

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.09.2026 11:54:56
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffc110124b5da5b7b5344c69e1

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет физической культуры
Кафедра оздоровительной и адаптивной физической культуры

Рекомендовано кафедрой
оздоровительной и адаптивной
физической культуры
Протокол «10» 06 2020 г. № 11
И.о. зав. кафедрой 
/ И.В. Кулишенко /

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
По учебной дисциплине

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Направление подготовки

44.03.05. Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Программа подготовки

Физическая культура и дополнительное образование

Мытищи
2020

1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

Код и наименование компетенций	Этапы формирования
УК-8 Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.

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

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности и	Этапы формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-8	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия). 2. Выполнение заданий (самостоятельная работа).	Знать: - цель, задачи и структуру службы медицины катастроф; - методы и приемы самопомощи, взаимопомощи и доврачебной помощи в ЧС природного, техногенного, социального и биолого-социального характера; - методы транспортировки пораженных и больных; знать основы ухода за больным.	Текущий контроль: Устный опрос, Доклад, реферат, Презентация Промежуточная аттестация: зачет	41-60

	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия). 2. Самостоятельная работа (доклад по заданной теме; конспекты изученных научно-методических источников).	Уметь: - использовать все виды аптечек для оказания самопомощи, взаимопомощи и доврачебной помощи; - уметь пользоваться простейшими средствами индивидуальной защиты; пользоваться табельными средствами индивидуальной защиты; - осуществлять различные виды транспортировки поражённых и больных. Владеть: - приемами оказания доврачебной помощи при травмах; - приемами оказания помощи в очаге бактериологического, химического или радиационного поражения; приемами использования простейших и табельных индивидуальных средств защиты	Текущий контроль: Реферат, тестирование, практическое задание, письменный отчет. Промежуточная аттестация: зачет	61-100
--	--------------------	--	--	---	--------

1.3. 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

Вопросы для текущего контроля

- Здоровье и факторы его формирования
- Понятия «здоровый образ жизни»
- Основные пищевые вещества их значение в питании
- Биологические аспекты здорового образа жизни
- Биологический возраст человека
- Болезни, передающиеся половым путем (БППП), их профилактика
- Важнейшие условия здорового образа жизни
- Ведущие факторы, определяющие болезни современности: гиподинамия,
- Влияние дыхательных упражнений на организм
- Роль витаминов в питании человека
- Роль минеральных веществ в питании человека
- Влияние на здоровье оптимальной двигательной активности, гипокинезии и гиперкинезии
- Вред курения и алкоголя
- Группы инфекций, передающихся половым путём
- Двигательная активность и здоровье
- Возрастные особенности двигательной активности характеристика современных диет
- Дозирование физической нагрузки - зон тренировок
- Домашнее питание и питание вне дома: достоинства и недостатки
- Дыхание по методу К.П. Бутейко
- Закаливание организма водными процедурами
- Закаливание организма дозированными солнечными воздействиями
- Закономерности и механизмы старения
- Здоровый подход к питанию
- Цели и задачи лекарственной терапии.
- Основные группы лекарственных веществ.
- Виды лекарственных форм.
- Понятие о лечебных дозах.
- Пути и способы введения лекарственных веществ.
- Основные виды действия лекарственных препаратов: главное, побочное, местное, резорбтивное, рефлекторное.
- Понятие о синергизме, антагонизме.
- Понятие о кумуляции, привыкании.
- Виды лекарственной терапии: этиотропная, патогенетическая, симптоматическая, комплексная.
- Понятие о лекарственной аллергии.
- Правила обработки шприцев и подготовка к инъекции.
- Проверка шприцев на герметичность.
- Техника п/к, в/м и в/в инъекций.
- Заполнить шприц из ампулы, флакона.
- Применение шприц-тюбика.
- Инъекции
- Внутрикожные инъекции
- Подкожные инъекции

- Внутримышечные инъекции
- Внутривенные инъекции и вливания
- Осложнения инъекций и их профилактика
- Техника закапывания и закладывания лекарств в нос, в глаза, в уши.
- Основные признаки сердечно-сосудистых заболеваний.
- Стенокардия: причины, признаки, неотложная помощь.
- Инфаркт миокарда: причины, признаки, неотложная помощь.
- Гипертонический криз: причины, проявления, неотложная помощь.
- Острая сердечно-сосудистая недостаточность: виды, проявления, неотложная помощь (обморок, коллапс, отек легких, шок).
- Понятие о пульсе, его характеристики.
- Понятие об артериальном давлении.
- Понятие о гипертонии и гипотонии.
- Факторы, влияющие на изменение характеристик артериального давления и параметров пульса и
- Определение кардиореспираторного резерва (проба Штанге).
- Определение физической работоспособности (проба Мартине).
- Основные признаки заболеваний органов дыхания.
- Острый бронхит: причины, проявления, принципы лечения.
- Бронхиальная астма, приступ: причины, признаки, неотложная помощь.
- Ложный круп: причины, проявления, неотложная помощь.
- Абсцесс легкого.
- Легочное кровотечение, кровохарканье: причины, проявления, неотложная помощь.
- Понятие об одышке, удушье и асфиксии.
- Определение частоты дыхания.
- Определение температуры тела (особенности у детей).
- Построение графика температурной кривой.
- Техника постановки банок, показания и противопоказания.
- Техника применения горчичников, горчичных обертываний.
- Техника массажа.
- Техника наложения согревающего компресса.
- Техника проведения ингаляций.
- Характеристика наркотических и токсикологических средств, чаще всего применяемых подростками.
- Достоверные признаки, свидетельствующие о применении подростками наркотических и токсикологических средств.
- Первая помощь при передозировке данных средств.
- Профилактика наркомании, токсикомании, алкоголизма.
- Причины болезней, передающихся половым путем (сифилис, гонорея, трихомониаз, лобковый педикулез, хламидиоз).
- ВИЧ-инфекция.
- Понятие об аллергиях. Виды аллергенов.
- Аллергические реакции замедленного и немедленного типа (отек Квинке, анафилактический шок, крапивница).
- Кожно-аллергические заболевания у детей.
- Комплектование аптечки для оказания неотложной помощи.
- Понятие о яде.
- Понятие об отравлении.
- Виды отравлений.
- Пути проникновения ядов в организм.
- Отравления: грибами, кислотами, щелочами, медикаментами, алкоголем и его суррогатами, ядовитыми растениями.

- Первая помощь при укусах змей, ядовитых насекомых.
- Понятие здоровья.
- Понятие болезни.
- Понятие неотложного состояния.

Тестовые задания

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 признак заболевания проявляются в:
 1. нарушении биоритмов
 2. повышении температуры
 3. нарушении памяти
 4. потери 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. санология
 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

Темы 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 образа 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

Перечень заданий для самостоятельной работы

1. Мотивы, лежащие в основе формирования здорового образа жизни.
2. Ведущие факторы и условия формирования установки на здоровый образ жизни.
3. Анализ и классификация факторов, влияющих на здоровье человека: генетические, состояние окружающей среды, медицинское обеспечение, условия и образ жизни
4. Стресс и здоровье.

5. Здоровое старение
6. Основные функции двигательной активности.
7. Влияние занятий физическими упражнениями на ведущие адаптивные системы.
8. Понятие «гипокинезия» и основные ее причины.
9. Методы изучения и оценки суточной двигательной активности (СДА).
10. Оздоровительное влияние бега и ходьбы на организм.
11. Оздоровительное влияние гимнастики (утренняя, производственной, атлетической и пр.)
12. Оздоровительное влияние спортивных игр.
13. Современные авторские оздоровительные системы.
14. Методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями
15. Законы адекватного (рационального питания).
16. Методы оценки адекватности питания.
17. Особенности питания при различных видах ожирения.
18. Расстройства пищевого поведения (булимия, анорексия).
19. Профилактика вредных привычек среди школьников и студенческой молодежи.
20. Понятия о видах иммунитета.
21. Болезни, передающиеся половым путем и их профилактика.
22. Профилактика инфекционных заболеваний
23. Физиологические основы закаливания.
24. Гигиеническое нормирование различных закаливающих процедур.
25. Критерии оценки закаленности организма.
26. Биоритмы и их влияние на здоровье.
27. Влияние суточных биоритмов на работоспособность

Практические задания

1. Задание – составить план беседы со школьниками по профилактике вредных привычек.

2. Задание – ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля; провести оценку состояния организма (Самоконтроль)

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

Для оценки этапов формирования компетенций используется рейтинговая система оценки успеваемости и качества знаний студентов.

При наличии зачета по дисциплине максимальное значение семестрового рейтингового балла по дисциплине и должно лежать в пределах от 50 до 70 (рекомендуемое значение 70 баллов).

Соответственно максимальное значение зачетного рейтингового будет лежать в пределах от 50 до 30 (рекомендуемое значение 30 баллов)

Учебный рейтинг формируется из следующих составляющих:

- посещение учебных занятий (максимум 20 баллов);
- устный опрос (10 баллов);
- практические задания (10 баллов);
- реферат (10 баллов);
- самостоятельная работа (10 баллов);
- тестирование (10 баллов)
- зачет (30 баллов).

Требования к зачету

1. Учет посещаемости лекционных и практических занятий осуществляется по ведомости представленной ниже в форме таблицы.

Таблица 1

№ п/п	Фамилия И.О.	Посещение занятий						Ит ого %
		1	2				34	

Таблица 2

п/п	Фамилия И.О.	Сумма баллов, набранных в семестре						Отмет ка о зачете до 30 баллов	Подпись преподав.
		Посеще ние до 20 баллов	Устный опрос до 10 баллов	Практиче ские задания до 10 баллов	Рефер ат до 10 баллов	Самостоятель ная работа до 10 баллов	Тестирован ие до 10 баллов		
	2	4	5	6	7	8		9	10
.1.									
2..									

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырех балльную систему

100-балльная система оценки	Традиционная четырех балльная система оценки
81 – 100 баллов	отлично/зачтено
61 – 80 баллов	хорошо/зачтено
41 – 60 баллов	удовлетворительно/зачтено
0- 40 баллов	неудовлетворительно/не зачтено