсутствие иммобилизации при переломе кости?
30. Какие ошибки могут быть допущены при наложении жгута?
31. Чем опасно неправильное наложение жгута?
32. Можно ли накладывать жгут на шею?
33. Что представляет собой восстановительная поза и для чего она применяется?
34. Показана ли горячая ванна при возникновении приступа почечной колики?
35. Какие признаки являются достоверными для клинической смерти?
36. Надо ли вызвать рвоту перед промыванием желудка при пищевом отравлении?
37. Почему нельзя давать противоболевые средства при резких болях в животе, сопровождающихся другими симптомами раздражения брюшины?
38. Что такое синдром длительного сдавливания?
39. Что такое синдром позиционного сдавливания?
40. Каковы правила наложения жгута на артерию?
41. Что такое венозный жгут?
42. На какие области на теле нельзя накладывать жгут?
43. Можно ли вызывать рвоту при отравлении уксусной кислотой?
44. Что такое «симптом прилипшей пятки» и когда он появляется?
45. Зачем охлаждают конечность после освобождения ее от сдавливания?
46. Что такое транспортная иммобилизация?
47. Назовите пять основных правил транспортной иммобилизации.
48. Какие средства применяются для целей иммобилизации?
49. Какие осложнения могут возникнуть при ранениях?
50. Что надо сделать в первую очередь при закрытом переломе?
51. В какое время после травмы применяется тепло?
52. Назовите основные приемы реанимации.
53. Назовите несколько основных принципов оказания неотложной помощи при отравлениях.
54. Какие виды воздействия на организм оказывают лекарства при совместном применении двух и более средств?
55. Назовите виды действия лекарственных веществ.
56. Каковы особенности действия лекарственных веществ при повторном введении их в организм?
57. Какая разница между привыканием и пристрастием к лекарству?
58. Какую повязку можно наложить при переломе челюсти?
59. Что такое прекардиальный удар и для чего его применяют?
60. Сколько времени можно держать жгут у взрослого человека летом?
61. Куда и для чего кладут валик при подготовке к реанимации?
62. Что делать, если транспортировка длительная, жгут дольше держать нельзя, а снимать его опасно?
63. Каковы показания для проведения реанимации?
64. Каковы противопоказания к проведению реанимации?
65. Что надо делать, если при ранении живота в рану выпали петли кишечника?
66. Назовите несколько причин острых отравлений.
67. Какие ошибки возможны при проведении реанимации?
68. Как поступить с ножом, оставленном в ране?
69. Каков основной принцип оказания первой медицинской помощи при вывихе?
70. Можно ли надсекать и прижигать места укусов насекомых или змей?
71. В каких случаях накладывается пращевидная повязка? На какие места?
72. Надо ли обездвиживать конечность, укушенную змеей?
73. Что надо срочно сделать при отравлении угарным газом?
74. Назовите основные признаки внутреннего кровотечения.

75. Какое заболевание может вызвать употребление в пищу недоброкачественных консервов?
76. В каких случаях накладывается повязка Дезо?
77. Можно ли проводить тепловые процедуры при туберкулезе легких?
78. Какое условие отдаляет смерть мозга?
79. Какую неотложную помощь надо оказать больному во время приступа печеночной колики?
80. Какие методы раннего выявления туберкулеза вам известны?
81. Что входит в понятие «правила личной гигиены» и почему необходимо их соблюдать?
82. Что надо делать, чтобы члены семьи, в которой есть больной открытой формой туберкулеза, оставались здоровыми?
83. Когда человек может заболеть гепатитом и чем опасно это заболевание?
84. Каковы начальные проявления гепатита?
85. Почему туберкулез называют социальной болезнью? Как часто, по вашему мнению, люди болеют туберкулезом в настоящее время?
86. Какими путями возбудители инфекционных заболеваний попадают в организм человека?
87. Что надо и чего не надо делать, чтобы не заболеть туберкулезом?
88. Чем и почему опасны для здоровья весна и осень?
89. Какие заболевания и почему называют «болезнями грязных рук»?
90. Какие соматические заболевания наиболее распространены в настоящее время и почему?
91. Чем опасно артериальное кровотечение?
92. Чем опасно внутреннее кровотечение?

ПРИМЕР ТЕСТИРОВАНИЯ

1 вариант

Выберите правильный вариант ответов

1. Здоровье человека зависит на 50% от:
 1. наследственности
 2. экологии
 3. развития медицины
 4. образа жизни
2. Индивидуальные особенности здоровья проявляются в аспектах:
 1. генетическом
 2. возрастном
 3. половом
 4. во всех аспектах
3. Первые признаки заболевания проявляются в:
 1. нарушении биоритмов
 2. повышении температуры
 3. нарушении памяти
 4. потере аппетита
4. Какой % вашего здоровья зависит от генотипа?
 1. 50%;
 2. 30%
 3. 20%

4.10%

5. Ведущим показателем функционального состояния организма являются

1. сила
2. выносливость
3. гибкость
4. общая физическая работоспособность
5. ловкость

6. Двигательным качеством не является:

1. сила
2. выносливость
3. гибкость
4. утомляемость

7. Уровни здоровья:

1. общественное, групповое, индивидуальное
2. общественное, групповое, общемировое
3. групповое, индивидуальное, собственное
4. групповое, индивидуальное, собственное

8.. Общественное здоровье – это

1. здоровье группы людей;
2. личное здоровье;
3. здоровье населения страны;
4. здоровье людей определенной этнической группы

9. Вид здоровья, характеризующий состояние органов и систем человека и наличие резервных возможностей называется

1. физическое здоровье;
2. духовное здоровье;
3. нравственное здоровье;
4. социальное здоровье

10. Выберите фактор нездорового образа жизни

1. полноценный отдых
2. сбалансированное питание
3. социальная пассивность
4. регулярная двигательная активность

11. Укажите элементы здорового образа жизни:

1. рациональное питание
2. сбалансированное питание
3. социальная пассивность
4. регулярная двигательная активность

12. Элементы здорового образа жизни:

1. рациональное питание
2. отсутствие вредных привычек
3. занятия физической культурой
4. рациональный режим труда и отдыха
5. верно 1,2,3,4

13. Если углеводов потребляют больше, чем нужно для удовлетворения энергетических потребностей организма, их избыток:

1. выводится наружу
2. превращается в жир и запасается
3. идет на образование мышечной ткани
4. превращается в белок

2 вариант

1. Уровень здоровья объективно можно определить:

1. по самочувствию
2. по анамнезу
3. по работоспособности
4. по тестам, пробам, индексам

2. Поводом для развития болезни может быть:

1. стресс
2. переохлаждение
3. недоедание
4. инфекция
5. все выше перечисленное

3. Наука о факторах среды, влияющих на здоровье называется:

1. валеология
2. гигиена
3. саноология
4. медицина

4. Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия называется

1. блаженство
2. нирвана
3. здоровье
4. релаксация

5. Осанка – это

1. непринужденное, без необходимости активного напряжения мышц, привычное положение тела при стоянии, ходьбе или сидении, определяющееся характером физиологических изгибов позвоночника.
2. привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении.
3. внешность, манера держать свою фигуру.

6. Критерии определения оптимальности тренировочных нагрузок:

1. соответствие объема и интенсивности нагрузок функциональному состоянию организма
2. соответствие объема и интенсивности нагрузок возрастным нормам
3. выбор характера нагрузок в соответствии с поставленными целями тренировок
4. частота тренировок не менее 5 раз в неделю
5. верно 1,2,3

7. Выносливость организма можно тренировать:
1. перебрасыванием мяча
 2. дыхательными упражнениями
 3. бегом
 4. изометрическими упражнениями
8. Индивидуальная программа тренировки составляется с учетом:
1. состояния здоровья
 2. физического развития
 3. Функционального состояния
 4. предшествующего опыта знаний
 5. верно 1,2,3
9. Что не является одним из видов здоровья?
1. соматическое
 2. психическое
 3. эмоциональное
 4. нравственное
10. Материальные и социальные факторы, окружающие человека – это
1. условия жизни
 2. качество жизни
 3. стиль жизни
 4. уровень жизни
11. Какого уровня здоровья не существует?
1. групповое
 2. среднестатистическое
 3. общественное
 4. личное
12. Вещества, выполняющие функции стабилизации гомеостаза, называются
1. углеводы;
 2. минеральные вещества;
 3. витамины;
 4. жиры
13. Недостаток двигательной активности – это:
1. гипокинезия
 2. гипоксия
 3. гипотония
 4. гиподинамия

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Профилактика психо- эмоционального перенапряжения.
2. Значение биоритмов для рациональной организации образа жизни.
3. Принципы рационального питания.
4. Вегетарианство.
5. Современные диеты с точки зрения диетологии.
6. Алкоголь - культура употребления - профилактика алкоголизма.
7. СПИД - современное состояние проблемы

8. Сохранение здоровья при работе с компьютером.
9. Профилактика табакокурения в образовательных учреждениях
10. Влияние употребление наркотиков на телесное, душевное и духовное здоровье молодежи.
11. Формирование здорового образа жизни студентов.
12. Формирование здорового образа жизни школьников.
13. Физическая культура в обеспечении здоровья
14. Способы повышения общей устойчивости организма человека к стрессу.
15. Основные меры профилактики стресса.
16. Формирование никотиновой зависимости, влияние курения на здоровье.
17. Питание современного человека. Проблема, связанная с дефицитом витаминов в рационе и пути ее решения
18. Алкоголизм как социальная проблема.
19. Наркомания как социальная проблема
20. Значение личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья.
21. Формирование мотивации здорового образа жизни
22. Альтернативные представления в питании человека (вегетарианство, раздельное питание).
23. Биоритмы и их роль в обеспечении здоровья. Понятие об активном отдыхе
24. Физиологические механизмы и гигиена сна.
25. Нормы двигательной активности
26. Питание и здоровье
27. Современные оздоровительные системы
28. характеристика современных диет
29. Оздоровительная программа для лиц разного возраста (по выбору)
30. Режим 1000 движений (система Амосова)
31. Средства закаливания организма

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Здоровье и факторы его формирования
2. Виды здоровья их характеристика
3. Понятия «здоровый образ жизни»
4. Болезни, передающиеся половым путем, их профилактика
5. Важнейшие условия здорового образа жизни
6. Ведущие факторы, определяющие болезни современности: гиподинамия,
7. Влияние дыхательных упражнений на организм
8. Вред курения и алкоголя
9. Понятия «стресс», «эустересс» и «дистресс»
10. Группы инфекций, передающихся половым путём
11. Двигательная активность и здоровье
12. Возрастные особенности двигательной активности
13. Дозирование физической нагрузки - зон тренировок
14. Дыхание по методу К.П. Бутейко
15. Закаливание организма водными процедурами
16. Закаливание организма дозированными солнечными воздействиями
17. Закономерности и механизмы старения
18. Здоровый подход к питанию
19. Особенности занятий физическими упражнениями в пожилом возрасте
20. Важнейшие условия здорового образа жизни

21. Ведущие факторы, определяющие болезни современности: гиподинамия,
22. Влияние дыхательных упражнений на организм
23. Влияние на здоровье оптимальной двигательной активности, гипокинезии и гиперкинезии
24. Вред курения и алкоголя
25. Двигательная активность и здоровье
26. Занятие спортом как фактор здорового стиля жизни
27. Возрастные особенности двигательной активности
28. Закономерности и механизмы старения
29. Стресс и его профилактика
30. Здоровьесберегающие принципы организации режима дня
31. Общий механизм действия наркотических веществ на организм
32. Основные симптомы стресса и борьба со стрессом
33. Виды самоконтроля при занятиях спортом

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Практическая работа «Наложение мягких повязок (повязки: на культю, спиральная, восьмиобразная на затылок)»

Цель: познакомиться с правилами бинтования, научиться накладывать повязки на конечности и затылок.

Практическая работа «Остановка кровотечений»

Цель: научиться накладывать кровоостанавливающие жгуты на конечности и шею.

Практическая работа «Первая помощь при закрытых повреждениях»

Цель: научиться определять виды закрытых повреждений мягких тканей, познакомиться с правилами первой помощи при них.

Практическая работа «Первая помощь при переломах»

Цель: познакомиться с признаками переломов, научиться накладывать шины на конечности

Практическая работа «Первая помощь при неотложных состояниях ССС»

Цель: познакомиться с признаками острой сердечно-сосудистой недостаточности, научиться оказывать первую доврачебную помощь

Практическая работа «Первая помощь при неотложных состояниях дыхательной системы»

Цель: познакомиться с признаками острой дыхательной недостаточности, научиться оказывать первую доврачебную помощь

Практическая работа «Первая помощь при неотложных состояниях пищеварительной системы»

Цель: познакомиться с признаками неотложных состояний пищеварительной системы, научиться оказывать первую доврачебную помощь при рвоте, желудочно-кишечном кровотечении.

Практическая работа «Первая помощь при сильных аллергических реакциях»

Цель: познакомиться с признаками неотложных состояний при аллергических реакциях, научиться оказывать первую доврачебную помощь при анафилактическом шоке.

Практическая работа «Реанимация»

Терминальные состояния. Принципы и методы реанимации детей и взрослых.

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

Формами текущего контроля являются устный опрос, практическая работа, реферат, тестирование.

Общее количество баллов по дисциплине – 100 баллов.

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет.

Зачет проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета

Критерии оценивания	Баллы
студент быстро и самостоятельно готовится к ответу; при ответе полностью раскрывает сущность поставленного вопроса; способен проиллюстрировать свой ответ конкретными примерами; демонстрирует понимание проблемы и высокий уровень ориентировки в ней; формулирует свой ответ самостоятельно, используя лист с письменным вариантом ответа лишь как опору, структурирующую ход рассуждения	20
студент самостоятельно готовится к ответу; при ответе раскрывает основную сущность поставленного вопроса; демонстрирует понимание проблемы и достаточный уровень ориентировки в ней, при этом затрудняется в приведении конкретных примеров.	10
студент готовится к ответу, прибегая к некоторой помощи; при ответе не в полном объеме раскрывает сущность поставленного вопроса, однако, при этом, демонстрирует понимание проблемы.	5
студент испытывает выраженные затруднения при подготовке к ответу, пытается воспользоваться недопустимыми видами помощи; при ответе не раскрывает сущность поставленного вопроса; не ориентируется в рассматриваемой проблеме; оказываемая стимулирующая помощь и задаваемые уточняющие вопросы не способствуют более продуктивному ответу студента.	0

Итоговая шкала выставления оценки по дисциплине

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа студента в течение всего срока освоения дисциплины, а также баллы, полученные на промежуточной аттестации за 9 семестр.

Баллы, полученные обучающимся в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41-100	Зачтено
0-40	Не зачтено