

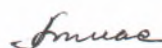
МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Медицинский институт
Кафедра «Анатомия и физиология человека»

Утверждено на заседании кафедры
«Анатомия и физиология человека»
«26» января 2021 г., протокол № 6

Заведующий кафедрой



Е.Е. Атлас

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ
ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

«Валеология»

**основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата**

направление подготовки

39.03.01 Социология

с направленностью (профилем)

Социальные процессы и структуры на макро- и микроуровнях

Форма обучения: очная, заочная

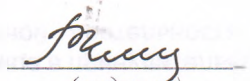
Идентификационный номер образовательной программы: 390301-01-21

Тула 2021 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
фонда оценочных средств (оценочных материалов)

Разработчик(и):

Чмиленко Виктория Ильинична, доц. каф АФЧ, к.б.н.
(ФИО, должность, ученая степень, ученое звание)


(подпись)

1. Описание фонда оценочных средств (оценочных материалов)

Фонд оценочных средств (оценочные материалы) включает в себя контрольные задания и (или) вопросы, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю). Указанные контрольные задания и (или) вопросы позволяют оценить достижение обучающимся планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), установленных в соответствующей рабочей программе дисциплины (модуля), а также сформированность компетенций, установленных в соответствующей общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

Полные наименования компетенций и индикаторы их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

2. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.1).

1. Какое высказывание является верным:

- а) здоровье человека является результатом воздействия условий окружающей среды
- б) здоровье человека является результатом взаимодействия наследственных особенностей организма с условиями окружающей действительности
- в) здоровье человека является результатом воздействия наследственных особенностей организма

2. От каких факторов зависит ЗОЖ человека:

- а) материальных
- б) психологических
- в) мотивационных

3. Почему в рационе питания человека ежедневно должны присутствовать растительные жиры:

- а) в них находятся ненасыщенные жирные кислоты, которые не могут синтезироваться в организме человека
- б) они выполняют основную регуляторную функцию
- в) в них мало невидимых жиров
- г) они не влияют на обмен веществ

4. Недостаток какого минерального элемента приводит к заболеванию щитовидной железы:

- а) цинк
- б) хлор
- в) йод
- г) сера

5. Что такое активный отдых:

- а) отдых, при котором временно включаются мышечные группы, не участвующие в основной работе
- б) отдых, при котором временно включаются все мышечные группы, в том числе и участвующие в основной работе
- в) любой иной вид деятельности, в том числе и пассивный

6. Какие группы факторов, повреждающих здоровье, вызывают нарушения в работе адаптивных и защитных механизмов организма:

- а) ишемическая болезнь сердца
- б) пониженная двигательная активность

в) венерические заболевания

г) табакокурение

7. Почему дети значительно чаще взрослых болеют простудными заболеваниями?

а) из-за общей нестабильности растущего организма

б) из-за худшего выведения слизи из дыхательных путей

в) из-за особого строения дыхательных путей

г) из-за ослабленных иммунозащитных свойств

8. Какие факторы риска здоровья не поддаются коррекции:

а) гиподинамия

б) наследственная предрасположенность

в) табакокурение

г) недостаточная масса тела

9. Какие характерные особенности присущи осанке человека:

а) зависит от состояния мускулатуры

б) передается по наследству

в) принужденным положением тела в пространстве

10. Чем для организма человека является стресс-реакция:

а) признаком истощения и утомления нервной системы

б) мобилизацией сил организма с целью адаптации к ним

в) реакцией, при которой защита от повреждающего фактора идет с ущербом для организма

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.2).

1. Что необходимо предпринять для снятия начинающегося переутомления:

а) регламентирование режим труда и отдыха

б) перестройка режим жизнедеятельности

в) помощью врача

2. Как наиболее эффективно повысить умственную работоспособность во время экзаменационной сессии:

а) употребление кофе

б) контрастный душ

в) горячая продолжительная ванна

г) активный отдых

3. Какие средства борьбы с нервными перегрузками являются наиболее эффективными:

а) полноценный сон

б) рациональное питание

в) использование тонизирующих напитков и препаратов

4. Какой компонент эмоциональной сферы является наиболее стабильным и трудно регулируемым:

а) эмоциональные состояния

б) чувства

в) эмоции

5. Какие продукты питания способствуют насыщению мозга кислородом:

а) хрен, редис, помидоры

б) мясо, птица, рыба

в) цитрусовые

г) бобовые и злаки

6. Как наиболее эффективно повысить умственную работоспособность во время экзаменационной сессии:

а) употребление кофе

- б) контрастный душ
- в) горячая продолжительная ванна
- г) активный отдых

7. Через какое время после приема пищи обычно возникает чувство насыщения?

- а) сразу после приема пищи
- б) через 15 минут после приема пищи
- в) через 30 минут после приема пищи
- г) через 45 минут после приема пищи

8. В чем заключается физиологический смысл процедуры закаливания:

- а) повышение иммунозащитных свойств
- б) выработка сосудистых рефлексов;
- в) максимальная деятельность желез внутренней секреции
- г) усиление работы сердца

9. Для оценки степени закаленности при самоконтроле используется пульсовая проба. Насколько может изменяться ЧСС сразу после холодного душа или обливания у человека только начавшего практику закаливания:

- а) повышение на 5-10%
- б) или повышение или понижение на 10-15%
- в) или повышение или понижение на 25%
- г) понижение на 20-25%

10. Назовите темперамент, при наличии которого человек характеризуется как высокочувствительный, обидчивый, малоподвижный, неэнергичный, робкий, неуверенный в себе и необщительный:

- а) холерик
- б) сангвиник
- в) флегматик
- г) меланхолик

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.3).

1. Отметьте, что необходимо делать, при оказании первой медицинской помощи человеку, получившему «тепловой удар»:

- а) удалить из зоны высокой температуры, уложить, освободить шею и грудь от стесняющей одежды
- б) положить холодные компрессы на шею, затылок и голову
- в) дать обильное холодное питье, воду, квас
- г) все перечисленное

2. Укажите что необходимо делать, при оказании первой медицинской помощи при термических ожогах:

- а) вынести из зоны действия термического фактора, потушить огонь одеялом, песком, водой
- б) охладить обожженные участки холодной водой, мешками со льдом, снегом
- в) протереть обожженные участки этиловым спиртом или одеколоном, наложить сухую асептическую повязку
- г) ответы а), б), в) и доставить в больницу

3. Отметьте, что необходимо делать при оказании первой помощи пострадавшему с повреждением связок:

- а) наложить фиксирующую повязку на сустав
- б) наложить холодный компресс через повязку (мешок со льдом) в первые часы травмы
- в) создать покой пострадавшей конечности на 2-3 дня
- г) все перечисленное

4. Что вводится человеку при инфекционных заболеваниях с лечебной целью:

- а) вакцины – состоящей из готовых антител

- б) вакцины – состоящей из ослабленных возбудителей заболеваний
- в) сыворотки – состоящей из ослабленных возбудителей заболеваний
- г) сыворотки – состоящей из готовых антител

5. Вы студент аритмического типа работоспособности. Какой временной интервал является наиболее эффективным для подготовки к экзаменам:

- а) пробуждение после 10 час, подготовка с 11 до 20 час с небольшими перерывами, отбой – после полуночи
- б) пробуждение после 8 час, подготовка с 9 до 18 час с обязательным 1,5-2 час перерывом, отбой – после 22 час
- в) пробуждение после 8 час, подготовка с 9 до 16 час с небольшими перерывами, отбой – после 22 час

6. Какая из указанных рекомендаций не является правилом для эффективного запоминания:

- а) необходима тренировка памяти
- б) необходимо сосредоточивать внимание на изучаемом предмете
- в) заучивать необходимо очень быстро и с многократным повторением
- г) запоминание должно быть осмысленным

7. Что не является способом снятия психоэмоционального напряжения:

- а) употребление алкоголя
- б) организация рационального питания
- в) физические нагрузки
- г) оптимизация умственной деятельности

8. Что не относится к индивидуальным мерам профилактики гепатита В:

- а) недопущение случайных половых связей;
- б) применение механических барьерных средств (кондомов);
- в) соблюдение общепринятых санитарно-гигиенических правил;
- г) всесторонний учет возможности инфицирования в быту (маникюр, педикюр, татуировка, бритье и т.д.)
- д) не использовать для питья сырую воду

9. Для лучшего сохранения витаминов в пище рекомендуется придерживаться определенных правил. Укажите рекомендацию, которая к этим правилам не относится.

- а) овощи варить в закрытой посуде
- б) избегать контакта пищи с металлом
- в) растительную пищу употреблять отдельно от животной
- г) овощи начищать и нарезать перед самой варкой

10. В какой период суток наблюдается спад умственной, физической и психической активности организма;

- а) 9-13 часов
- б) 15-16 часов
- в) 17-19 часов

3. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.1).

1. От каких факторов по данным экспертов ВОЗ здоровья человека зависит на 50%:

- а) генетических факторов
- б) образа жизни человека
- в) экологических факторов

г) уровня развития медицины

2. Как называется ответная реакция организма на длительное или многократное воздействие окружающей среды, направленная на достижение адекватности его реакций:

- а) иммунитет
- б) гомеостаз
- в) регенерация
- г) адаптация

3. К каким патологическим процессам в организме может привести длительное снижение в рационе питания жиров:

- а) увеличению массы тела
- б) ослаблению иммунитета
- в) нарушению деятельности дыхательной системы
- г) атрофии мышц

4. Что такое авитаминоз:

- а) неусвоение витаминов в следствии нарушения деятельности органов пищеварительной системы
- б) недостаточным поступлением в организм витаминов с пищей
- в) длительное отсутствие в рационе питания витаминов

5. Почему врачи не рекомендуют спать в полу сидячем положении:

- а) нарушается циркуляция крови в мозге
- б) наблюдается нехватка кислорода
- в) замедлится процесс засыпания

6. У взрослых людей при чрезмерной продолжительной мышечной нагрузке возможны нарушения в строении скелета. Назовите участки скелета, которые страдают при этом в первую очередь:

- а) концевые утолщения (эпифизы) трубчатых костей
- б) центральные участки (диафизы) трубчатых костей
- в) суставные поверхности костей
- г) полости трубчатых костей
- д) надкостница

7. О чем свидетельствует повышение температуры тела в остром периоде инфекционного заболевания:

- а) усиление иммунного ответа организма
- б) усиление симптоматики заболевания
- в) ослабление иммунного ответа
- г) ухудшение общего состояния больного

8. Какие изменения не происходят в организме при злоупотреблении алкоголем:

- а) нарушение внутриклеточного обмена в мышце сердца
- б) повышение уровня холестерина в крови
- в) поражение головного мозга
- г) повышение артериального давления

9. Чем для женщин особенно опасно злоупотребление анаболическими стероидами:

- а) сердечно-сосудистыми заболеваниями
- б) увеличением массы тела
- в) нарушением менструального цикла и репродуктивной функции

10. За счет какого механизма в состоянии стресса происходит мобилизация защитных сил организма:

- а) выделения в кровь большого количества гормонов
- б) усиления деятельности щитовидной железы
- в) усиления нейро-гуморальной регуляции
- г) активизации деятельности отдельных структур головного мозга

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.2).

1. При каком виде иммунитета не включается иммунная память:

- а) активном искусственном иммунитете
- б) врожденном иммунитете
- в) пассивном искусственном иммунитете
- г) естественном иммунитете

2. Какие меры профилактики СПИДа относятся к общественным:

- а) сведение до нуля возможности заражения банка крови и использования при трансплантации пораженных вирусом органов и тканей
- б) применение механических барьерных средств (кондомов)
- в) соблюдение общепринятых санитарно-гигиенических правил

3. Что не относится к индивидуальным мерам профилактики гепатита В:

- а) недопущение случайных половых связей
- б) применение механических барьерных средств (кондомов)
- в) соблюдение общепринятых санитарно-гигиенических правил
- г) всесторонний учет возможности инфицирования в быту (маникюр, педикюр, татуировка, бритье и т.д.)

4. Недостаток какого витамина приводит к поражению нервной системы:

- а) витамин В
- б) витамин А
- в) витамин С
- г) витамин D

5. Какие субъективные ощущения являются наиболее острыми при десинхронозе, вызванным переводом часов на зимне-летнее время:

- а) нарушения режима сна
- б) нарушения режима питания
- в) повышенное психоэмоциональное напряжение
- г) снижение социальной активности

6. Какие факторы могут вызвать у человека инсомнию?

- а) информационная перегрузка
- б) перенесение инфекционных заболеваний
- в) нарушение обмена веществ

7. Почему активный отдых по сравнению с пассивным отдыхом более быстро снимает утомление и восстанавливает работоспособность?

- а) прекращается та деятельность мышц и их двигательных центров, которая привела к развитию утомления
- б) начинают функционировать те мышцы и их двигательные центры, которые не участвовали в трудовых операциях
- в) мышцы и их двигательные центры, участвующие в трудовых операциях, начинают функционировать в более низком ритме и с меньшей нагрузкой

8. Существует несколько проявлений неблагоприятного влияния искривления позвоночника на организм человека. Какое проявление не вызывает негативных изменений в организме?

- а) увеличивается давление на внутренние органы, что затрудняет их работу
- б) часто появляются головные боли, повышается утомление
- в) пережимаются кровеносные и лимфатические сосуды, питающие спинной мозг, что нарушает работу спинного мозга
- г) развивается плоскостопие

9. Какими свойствами по отношению к алкоголю обладает кофеин?

- а) действие алкоголя
- б) потенцирует (увеличивает) действие алкоголя

в) влияет на действие алкоголя

10. Какой способ восстановления работоспособности после повышенной умственного нагрузки является наиболее оптимальным?

а) состоянием физиологического покоя

б) физической деятельностью с хорошо знакомой структурой движения

в) физической деятельностью с новой структурой движения

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.3).

1. Обильное (струйное) истечение алой крови из раны может быть остановлено:

а) давящей повязкой на рану

б) наложением жгута выше раны

в) наложением жгута ниже раны

г) ответы а) и б)

2. При получении травмы первая помощь пострадавшему на месте происшествия может быть оказана:

а) в порядке само- и взаимопомощи

б) врачом скорой медпомощи

в) милиционером

г) врачом реаниматологом

3. Обильное капиллярное кровотечение при скальпированной ране может быть остановлено:

а) давящей повязкой на рану

б) наложением жгута выше раны

в) наложением жгута ниже раны

г) ответы а) и б)

4. В случае подозрения на перелом или вывих конечности необходимо:

а) наложить “шину” на поврежденную конечность для создания

б) доставить пострадавшего в медицинское учреждение

в) сильно дернуть за конечность, чтобы вправить “вывих”

г) ответы а) и б)

5. При возникновении сильных внезапных болей в животе необходимо:

а) принять обезболивающее средство и положить теплую грелку на живот

б) напоить пострадавшего крепким сладким чаем

в) доставить в ближайшую больницу для осмотра врачом

г) ответы а) и б)

6. Отметьте, что нельзя делать при оказании первой помощи при обморожении:

а) доставить пострадавшего в теплое помещение, тепло одеть его

б) согреть отмороженную конечность в теплой воде, постепенно в течение часа, повышая температуру воды с 18 до 40 градусов

в) дать горячее питье, теплую пищу, насухо протереть согретую

г) интенсивно растирать пораженные участки снегом

7. Для оценки степени закаленности при самоконтроле используется пульсовая проба. Насколько может изменяться ЧСС сразу после холодного душа или обливания у человека только начавшего практику закаливания:

повышение на 5-10%

а) или повышение или понижение на 10-15%

б) или повышение или понижение на 25%

в) понижение на 20-25%

8. Если вы студент вечернего типа работоспособности. Определит наиболее эффективный временной интервал для физических занятий:

а) 10-12 часов

- б) 14-16 часов
- в) 17-19 часов
- г) 21-23 часа

9. Какой по температурному режиму душ оказывает успокаивающее действие?

- а) холодный
- б) прохладный
- в) теплый
- г) горячий

10. Вы студент аритмического типа работоспособности? Как наиболее эффективно организовать подготовку для достижения максимального результата во время экзаменационной сессии?

- а) пробуждение после 10 час, подготовка с 11 до 20 час с небольшими перерывами, отбой – после полуночи
- б) пробуждение после 8 час, подготовка с 9 до 18 час с обязательным 1,5-2 час перерывом, отбой – после 22 час
- в) пробуждение после 8 час, подготовка с 9 до 16 час с небольшими перерывами, отбой – после 22 час