

**Оценочные средства для проведения аттестации
по дисциплине «Основы здорового образа жизни»
для обучающихся 2026 года поступления
по образовательной программе
32.05.01 Медико-профилактическое дело,
направленность (профиль) Медико-профилактическое дело
(специалитет),
форма обучения очная
на 2026-2027 учебный год**

1. Оценочные средства для проведения текущего контроля на занятиях (ТК), оценки самостоятельной работы обучающихся (СР), проведения промежуточной аттестации (ПА), позволяющие проверить сформированность у обучающихся предусмотренных программой дисциплины знаний (з) / умений (у) / навыков (н) (ЗУН):

УК-7.1.1. Знает основные средства и методы физического воспитания

Результаты освоения ОП (компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.1. Знает основные средства и методы физического воспитания	з-1. Знает основные средства и методы физического воспитания и влияние их на сохранение здоровья человека и обеспечения социальной и профессиональной деятельности

№	Раздел(ы), подразделы(ы) дисциплины (модули, модульные единицы), формирующий(е) данный ЗУН	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА
1.	Модуль 1. Формировании здоровья населения.	1. Выбор	Выберите три верных ответа из шести.	2. Регулярное выполнение утренней	да	да	нет

Модульная единица 1. Основы формирования здоровья населения и методы профилактики его нарушений Модуль 2. «Компоненты здорового образа жизни». Модульная единица 2. Основы организации режима дня Модульная единица 3. Физическая культура как средство укрепления здоровья Модульная единица 4. Гигиенические аспекты использования естественно-природных факторов окружающей среды в оздоровительных целях. Закаливание организма Модульная единица 5. Основы здорового питания Модульная единица 6. Основы безопасного питания Модульная единица 7. Личная гигиена и гигиена предметов обихода Модульная единица 8. Влияние никотинсодержащей продукции на организм человека Модульная единица 9. Профилактика и методы	несколько правил правильных ответов	Какие из перечисленных средств и методов физического воспитания оказывают наиболее выраженное влияние на сохранение здоровья человека и обеспечение его социальной и профессиональной деятельности? 1. Использование анаболических стероидов для ускоренного набора мышечной массы. 2. Регулярное выполнение утренней гигиенической гимнастики. 3. Занятия спортом на профессиональном уровне с максимальными нагрузками. 4. Применение закаливающих процедур (например, контрастный душ, обтирание). 5. Длительное пребывание в статической позе (сидя или стоя). 6. Соблюдение принципов рационального режима двигательной активности.	гигиенической гимнастики. 4. Применение закаливающих процедур (например, контрастный душ, обтирание). 6. Соблюдение принципов рационального режима двигательной активности.			
	2. Вопросы с развёрнутым ответом	Какой метод повышает устойчивость к простудам?	закаливание организма	да	нет	да

	отказа от использования никотинсодержащей продукции. Модульная единица 10. Влияние алкоголя на здоровье человека. Профилактика алкоголизма. Модульная единица 11. Профилактика наркоманий и токсикоманий. Модульная единица 12. Профилактика компьютерной зависимости Модульная единица 13. Профилактика негативного влияния информации в цифровой среде Модульная единица 14. Основы психогигиены Модульная единица 15. Влияние стрессовых нагрузок на здоровье. Синдром профессионального выгорания Модульная единица 16. Сохранение репродуктивного здоровья Модуль 3. Организационные формы формирования ЗОЖ у населения. Модульная единица 17. Основные принципы, методы	ответом					
--	---	----------------	--	--	--	--	--

	и средства формирования ЗОЖ. Модульная единица 18. Методы формирования мотивации ведения здорового образа жизни						
--	---	--	--	--	--	--	--

ПК-1.1.1. Знает принципы организации и проведения санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий, направленных на предупреждение возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений), профессиональных заболеваний

Результаты освоения ОП (компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
ПК-1. Способность и готовность к проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий, направленных на предупреждение возникновения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений), профессиональных заболеваний, к осуществлению противоэпидемической защиты населения	ПК-1.1.1. Знает принципы организации и проведения санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий, направленных на предупреждение возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений), профессиональных заболеваний	з-1. Знает алгоритм проведения профилактической работы в рамках проведения санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий

№	Раздел(ы), подразделы(ы) дисциплины (модули, модульные единицы), формирующий(е) данный ЗУН	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА
1.	Модуль 1. Формировании	1.	Установите соответствие	Гиподинамия (низкая	да	да	нет

	здоровья населения. Модульная единица 1. Основы формирования здоровья населения и методы профилактики его нарушений	Установите соответствие	между фактором риска для здоровья и методом его профилактики Фактор риска: 1. Гиподинамия (низкая физическая активность) 2. Несбалансированное питание 3. Табакокурение 4. Риск инфекционных заболеваний Метод профилактики: А. Рациональное питание и контроль массы тела В. Регулярная вакцинация С: Ежедневная физическая нагрузка (зарядка, спорт) D: Отказ от табака и избегание пассивного курения	физическая активность) - ежедневная физическая нагрузка (зарядка, спорт) Несбалансированное питание - рациональное питание и контроль массы тела Табакокурение - отказ от табака и избегание пассивного курения Риск инфекционных заболеваний - регулярная вакцинация			
	Модуль 2. Компоненты здорового образа жизни. Модульная единица 2. Основы организации режима дня Модульная единица 3. Физическая культура как средство укрепления здоровья Модульная единица 4. Гигиенические аспекты использования естественно- природных факторов окружающей среды в оздоровительных целях. Закаливание организма Модульная единица 5. Основы здорового питания Модульная единица 6. Основы безопасного питания Модульная единица 7. Личная гигиена и гигиена предметов обихода Модульная единица 8. Влияние никотинсодержащей продукции на организм человека Модульная единица 9.	2. Вопрос с развёрнутым ответом	Назовите главный метод первичной профилактики болезней?	здоровый образ жизни	да	нет	да

Профилактика и методы отказа от использования никотинсодержащей продукции. Модульная единица 10. Влияние алкоголя на здоровье человека. Профилактика алкоголизма. Модульная единица 11. Профилактика наркоманий и токсикоманий. Модульная единица 12. Профилактика компьютерной зависимости Модульная единица 13. Профилактика негативного влияния информации в цифровой среде Модульная единица 14. Основы психогигиены Модульная единица 15. Влияние стрессовых нагрузок на здоровье. Синдром профессионального выгорания Модульная единица 16. Сохранение репродуктивного здоровья Модуль 3. Организационные формы формирования ЗОЖ у населения. Модульная единица 17.						
--	--	--	--	--	--	--

	Основные принципы, методы и средства формирования ЗОЖ. Модульная единица 18. Методы формирования мотивации ведения здорового образа жизни						
--	---	--	--	--	--	--	--

2. Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации:

1. Здоровье как государственная задача. Основные факторы, определяющие здоровье населения. Индивидуальное и коллективное здоровье
2. Стресс – антистресс. Виды стрессов
3. Признаки употребления психоактивных веществ
4. Общественное здравоохранение понятие, роль, история развития, современные примеры организации
5. Формы и методы работы по профилактике табакокурения и алкоголизма среди населения в Центрах здоровья
6. Психопрофилактика – методы и формы психотерапии
7. Виды и цели диспансеризации в современном здравоохранении РФ.
8. Понятие мотивации, стадии формирования мотивации ведения здорового образа жизни. Роль позитивного отношения к здоровью
9. Центры здоровья: структура и функции, оборудование
10. Понятие «здоровый образ жизни». Компоненты здорового образа жизни
11. Закаливание, физиология процесса. Принципы проведения закаливающих процедур. Механизмы терморегуляции, пути теплообразования и теплоотдачи
12. Вопросы профилактики ИППП, планирования семьи в рамках проведения гигиенического воспитания населения
13. Физиологические механизмы возникновения компьютерной зависимости. Диагностические признаки компьютерной зависимости. Классификация компьютерных игр. Ролевые и неролевые компьютерные игры
14. Формы и методы работы по профилактике табакокурения и алкоголизма среди населения в Центрах здоровья.
15. Значение личной гигиены для сохранения здоровья как компонента здорового образа жизни
16. Оценка типа курительного поведения, степени никотиновой зависимости и степени готовности к отказу от курения
17. Определение понятия «гендерное поведение». Гендерное поведение как компонент здорового образа жизни
18. Гигиеническая характеристика рационального питания
19. Действие табачного дыма на различные органы и системы взрослого человека и ребенка
20. Гигиеническая характеристика биологически активных добавок к пище

21. Физиологические реакции организма в зависимости от видов трудовой деятельности (умственная, физическая). Явления утомления и переутомления
22. Классификация витаминов. Физиологическая роль витаминов в организме здорового и больного человека
23. Профилактическая роль психогигиены. Задачи психогигиены
24. Классификация наркотических и психоактивных веществ
25. Закаливание в повседневной жизни. Специальные закаливающие процедуры. Использование естественно-природных факторов. Методики интенсивного закаливания. Медицинский контроль при применении интенсивных закаливающих методик
26. Меры по предупреждению развития соматических и психических заболеваний и травм, в том числе профессионально обусловленных, несчастных случаев
27. Понятие «режим дня», компоненты режима дня. Виды отдыха. Роль гигиенического воспитания в формировании рационального режима дня
28. Влияние стресса на эмоциональное состояние и умственную деятельность, на физическое (соматическое) состояние и работоспособность человека
29. Определение понятия «личная гигиена». Основные разделы личной гигиены (гигиена кожи и ее придатков, гигиена полости рта).
30. Назовите основные причины возникновения компьютерной зависимости. Основные направления профилактики компьютерной зависимости
31. Факторы риска формирования зависимости употребления ПАВ: биологические, психологические, социальные
32. Табак, как глобальная угроза. История распространения табака в мире. Способы употребления табачной продукции (нюхательный, жевательный, и т.д.). Меры профилактики табакокурения
33. Определение понятия «зависимость». Виды зависимостей. Этапы формирования, меры профилактики
34. Формы и методы работы по профилактике нерационального питания и гиподинамии среди населения
35. Опасность употребления наркотических и психоактивных веществ, изменения, происходящие в организме человека
36. Формы и методы работы по профилактике табакокурения и алкоголизма среди населения
37. Организационная психогигиена – как целенаправленная практика работы с кадрами по профилактике компьютерной зависимости, алкоголизма, табакокурения, наркомании и др. Основы повышения психологической компетентности личности

3. Пример билета для промежуточной аттестации:

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Волгоградский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Дисциплина: Основы здорового образа жизни

Специалитет по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело, направленность (профиль) Медико-профилактическое дело

Учебный год: 2026-2027

Зачетный билет № 1

1. Задачи психогигиены
2. Способы употребления табачной продукции (нюхательный, жевательный, и т.д.). Меры профилактики табакокурения

Заведующий кафедрой

Л.П.Сливина

В полном объеме фонд оценочных средств по дисциплине доступен в ЭИОС ФГБОУ ВО ВолгГМУ Минздрава России.

Рассмотрено на заседании кафедры профильных гигиенических дисциплин ИОЗ им. Н.П. Григоренко, протокол от «12» мая 2026 г. № 5.

Заведующий кафедрой



Л.П.Сливина