

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Тульский государственный университет»

Медицинский институт

Кафедра «Анатомия и физиология человека»

Утверждено на заседании кафедры  
«10» сентября 2024 г., протокол № 1

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 обра-  
зования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки

**27.03.04 Управление в технических системах**

с направленностью (профилем)

**Цифровые технологии в системах обеспечения качества**

Форма обучения: очная

Идентификационный номер образовательной программы: 270304-01-24

Тула 2024 год

**Разработчик(и):**

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

В.И.Чм  
(*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 умственной 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