

Минобрнауки России

Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
**«Оренбургский государственный университет»**

Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности

**Фонд оценочных средств**

по дисциплине

*«Физиологические основы укрепления здоровья человека»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

06.03.01 Биология

(код и наименование направления подготовки)

Биоэкология

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

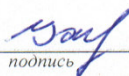
Очно-заочная

Бузулук 2024

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний обучающихся по направлению подготовки 06.03.01 Биология  
Фонд оценочных средств рассмотрен и утвержден на заседании кафедры биоэкологии и техносферной безопасности  
протокол № 6 от «21» февраля 2024 г.

Декан строительного-технологического факультета

наименование факультета



подпись

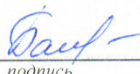
И. В. Завьялова

расшифровка подписи

*Исполнитель:*

Ст. преподаватель кафедры БЭТБ

должность



подпись

В.А. Байсыркина

расшифровка подписи

**Раздел 1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины**

Формируемые компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Виды оценочных средств/ шифр раздела в данном документе
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности</p> <p>УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте</p>	<p><b><u>Знать:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- фундаментальные закономерности сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- взаимодействия организма с окружающей средой и влияния на него различных природных процессов, социальных, экономических и психологических факторов;</li> <li>- нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности</li> <li>- критерии оценки уровня здоровья, умственной и физической работоспособности лиц разного пола и возраста; системы сохранения и укрепления здоровья, средства и методы, направленные на повышение работоспособности и сохранение здоровья.</li> </ul>	Блок А – задания репродуктивного уровня Тестовые вопросы Вопросы для опроса
		<p><b><u>Уметь:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать значение диагностики и своевременной коррекции физического и психического развития и состояния человека для сохранения здоровья;</li> <li>- понимать механизмы роста, морфогенеза и дифференциации, причины появления аномалий развития;</li> </ul>	Блок В – задания реконструктивного уровня Задачи

Формируемые компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Виды оценочных средств/ шифр раздела в данном документе
		<p>- знать критерии оценки нормы и отклонений физического и психического развития; иметь представления о путях и средствах коррекции и реабилитации;</p> <p>- выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте;</p> <p>- понимать адаптационный характер реакций (адаптации) человека к действию географических, климатических и социальных факторов;</p> <p><b><u>Владеть:</u></b></p> <p>- методами диагностики и исследования систем организма человека; методами оценки и коррекции функциональных состояний и работоспособности;</p> <p>- методикой составления индивидуальных оздоровительных программ</p>	<p>Блок С – задания практико-ориентированного и/или исследовательского уровня</p> <p>Индивидуальные творческие задачи</p>

**Раздел 2. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине (оценочные средства). Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания**

## Блок А

### А.0 Тесты

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Заболевания какой системы характеризуется наибольшим показателем смертности согласно Всемирной организации здравоохранения. *(один правильный вариант)*

- 1) Дыхательная система
- 2) Сердечно-сосудистая система
- 3) Пищеварительная система
- 4) Нервная система

*Правильный ответ: 2*

2. Основным направлением первичной профилактики заболеваний является комплекс мер, направленных. *(один правильный вариант)*

- 1) на предупреждение их возникновения;
- 2) на предупреждение осложнений возникшего заболевания;
- 3) на восстановление анатомической и функциональной целостности поврежденных органов;
- 4) лечения заболеваний

*Правильный ответ: 1*

3. Какие из перечисленных мероприятий относятся к мерам первичной профилактики. *(четыре правильных варианта)*

- 1) Маммография и анализ кала на скрытую кровь;
- 2) назначение фолиевой кислоты для предупреждения пороков развития нервной трубки;
- 3) хлорирование и фторирование воды;
- 4) вакцинация против инфекционных заболеваний;
- 5) обучение пациентов здоровому образу жизни;
- 6) использование бета-блокаторов для уменьшения риска смерти у пациентов, перенесших инфаркт миокарда.

*Правильный ответ: 2,3,4,5*

4. При поступлении пищи в желудок секреция соляной кислоты в желудке увеличивается, потому что: *(один правильный вариант)*

- 1) продукты гидролиза белка прямо стимулируют париетальные клетки
- 2) пища повышает рН в желудке, что позволяет больше секретироваться НСІ
- 3) пища повышает освобождение гистамина из тучных клеток
- 4) действует все перечисленное

*Правильный ответ: 4*

5. Метод медико-санитарного обслуживания населения, включающий необходимый комплекс оздоровительных социально-гигиенических мероприятий - это: *(один правильный вариант)*

- 1) диспансеризация;
- 2) профилактика;
- 3) санация полости рта;
- 4) ЛФК

*Правильный ответ: 2*

6. Эффективность третичной профилактики оценивается по снижению показателей: *(один правильный вариант)*

- 1) первичной заболеваемости;
- 2) летальности и смертности;
- 3) инвалидизации;
- 4) частоты осложнений.

*Правильный ответ: 4*

7. Каким путем проводится оценка информированности населения: *(один правильный вариант)*

- 1) анализа заболеваемости;
- 2) анкетирования;
- 3) беседы;
- 4) мониторинг.

*Правильный ответ: 2*

8. Основной способ индивидуальной профилактики шигеллезов: *(один правильный вариант)*

- 1) вакцинация;
- 2) соблюдение правил личной гигиены;
- 3) приём дизентерийного бактериофага;
- 4) приём антибиотиков.

*Правильный ответ: 2*

9. Что не следует использовать для изменения поведения по ЗОЖ: *(один правильный вариант)*

- 1) распространение информации;
- 2) убеждение;
- 3) принуждение;
- 4) образование.

*Правильный ответ: 3*

10. Каким фактором в большей степени определяется здоровье человека:

- 1) наследственностью;
- 2) условиями внешней среды;
- 3) образ жизни;
- 4) системой здравоохранения.

*Правильный ответ: 3*

### **А.1 Вопросы для опроса**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1 Метод медико-санитарного обслуживания населения, включающий необходимый комплекс оздоровительных социально-гигиенических мероприятий – это

*Правильный ответ: профилактика*

2 Наука, изучающая вопросы нравственного поведения медработников – это

*Правильный ответ: медицинская этика*

3 Заболевание, которое протекает много месяцев или даже лет – это

*Правильный ответ: хроническое заболевание*

4 Иммуитет, который формируется в процессе индивидуального развития организма в течение всей жизни, называется:

*Правильный ответ: приобретенным*

5 Мероприятия по уничтожению микроорганизмов, вызывающих инфекционные заболевания – это

*Правильный ответ: дезинфекция*

6 Самым распространенным проявлением наркотизма является :

*Правильный ответ: алкоголизм*

7 Время от момента внедрения патогенного микроба в организм, и до появления первых признаков называется:

*Правильный ответ: инкубационный период*

8 Средство физической культуры, применяемое с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания

*Правильный ответ: лечебная физкультура*

9 Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия – это

*Правильный ответ: здоровье*

10 На протяжении суток состояние организма и его работоспособность подвергаются четким ритмическим колебаниям, которые называются:

*Правильный ответ: биологическими*

## **Блок В**

### **В.1 Типовые задачи:**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Рассчитайте норму потребления белков в сутки для взрослого человека весом 70 кг для поддержание текущего веса.

Ответ: 52,5г

2. Рассчитайте норму потребления жиров в сутки для взрослого человека весом 65 кг для поддержание текущего веса.

Ответ: 65 г

3. Рассчитайте норму потребления углеводов в сутки для взрослого человека весом 56 кг для поддержание текущего веса.

Ответ: 168 г

4. Рассчитайте норму потребления калорий в сутки для взрослого 30 летнего мужчины весом 75 кг и ростом 175 см для поддержание текущего веса, используя формулу Миффлина - Сан Жеора

Ответ: 1698,75

## **Блок С**

### **С.2 Индивидуальные творческие задания**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Сопоставьте химические элементы, выступающие в роли антагонистов при обменных процессах в организме.

1)Калий

2)Кальций

3)Железо

- 4) Фосфор
- 5) Азот
- 6) Цинк
- 7) Медь
- 8) Марганец

*Предполагаемый ответ:*

*Калий – Кальций*

*Железо – Цинк*

*Азот – Марганец*

*Фосфор – Медь*

2. Расставьте в правильной последовательности фазы работоспособности

- 1) гиперкомпенсация
- 2) декомпенсация
- 3) компенсация
- 4) мобилизация
- 5) срыв
- 6) субкомпенсация

*Правильный ответ: 4, 1, 3, 6, 2, 5*

3. Сопоставьте определения

1) Память

2) Внимание

3) Восприятие

4) Мышление

А) свойство запоминания, сохранения и последующего воспроизведения

Б) процесс познания действительности

В) направленность сознания на определенные объекты

Г) отражение в сознании человека предметов или явлений

*Ответ: 1-а, 2-в, 3-г, 4-б*

4. Факторы риска, острого бронхита, которые можно контролировать:

*Предполагаемый ответ: проживание или работа в местности с высоким уровнем загрязнения воздуха, химикатов и пыли. При вдыхании этих раздражающих частиц также ухудшается способность дыхательной системы избавляться от вредоносных организмов, попадающих в нижние дыхательные пути*

5. Укажите основные принципы, составляющие основу закаливающих процедур

*Предполагаемый ответ:*

1) Постепенность

2) Регулярность и систематичность

3) Многофакторность

4) Учет индивидуальных особенностей организма

**Блок D - Оценочные средства, используемые в рамках промежуточного контроля знаний, проводимого в форме экзамена.**

**Вопросы к экзамену**

1. Цели и задачи дисциплины. Связь дисциплины с другими науками. Физическое развитие человека.



2. Анатомо – физиологические особенности детей и подростков. Опорно – двигательный аппарат. Возрастные особенности.
3. Пищеварительная система человека. Возрастные особенности.
4. Сердечно – сосудистая система человека. Возрастные особенности.
5. Дыхательная система человека. Возрастные особенности.
6. Эндокринная система человека. Возрастные особенности.
7. Нервная система человека. Возрастные особенности. Физиология высшей нервной деятельности.
8. Органы чувств. Вегетативная нервная система. Зрительный анализатор. Слуховой анализатор. Нарушения высшей нервной деятельности.
9. Неотложная помощь при травмах. Травма. Рана.
10. Асептика и антисептика. Остановка кровотечения.
11. Растяжение, вывихи. Десмургия – учение о повязках. Помощь при переломах.
12. Помощь при ожогах и отморожениях. Помощь при электротравме и поражении молнией. Помощь при утоплении и удушении.
13. Помощь при попадании инородных тел в ухо, нос, глаза и дыхательные пути. Неотложная помощь при острых отравлениях.
14. Алкогольное отравление. Лекарственное отравление. Отравление наркотиками. Отравление фосфорорганическими веществами.
15. Отравление ядовитыми газами. Отравление средствами бытовой химии. Укусы насекомых.
16. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни. Факторы, влияющие на здоровье человека. Генетические факторы, влияющие на здоровье человека. Влияние окружающей среды на здоровье человека.
17. Факторы, формирующие здоровье. Рациональное питание. Здоровье населения и экология.
18. Двигательная активность и здоровье. Возрастные особенности двигательной активности.
19. Эмоции и эмоциональный стресс. Понятие о психическом здоровье. Сон и сновидения. Понятие об иммунитете.
20. Рациональная организация жизнедеятельности работника умственного труда.

**Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания**

**Оценивание выполнения тестов**

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Полнота выполнения тестовых заданий;	Выполнено более 95 % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос
Хорошо	2. Своевременность выполнения;	
Удовлетворительно	3. Правильность ответов на вопросы;	Выполнено от 75 до 95 % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос; однако были допущены неточности в определении понятий, терминов и др.
Неудовлетворительно	4. Самостоятельность тестирования.	
		Выполнено от 50 до 75 % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан неполный ответ на поставленный вопрос, в ответе не присутствуют доказательные примеры, текст со стилистическими и орфографическими ошибками.
		Выполнено менее 50 % заданий предложенного теста, на поставленные вопросы ответ отсутствует или неполный, допущены существенные ошибки в теоретическом материале (терминах, понятиях).

#### Оценивание выполнения практического задания

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Полнота выполнения;	Задание решено самостоятельно. Студент учел все условия задачи, правильно определил статьи нормативно-правовых актов, полно и обоснованно решил правовую ситуацию
Хорошо	2. Своевременность выполнения;	
	3. Последовательность и рациональность выполнения;	Студент учел все условия задачи, правильно определил большинство статей нормативно-правовых актов, правильно решил правовую ситуацию, но не сумел дать полного и обоснованного ответа
	4. Самостоятельность решения;	
	5. способность анализировать и обобщать информацию.	Задание решено с подсказками преподавателя. Студент учел не все условия задачи, правильно определил некоторые статьи нормативно-правовых актов, правильно решил правовую ситуацию, но не сумел дать полного и обоснованного от-
	6. Способность делать обоснованные выводы на основе интерпретации информации, разъяснения;	
Удовлетворительно	7. Установление причинно-следственных связей, выявление закономерности;	

		вета
Неудовлетворительно		Задание не решено.

### Оценивание эссе

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1 наличие логической структуры построения текста (вступление с постановкой проблемы; основная часть, разделенная по основным идеям; заключение с выводами, полученными в результате рассуждения);	Логически и лексически грамотно изложенный, содержательный и аргументированный текст, подкрепленный знанием литературы и источников по рассматриваемому вопросу, ссылка на новейшие цивилистические исследование, проводившиеся по данному вопросу, использование современных статистических данных
Хорошо	2 наличие четко определенной личной позиции по теме эссе; 3 адекватность аргументов при обосновании личной позиции 4 стиль изложения (использование профессиональных терминов, цитат, стилистическое построение фраз, и т.д.)	Логически и лексически грамотно изложенный, содержательный и аргументированный текст, подкрепленный знанием литературы и источников по рассматриваемому вопросу, ссылка на цивилистические исследование, проводившиеся по данному вопросу, использование современных статистических данных
Удовлетворительно	5 эстетическое оформление работы (аккуратность, форматирование текста, выделение и т.д.)	Текст с незначительным нарушением логики изложения материала, допущены неточности (при ссылках на нормативно-правовые акты, статистику) без использования статистических данных либо с использованием явно устаревших материалов
Неудовлетворительно		Не вполне логичное изложение материала при наличии неточностей, незнание литературы, источников по рассматриваемому вопросу

### Оценивание ответа на зачете

Бинарная шкала	Показатели	Критерии
Зачтено	1. Полнота изложения теоретического материала; 2. Полнота и правильность решения практического задания; 3. Правильность и/или аргументированность изложения (последовательность действий);	1 Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса,

Бинарная шкала	Показатели	Критерии
	4. Самостоятельность ответа; 5. Культура речи.	<p>решил предложенные практические задания без ошибок.</p> <p>1 Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные на лекционных и семинарских занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе. Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями.</p> <p>2 Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.</p>
Не зачтено		<p>Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Решение практических заданий не выполнено, т.е студент не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.</p>

**Раздел 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Основными этапами формирования компетенций по дисциплине при изучении сту-

дентами дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов.

При оценивании результатов обучения: знания, умения, навыки и/или опыта деятельности (владения) в процессе формирования заявленных компетенций используются различные формы оценочных средств текущего, рубежного и итогового контроля (промежуточной аттестации).

Таблица - Формы оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Практические задания и задачи	<p>Различают задачи и задания:</p> <p>а) репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины;</p> <p>б) реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей;</p> <p>в) творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.</p> <p>Рекомендуется для оценки знаний умений и владений студентов.</p> <p>Форма предоставления ответа студента: письменная</p>	Комплект задач и заданий
2	Тест	<p>Система стандартизированных простых и комплексных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний, умений и владений обучающегося.</p> <p>Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений студентов.</p> <p>Используется веб-приложение «Универсальная система тестирования БГТИ». На тестирование отводится 60 минут. Каждый вариант тестовых заданий включает 20 вопросов. За каждый правильный ответ на вопрос дается 1 балл. Оценка «зачтено» выставляется студенту,</p>	Фонд тестовых заданий

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
		если он набрал 50 % правильных ответов. Оценка «не зачтено» ставится, если студент набрал менее 50 % правильных ответов.	
3	Экзамен	<p>Средство, позволяющее оценить знания, умения и владения обучающегося по учебной дисциплине. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений студентов.</p> <p>Работы студента может быть принято решение о признании студента освоившим отдельную часть или весь объем учебного предмета по итогам семестра и проставлении в зачетную книжку студента – «оценка». Студент, не выполнивший минимальный объем учебной работы по дисциплине, не допускается к сдаче экзамена.</p> <p>Экзамен сдается в устной форме или в форме тестирования.</p>	Комплект билетов.