

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ПЕРВЫЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА И.П.ПАВЛОВА»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кафедра медицинской реабилитации и адаптивной физической  
культуры

## ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

для направления подготовки 49.03.02 – Физическая культура для лиц с  
отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

профиль «Физическая реабилитация»

Бакалавр  
Квалификация выпускника

УТВЕРЖДЕН  
на заседании кафедры медицинской  
реабилитации и АФК  
«12» марта 2019 г.,  
протокол №12  
Заведующий кафедрой

  
(подпись)

Санкт-Петербург  
2019

**Паспорт  
оценочных средств  
по учебной дисциплине**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**1.Формируемые компетенции:**

1.1. Компетенции формируемые в процессе изучения дисциплины (9 семестр):

Индекс	Формулировка компетенции
<b>ОПК-6</b>	Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться
<b>ПК-2</b>	Способен проводить оздоровительную работу с лицами с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп

**2. В результате изучения дисциплины «Здоровый образ жизни»**

**обучающийся должен:**

**2.1. Знать:**

- национальные особенности и международные стандарты по ЗОЖ;
- основы анатомии, физиологии, клинического мышления, возрастной психологии, теории и практики физического воспитания для работы с людьми различных возрастных групп в области ЗОЖ;
- концепцию здоровья и болезни, факторы здоровья и болезни.

**2.2. Уметь:**

- контролировать состояние здоровья, фокусируя деятельность не на болезни, а на здоровье;
- проводить диагностику состояния здоровья и проводить динамическое наблюдение за физическим состоянием лиц разного возраста;

- составлять план индивидуального ведения пациента с учетом его психосоматических проблем и факторов риска заболеваний.

### **2.3. Владеть:**

- основными понятиями, сущностью, задачами и принципами, основными средствами, формами и методами адаптивной физической культуры;
- организаторскими навыками.
- методами первичной, вторичной и третичной профилактики болезни.

## **Оформление задания для деловой (ролевой) игры**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени  
академика И.П.Павлова» Министерства здравоохранения РФ

Кафедра медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры

### **Деловая (ролевая) игра**

по дисциплине Здоровый образ жизни

#### **1 Тема (проблема) Пропаганда здорового образа жизни**

#### **2 Концепция игры**

Научить студентов формировать у будущих пациентов культуру здоровья и обучить основам первичной, вторичной и третичной профилактики.

#### **3 Роли:**

Группа студентов делится на 3 подгруппы. Каждой подгруппе дается задание: 1-ой подгруппе привести пример первичной профилактики, 2-ой – вторичной, 3-ей – третичной. В подгруппах выбираются 2 студента для роли инструктора-методиста по ЛФК, который проводит пропаганду здорового образа жизни и пациента, который обратился со своими проблемами. Каждая подгруппа демонстрирует свой пример, после чего происходит обсуждение результатов.

#### **4 Ожидаемые результаты:**

- знание основ формирования здорового образа жизни;
- умение общаться с пациентами;
- умение работать в команде;
- анализ результатов деловой игры

#### **Критерии оценки:**

5 баллов – «отлично»	2 балла - «слабо»
4 балла – «хорошо»	1 балл - «плохо»
3 балла - «удовлетворительно»	0 баллов - «работа не выполнена»

## **Оформление вопросов для коллоквиумов, собеседования**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет  
имени академика И.П.Павлова» Министерства здравоохранения РФ  
Кафедра медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры

### **Презентация**

по дисциплине **Здоровый образ жизни**

Подготовить презентацию: Программы здорового образа жизни  
для различных возрастных групп.

Студенты делятся на пары, выбирают возрастную группу, делают презентацию и к следующему занятию предоставляют презентацию для обсуждения в группе.

#### **Критерии оценки:**

- 5 баллов – «отлично»
- 4 балла – «хорошо»
- 3 балла - «удовлетворительно»
- 2 балла - «слабо»
- 1 балл - «плохо»
- 0 баллов - «работа не выполнена»

**Оформление тем для круглого стола  
(дискуссии, полемики, диспута, дебатов)**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет  
имени академика И.П.Павлова» Министерства здравоохранения РФ

Кафедра медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры

**Перечень дискуссионных тем для круглого стола  
(дискуссии, полемики, диспута, дебатов)**

по дисциплине *Здоровый образ жизни*

Диагностика состояния здоровья

1. Диагностика физического состояния

Студенты делятся на пары и проводят друг на друге диагностику уровня физического состояния и резервных возможностей организма по оценочным таблицам В.А. Орлова и Н.А. Фудина (массо-ростовой индекс, пульс в покое, артериальное давление, силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса, силовая выносливость мышц брюшного пресса, проба Руффье).

2. Диагностика психического состояния

Каждый студент проводит самооценку психического состояния здоровья по Р. Меркле (анкета №1 «Ваша способность к адаптации», анкета №2 «Ваша способность к развитию», анкета № 3 «Выявление типа стрессоустойчивости», анкета № 4 «Ваша двигательная активность»).

**Критерии оценки:**

5 баллов – «отлично»

4 балла – «хорошо»

3 балла - «удовлетворительно»

2 балла - «слабо»

1 балл - «плохо»

0 баллов - «работа не выполнена»

## **Оформление групповых и/или индивидуальных творческих заданий/проектов**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет  
имени академика И.П.Павлова» Министерства здравоохранения РФ

Кафедра медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры  
**Темы групповых и/или индивидуальных творческих  
практических заданий**

по дисциплине *Здоровый образ жизни*

### **Групповые творческие задания (проекты):**

#### Модели обучение здоровому образу жизни

Студенты делятся на 2 группы. Студентам дается задание – составить и сформулировать модель формирования здорового образа жизни.

1 группа - раскрывает суть образовательной модели (цель, задачи, методы). 2 группа – медицинской модели.

### **Критерии оценки:**

5 баллов – «отлично»

4 балла – «хорошо»

3 балла - «удовлетворительно»

2 балла - «слабо»

1 балл - «плохо»

0 баллов - «работа не выполнена»

**Оформление тем для эссе  
(рефератов, докладов, сообщений)**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет  
имени академика И.П.Павлова» Министерства здравоохранения РФ

Кафедра медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры

**Темы эссе (рефератов, докладов, сообщений)**

по дисциплине *Здоровый образ жизни*

1. Цивилизация и ее последствия: гиподинамия, стрессы, экологические нарушения и др.
2. Эволюция и ЗОЖ. От чего зависит здоровье. Состояние здоровья детей.
3. Факторы, формирующие здоровье детей. Критерии здоровья.
4. ЗОЖ как социально-педагогическая и медицинская проблема. Филогенез и онтогенез человека. Здоровье ребенка и пути его обеспечения.
5. Физиологическая необходимость нагрузок. Здоровье и тренировка.
6. Биоритмы и их роль в обеспечении здоровья. Понятие об активном отдыхе. Физиологические механизмы и гигиена сна
7. Характеристика основных средств физического воспитания: утренняя гигиеническая гимнастика, длительные малоинтенсивные упражнения (ходьба, бег, плавание, лыжи и др.), гимнастика (в т. ч. атлетическая гимнастика и аэробика, упражнения на суставы, на мышцы пресса и др.), массаж, самомассаж.
8. Технологии формирования здорового образа жизни.
9. Примеры физических (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), функциональных (устойчивость к низким и высоким температурам, гипоксии и др.), интеллектуальных и психических возможностей человека.
10. Профилактика негативных социальных явлений.
11. Социально-экологические основы образа жизни. Рациональное питание взрослых и детей. Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни человека.
12. Факторы риска заболеваний и устойчивости организма к заболеваниям.
13. Диагностика физического состояния детей дошкольного и школьного возраста.
14. Здоровьесберегающие технологии в детском возрасте.
15. Школа пациентов с остеопорозом.
16. Школа пациентов с бронхиальной астмой.
17. Школа осанки.



- 18.Школа пациентов с остеохондрозом позвоночника.
- 19.Школа пациентов с остеоартрозом.
- 20.Школа пациентов с ожирением.

### **Критерии оценки:**

0 баллов – тема не раскрыта, оформление не соответствует требованиям;

1 балл – тема раскрыта не полностью, оформление не соответствует требованиям, использовано 4-5 источников;

2 балла - тема раскрыта полностью, оформление не соответствует требованиям, использовано 4-5 источников; используется иллюстративный материал;

3 балла - тема раскрыта полностью, оформление соответствует требованиям, использовано 5-6 литературных источников; используется иллюстративный материал;

4 балла - тема раскрыта полностью, оформление соответствует требованиям, использовано 6-8 литературных источников; используется иллюстративный материал;

5 баллов - тема раскрыта полностью, оформление соответствует требованиям, использовано более 10 литературных источников; используется иллюстративный материал.

## ТЕСТИРОВАНИЕ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет  
имени академика И.П.Павлова» Министерства здравоохранения РФ

Кафедра медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры

### Тесты

по дисциплине *Здоровый образ жизни*

№ вопроса	Тестовое задание
1.	Выберите правильный вариант ответа: Здоровье человека зависит на 50% от: А) наследственности Б) экологии В) развития медицины <u>Г) образа жизни</u>
2.	Индивидуальные особенности здоровья проявляются в аспектах: А) генетическом Б) возрастном В) половом <u>Г) во всех аспектах</u>
3.	Первые признаки заболевания проявляются в: А) нарушении биоритмов <u>Б) повышении температуры</u> В) нарушении памяти Г) нарушении внимания
4.	Какой % вашего здоровья зависит от генотипа? А) 50%; Б) 30% <u>В) 20%</u> Г) 10%
5.	Что из перечисленного не является физическим качеством? А) сила

	Б) выносливость В) гибкость <u>Г) общая физическая работоспособность</u> Д) ловкость
6.	Двигательным качеством не является: А) сила Б) выносливость В) гибкость <u>Г) утомляемость</u>
7.	Работоспособность можно определить методом: А) Купера <u>Б) PWC 170</u> В) степ-тестом Г) подъемом на определенную высоту
8.	Уровни здоровья: <u>А) общественное, групповое, индивидуальное</u> Б) общественное, групповое, общемировое В) групповое, индивидуальное, собственное Г) групповое, индивидуальное, малогрупповое
9.	Общественное здоровье – это А) здоровье группы людей; Б) личное здоровье; <u>В) здоровье населения страны;</u> Г) здоровье людей определенной этнической группы
10	Вид здоровья, характеризующий состояние органов и систем человека и наличие резервных возможностей называется <u>А) физическое здоровье;</u> Б) духовное здоровье; В) нравственное здоровье; Г) социальное здоровье;
11	Выберите фактор нездорового образа жизни А) соблюдение режима дня Б) сбалансированное питание <u>В) социальная пассивность</u> Г) регулярная двигательная активность
12	Валеология – это наука: <u>А) О здоровье и здоровом образе жизни;</u> Б) О реабилитации больных и инвалидов; В) О предупреждении инфекционных заболеваний; Г) О немедикаментозных методах лечения
13	Факторами риска заболеваний являются: А) Молодой и зрелый возраст; Б) Проживание в мегаполисе;

	<u>В) Табакокурение;</u> Г) Несбалансированное питание
14	Факторами устойчивости к заболеваниям являются: А) Медикаментозная коррекция <u>Б) Оптимальная двигательная активность</u> В) Психологический дискомфорт Г) Социальная дезадаптация
15	Современная модель здоровья человека основана на: А) Медицинском подходе; Б) Социальном подходе; <u>В) Биопсихосоциальном;</u> Г) Медико-педагогическом

### Критерии оценки:

- 10 - правильные ответы на все вопросы
- 9 – одна ошибка
- 8 – две ошибки
- 7 – три ошибки
- 6 - четыре ошибки
- 5 - пять ошибок
- 4 - шесть ошибок
- 3 - семь ошибок
- 2 - восемь ошибок
- 1- девять ошибок
- 0 - 10 и более ошибок

## **Перечень вопросов для экзамена**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет  
имени академика И.П.Павлова» Министерства здравоохранения РФ

Кафедра медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры

## **Перечень вопросов для экзамена**

по дисциплине: *«Здоровый образ жизни»*

1. Понятие о здоровом образе жизни (ЗОЖ).
2. Компоненты здоровья. Критерии здоровья
3. Факторы, формирующие здоровье. Формирование ЗОЖ как социально-педагогическая и медицинская проблема.
4. Филогенез и онтогенез человека. Здоровье ребенка и пути его обеспечения.
5. Эволюция человека. Врожденные заболевания.
6. Физиологическая необходимость нагрузок. Здоровье и тренировка.
7. Утомление и отдых. Критерии утомления при физической, умственной и психической деятельности.
8. Пути повышения работоспособности и активизации восстановительных процессов.
9. Биоритмы и их роль в обеспечении здоровья. Понятие об активном отдыхе.
10. Физиологические механизмы и гигиена сна
11. Движение как средство укрепления здоровья.
12. Характеристика основных средств физического воспитания.
13. Формирование здорового образа жизни.
14. Примеры физических, функциональных, интеллектуальных и психических возможностей человека.
15. Первичная, вторичная и третичная профилактика заболеваний
16. Стиль жизни— социально-психологическая категория.
17. Профилактика негативных социальных явлений.
18. Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни человека.
19. Питание и здоровье дошкольников
20. Факторы риска заболеваний и устойчивости организма к заболеваниям

- 21.Диагностика физического состояния детей дошкольного и школьного возраста
- 22.Здоровьесберегающие технологии в детском возрасте.
- 23.Средства укрепления здоровья и воспитание культуры здоровья.
- 24.Характеристика основных средств физического воспитания.
- 25.Диагностика состояния здоровья.

### Пример оформления экзаменационного билета

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени академика И.П.Павлова Минздрава РФ» <b>Кафедра медицинской реабилитации и адаптивной физической          культуры</b>	
Направление <b>«Физическая культура для          лиц с отклонениями в состоянии          здоровья (адаптивная физическая          культура)»          код 49.03.02</b>	Дисциплина <b>«Здоровый образ          жизни»</b>  Семестр 9
<b>Экзаменационный билет № _____</b>	
1. Факторы, формирующие здоровье. Формирование ЗОЖ как социально-педагогическая и медицинская проблема	
2. Первичная, вторичная и третичная профилактика заболеваний	
2. Здоровьесберегающие технологии в детском возрасте	
Утверждаю Зав. кафедрой _____ А.А.Потапчук  <div style="text-align: right;">« ____ » _____ 2019 __ год</div>	

### Критерии формирования экзаменационной оценки

5 баллов – отлично:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;
- точное использование научной терминологии профессионального образования, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы экзаменационного билета;

- безупречное владение терминологией учебной дисциплины;
- выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы теории и практики адаптивной физической культуры;
- полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой по дисциплине;
- умение ориентироваться в теориях и концепциях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку с позиции теории и практики адаптивной физической культуры.

4 балла – хорошо:

- достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы;
- использование необходимой терминологии профессионального образования, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы экзаменационного билета, умение делать обоснованные выводы;
- владение терминологией учебной дисциплины;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;
- умение ориентироваться в базовых теориях и концепциях по изучаемой дисциплине и давать им оценку.

3 балла – удовлетворительно:

- недостаточно полный объем знаний по дисциплине в рамках образовательного стандарта;
- знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой;
- использование терминологии профессионального образования, изложение ответа на вопросы с существенными стилистическими и логическими ошибками;
- слабое владение терминологией учебной дисциплины, недостаточная компетентность в решении типовых педагогических задач;
- неумение ориентироваться в теориях и концепциях по дисциплине.

2 балла – неудовлетворительно:

- фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта;
- знание отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой;
- отсутствие умения использовать терминологию профессионального образования, наличие в ответе грубых стилистических и логических ошибок;
- слабое владение терминологией учебной дисциплины;
- некомпетентность в решении типовых педагогических задач.

