Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ковтун Ольга Петровна
Должность: ректор
Дата подписания: 29.06.2023 12:39:31
Уникальный программный ключ:
f590ada38fac7f9d3be3160b34c218b72d19757c

Приложение к РПД

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

Кафедра гигиены и экологии

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной деятельности
и молодежной политике Т.В. Бородулина
_____ 2023г.
(печать УМУ)

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Специальность: 32.05.01 Медико-профилактическое дело

Уровень высшего образования: специалитет

Квалификация: врач по общей гигиене, по эпидемиологии

г. Екатеринбург
2023 год

1) Кодификатор результатов обучения по дисциплине

Кодификатор результатов обучения

Категория (группа) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Индекс трудовой функции и ее содержание (из ПС)	Дидактическая единица (ДЕ)	Контролируемые учебные элементы, формируемые в результате освоения дисциплины			Методы оценивания результатов освоения дисциплины
					Знания	Умения	Навыки	
Коммуникация	УК-4. Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном (ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия	УК-4.1. Умеет устанавливать и развивать профессиональные контакты, включая обмен информацией и выработку стратегии взаимодействия		ДЕ 1. Образ жизни в системе факторов, формирующих здоровье.	Понятие об образе жизни и его составляющих. Закономерности формирования здорового образа. Роль образа жизни и его составляющих в системе факторов, формирующих здоровье. Поведенческие факторы риска	Изучать и оценивать факторы образа жизни на индивидуальном и групповом уровне, прогнозировать их влияние на здоровье. Устанавливать причинно-следственные связи между образом жизни и состоянием здоровья населения.	Оценка факторов образа жизни и показателей здоровья на индивидуальном и групповом уровне с целью разработки рекомендаций по корректировке образа жизни.	Тест, ситуационная задача

Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Имеет представление о здоровьесберегающих технологиях, необходимых для поддержания здорового образа жизни с учётом физических особенностей организма УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности			развития основных неинфекционных заболеваний, пути формирования здорового образа жизни. Методы изучения и измерения показателей здоровья и факторов образа жизни.			
				ДЕ 2. Основы здорового питания.	Значение питания для поддержания здоровья, высокой работоспособности и развития человека. Принципы рационального питания. Методы изучения	Применять принципы рационального питания. Оценивать тип пищевого поведения. Применять полученные знания в области здорового питания в целях	Владеть методикой определения типа пищевого поведения. Владение алгоритмом составления индивидуального плана по коррекции пищевого рациона и изменению	Тест, ситуационная задача
Профилактический	ПК-4. Способность	ИД-1$_{ПК-4}$ Обоснование,	А/01.7 - Осуществлени					

	и готовность к разработке, организации и выполнению комплекса медико-профилактических мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья и снижения неинфекционной заболеваемости различных контингентов населения	разработка, оценка полноты и достаточности плана профилактических мероприятий для различных контингентов населения, в организациях различного типа	е федерального государственного контроля (надзора) в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения и защиты прав потребителей В/02.7 - Проведение социально-гигиенического мониторинга и оценки риска воздействия факторов среды обитания на здоровье человека		питания и его адекватности. Пищевое поведение и факторы его формирующие, типы, методы диагностики. Стратегии оптимизации питания.	формирования собственных пищевых привычек поведения и гигиенического воспитания населения.	пищевого поведения.	
				ДЕ 3. Физическая активность и здоровье.	Физическая активность как биологическая потребность человека. Факторы, определяющие привычную ФА. Влияние ФА на здоровье человека. Оценка уровня ФА, физической тренированн	Изучать и оценивать уровень физической активности человека (по данным опроса, шагометрии). Оценивать адекватность физических нагрузок во время тренировки по гемодинамическим показателям (частота	Владеть методиками определения уровня физической активности, расчета оптимального уровня физических нагрузок. Проведение пробы Мартине-Кушелевского.	Тест, ситуационная задача

					ости и мотивов для занятий физкультурой. Гигиенические рекомендации по организации индивидуальной ФА, расчет оптимального уровня физических нагрузок, составление индивидуальной программы тренировок.	сердечных сокращений и артериальное давление). Разрабатывать индивидуальный план по организации физической активности с учетом индивидуальных особенностей.		
				ДЕ 4. Психоэмоциональный стресс.	Стресс и его природа. Управляемые и неуправляемые факторы стресса. Виды стресса. Признаки и	Определять признаки стресса, уровень стресса и стрессоустойчивость. Предлагать и разъяснять способы	Владеть методиками по определению уровня стресса и стрессоустойчивости, методиками борьбы со	Тест, ситуационная задача

					методы оценки уровня стресса. Преодоление стресса: стратегии поведения, методы эффективного управления.	изменения настроения. Разрабатывать собственную методику для релаксации. Применять методы эффективного управления стрессом по ЗОЖ в собственной жизни. Формировать рекомендации по коррекции факторов риска в образе жизни, поддержанию и укреплению здоровья.	стрессом.	
				ДЕ 5. Безопасная цифровая среда.	Гигиенические требования к применению электронных устройств. Влияние электронных	Анализировать роль и влияние цифровой среды в собственной жизни. Применять	Навык разработки рекомендаций по безопасному использованию электронных	Тест, ситуационная задача

					устройств на здоровье детей, подростков, молодежи. Технологии профилактики нарушения зрения и слуха при использовании цифровых средств. УК-	принципы безопасного использования электронных устройств.	устройств, по профилактике нарушений зрения и слуха на индивидуальном и групповом уровне.	
				ДЕ 6. Аддиктивное поведение. Психоактивные вещества. Табакокурение.	Понятие ПАВ, действие и последствия употребления. Причины и механизмы формирования зависимости от ПАВ. Методики тестирования потребления ПАВ. Влияние курения на здоровье на	Изучать и оценивать факторы рискованного и зависимого поведения. Умение сформировать собственную позицию по отношению к ПАВ, ориентированную на здоровье. Применять методики тестирования потребления	Владеть методиками оценки факторов рискованного и зависимого поведения в образе жизни, алгоритмами ведения пациентов с проблемами потребления ПАВ.	Тест, ситуационная задача

					индивидуальном и популяционном уровне. Курение и мифы. Масштабы проблемы, общественное неприятие. Оценка типа курительного поведения и статуса курения. Причины закуривания и курения, зависимость. Оценка степени никотиновой зависимости. Современные методы лечения и стратегии профилактики. Оценка степени мотивации и готовности к	ПАВ. Оценивать степень никотиновой зависимости, тип курительного поведения, степень мотивации и готовности к отказу от курения. Применять стратегии профилактики по борьбе с ПАВ.		

					отказу от курения. Продвижение к здоровью. Обсуждение воздействия наркотиков на организм и психику.			
				ДЕ 7. Злоупотребление алкоголем. Наркотики и летучие растворители.	Общие сведения об употреблении алкоголя, мотивы употребления, воздействие алкоголя на организм и психику. Категории употребления алкоголя. Алкоголизм, стадии развития. Методы оценки уровня потребления алкоголя.	Сформировать собственное отношение к проблеме. Уметь отстаивать собственную здоровую позицию в отношении алкоголизации и наркотизации. Применять методику оценки уровня потребления алкоголя.	Владеть методиками оценки факторов рискованного и зависимого поведения в образе жизни, алгоритмами ведения пациентов с проблемами потребления ПАВ.	Тест, ситуационная задача

					Масштабы проблемы, общественное отношение к алкоголизации и наркотизации. Корректировка рискованного поведения, продвижение к здоровью.			
				ДЕ 8. Репродуктивное и сексуальное здоровье.	Определение понятия. Особенности репродуктивного здоровья детей, подростков и молодежи. Психосексуальное развитие индивидуума: закономерности	Изучать и оценивать факторы рискованного репродуктивного и сексуального поведения. Применять методы безопасного поведения и стратегии профилактики по проблемам репродуктивн	Владеть навыком разработки рекомендаций по коррекции факторов риска, поддержанию и укреплению репродуктивного и сексуального здоровья.	Тест, ситуационная задача

					формирования и проблемы сексуального поведения. Охрана репродуктивного здоровья – ответственность каждого: беременность, роды, аборты, ИППП, средства контрацепции. Проблема ВИЧ/СПИД. Безопасное поведение: саморегуляция и здоровый образ жизни. Толерантное отношение и психологическая поддержка ЛЖВ.	ого и сексуального здоровья.		

2) Аттестационные материалы

2.1. Вопросы для подготовки к зачету (тестовому контролю)

№ п/п	Вопрос	Компетенции
1	Образ жизни в системе факторов, формирующих здоровье. Закономерности формирования образа жизни, его основные компоненты.	УК-4, УК-7, ПК-4
2	Методы изучения образа жизни и гигиенической грамотности.	УК-4, УК-7, ПК-4
3	Система мер по формированию образа жизни.	УК-4, УК-7, ПК-4
4	Принципы рационального питания. Методы изучения питания и его адекватности.	УК-4, УК-7, ПК-4
5	Пищевое поведение и факторы его формирующие, типы, методы диагностики.	УК-4, УК-7, ПК-4
6	Стратегии оптимизации питания.	УК-4, УК-7, ПК-4
7	Физическая активность как биологическая потребность человека, факторы, определяющие привычную физическую активность.	УК-4, УК-7, ПК-4
8	Рекомендации ВОЗ по физической активности.	УК-4, УК-7, ПК-4
9	Влияние физической активности на здоровье человека.	УК-4, УК-7, ПК-4
10	Методы оценки уровня физической активности, физической тренированности и мотивов для занятий физкультурой.	УК-4, УК-7, ПК-4
11	Стресс и его природа. Управляемые и неуправляемые факторы стресса.	УК-4, УК-7, ПК-4
12	Признаки и методы оценки уровня стресса.	УК-4, УК-7, ПК-4
13	Преодоление стресса: стратегии поведения, методы эффективного управления.	УК-4, УК-7, ПК-4
14	Гигиенические требования к применению электронных устройств.	УК-4, УК-7, ПК-4
15	Влияние электронных устройств на здоровье детей, подростков, молодежи.	УК-4, УК-7, ПК-4
16	Технологии профилактики нарушения зрения и слуха при использовании цифровых средств.	УК-4, УК-7, ПК-4
17	Понятие психоактивное вещество, действие и последствия употребления.	УК-4, УК-7, ПК-4
18	Причины и механизмы формирования зависимости от ПАВ.	УК-4, УК-7, ПК-4
19	Методики тестирования потребления ПАВ.	УК-4, УК-7, ПК-4
20	Влияние курения на здоровье на индивидуальном и популяционном уровне.	УК-4, УК-7, ПК-4
20	Оценка типа курительного поведения, степени мотивации и готовности к отказу от курения.	УК-4, УК-7, ПК-4
21	Табачная зависимость. Механизм развития. Альтернативные методы употребления табачных изделий.	УК-4, УК-7, ПК-4
22	Современные методы лечения и стратегии профилактики табачной зависимости.	УК-4, УК-7, ПК-4

23	Общие сведения об употреблении алкоголя, мотивы употребления.	УК-4, УК-7, ПК-4
24	Воздействие алкоголя на организм и психику.	УК-4, УК-7, ПК-4
25	Методы диагностики уровня потребления алкоголя. Стратегии профилактики.	УК-4, УК-7, ПК-4
26	Классификация наркотических веществ. Влияние на организм.	УК-4, УК-7, ПК-4
27	Особенности репродуктивного здоровья детей, подростков и молодежи.	УК-4, УК-7, ПК-4
28	Психосексуальное развитие индивидуума: закономерности формирования и проблемы сексуального поведения.	УК-4, УК-7, ПК-4
29	Охрана репродуктивного здоровья – ответственность каждого: беременность, роды, аборты, ИППП, средства контрацепции.	УК-4, УК-7, ПК-4
30	Проблема ВИЧ/СПИД.	УК-4, УК-7, ПК-4

2.2. Тестовые задания

Тестовые задания разработаны по каждой ДЕ. Задание позволяет оценить знания конкретной темы дисциплины.

В тестовом задании студенту предлагается выбрать один или несколько правильных ответов.

Примеры тестовых заданий:

Вариант 1

1. Укажите факторы, оказывающие влияние на образ жизни (несколько вариантов ответа):
1). Уровень общей культуры человека, его образованность и гигиеническая грамотность
2). Состояние здоровья
3). Материальные условия жизни
4). Половые, возрастные и конституциональные особенности человека

2. Индекс массы тела более 40 указывает на:
1). нормальную массу тела
2). избыточную массу тела
3). ожирение 1 степени
4). ожирение 3 степени

3. Удельный вес образа жизни среди факторов, влияющих на здоровье:
1). 50%
2). 80%
3). 35%
4). 19%

4. К числу социально-значимых неинфекционных заболеваний относятся:
1) инфаркт миокарда, грипп
2) гипертоническая болезнь, ожирение
3) панкреатит, вич-инфекция
4) ковид-19, рак желудка

5. К принципам рационального питания относятся (несколько вариантов ответа):
1) Правильное соотношение получаемых с пищей белков, трансжиров и простых углеводов
2) Соблюдение режима питания
3) Суточная потребность калорий в рационе должна соответствовать видам деятельности в течение дня
4) Повторяемость блюд в рационе в течение всей недели
5) Кулинарная обработка пищи (варка, тушение, на пару)
Эталон ответов:

Вариант	Вопрос				
	1	2	3	4	5
1	1,2,3,4	4	1	2	2,5

2.3 Ситуационные задачи

Примеры ситуационных задач:

Ситуационная задача № 1

Определите свой уровень физической активности, используя короткий международный опросник для определения физической активности International Questionnaire on Physical Activity -IPAQ и опросник двигательной активности ОДА23+ .Сделайте вывод по оценке своего уровня двигательной активности.

На основе проведенных тестов, составьте индивидуальный план по повышению уровня физической активности по схеме:

Мотивы для повышения ФА	Препятствия для повышения ФА
Предпочтения в ФА	Возможности
Риски	Способы справиться с рисками
Цели в области физической активности	Как будете отслеживать успехи

Ситуационная задача № 2

Проведите и оцените на испытуемом (в случае, если Вы не курите) или на себе опрос по анкете Д.Хорна (приложение 1), определите ведущий тип курительного поведения, тесту Фангестрема (приложение 2), с оценкой степени никотиновой зависимости.

1. На основании данных, полученных после выполнения методик для себя или испытуемого определите, что может спровоцировать «срыв»; что делать, чтобы не «сорваться» - разработайте и обсудите способы альтернативного поведения в «ситуациях закуривания».

Задача: разработать как можно больше способов выхода из проблемной ситуации без закуривания сигареты. Дополнительно разрабатываются рекомендации по

преодолению неприятных ситуаций связанных с отказом (усталость, бессонница, напряжение и т.д.).

2. Ответьте себе или попросите испытуемого ответить, какие он видит плюсы («за») и минусы («против») отказа от курения, распределите ответы в таблицу.

ЗА - это то, что я приобрету, чего достигну, бросив курить	ПРОТИВ – это то, чего лишусь или чего опасаюсь

3. Для себя/испытуемого при наличии готовности к отказу – ведение «Поведенческого дневника», который позволит контролировать курение и его причины

Дата	Событие (ситуация), способствующие и препятствующие курению	Мысли	Чувства	Результат

Таблица 1. Образец поведенческого дневника

3) Технология оценивания.

3.1. Преподаватели кафедры оценивают знания студентов на каждом практическом занятии и в конце занятия информируют студентов о его результатах. Присутствие и активность студента на практических занятиях оценивается в рейтинговых баллах. Работа в группе, решение задач на практическом занятии оценивается в от 3 до 8 баллов, а также предусматривается 2 балла за посещение и конспект лекции.

3.2. После окончания предыдущего дисциплинарного модуля студент имеет право, при проведении преподавателем текущих консультаций, на добор баллов путём отработки пропущенных тем практических занятий, вошедших в предыдущий модуль. В связи с этим, текущая рейтинговая оценка по предыдущему модулю может изменяться, и преподаватель вправе вносить в журнал текущей успеваемости соответствующие исправления с указанием даты и балла.

3.3. Виды учебной работы, рубежного контроля, минимальное и максимальное число баллов по модулям:

Дисциплинарный модуль №1.
Здоровье и образ жизни

Вид контроля	Вид учебной работы и форма текущего контроля	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов	примечание
Текущий контроль	ДЕ 1 Образ жизни в системе факторов, формирующих здоровье.	5	10	2 балла–посещение и конспект лекции 3-8 баллов – разработка дневника здоровья: 3-4 удовлетворительно 5-6 – хорошо 7-8 отлично

	ДЕ 2. Основы здорового питания.	5	10	2 балла–посещение и конспект лекции 3-8 – работа на занятии
	ДЕ 3. Физическая активность и здоровье.	5	10	2 балла–посещение и конспект лекции 3-8 – работа на занятии
	ДЕ 4. Психоэмоциональный стресс	5	10	2 балла–посещение и конспект лекции 3-8 – работа на занятии
Количество баллов за модуль		20	40	

Дисциплинарный модуль №2.
Профилактика рискованного и зависимого поведения

Вид контроля	Вид учебной работы и форма текущего контроля	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов	примечание
Текущий контроль	ДЕ 5. Безопасная цифровая среда.	5	10	2 балла–посещение и конспект лекции 3-8 – работа на занятии
	ДЕ 6. Аддиктивное поведение. Психоактивные вещества. Табакокурение.	5	10	2 балла–посещение и конспект лекции 3-8 – работа на занятии
	ДЕ 7. Злоупотребление алкоголем. Наркотики и летучие растворители.	5	10	2 балла–посещение и конспект лекции 3-8 – работа на занятии
	ДЕ 8. Репродуктивное и сексуальное здоровье.	5	10	2 балла–посещение и конспект лекции 3-8 – работа на занятии
Количество баллов за модуль		20	40	

3.4.Распределение рейтинговых баллов по дисциплинарным модулям учебной дисциплины «Основы формирования здорового образа жизни»

Виды контроля		Номер дисциплинарного модуля	
		1	2
Текущий контроль,	min	20	20

	max	40	40
Рейтинг студента по дисциплине в семестре	min	40	
	max	80	

3.5. Определение экзаменационного рейтинга по учебной дисциплине

3.5.1. Студент допускается до зачета, если его рейтинг в семестре по дисциплине составил не менее 40 баллов, а рейтинг по каждому дисциплинарному модулю не меньше минимальной установленной величины (модуль № 1 – 25 баллов, модуль № 2 – 15 баллов)

3.5.2. Итоговый контроль (зачет) проводится в конце семестра в виде тестового контроля знаний.

3.5.3. Программа тестового контроля формируется из программы рубежных тестовых контролей. Тестовое задание содержит 30 тестовых вопросов, сформированных случайным образом из всех разделов дисциплины. Критерии оценки тестового задания:

≤ 70% – 0 баллов
71 — 75% – 10 баллов
76 — 80% – 12 баллов
81 — 85% – 14 баллов
86 — 90% – 16 баллов
91 — 95% – 18 баллов
96 — 100% — 20 баллов

4)Критерии оценки

4.1. Итоговый рейтинг студента по учебной дисциплине определяется в результате суммирования рейтинговых баллов, набранных студентом в течение семестра по результатам текущего контроля, и рейтинговых баллов, полученных студентом по результатам итогового контроля.

4.2. Для перевода итогового рейтинга студента по дисциплине в аттестационную оценку вводится следующая шкала:

Аттестационная оценка студента по дисциплине	Итоговый рейтинг студента по дисциплине, рейтинговые баллы
«не зачтено»	0 – 49
«зачтено»	50 – 100

4.3. Полученный студентом итоговый рейтинг по дисциплине выставляется в зачётную книжку студента и экзаменационную ведомость.