



Digitally signed by
Носырева Галина
Александровна
DN: OU=ГБПОУ МО "
Сергиево-Посадский
колледж",
CN=Носырева Галина
Александровна, E=
mo_spkolledzh@mosreg.ru
Reason: Я утверждаю
данный документ
Location: Сергиев Посад
Date: 2026-04-13 16:12:12

Приложение 5-8
к ООП специальности
19.02.12 Технология продуктов питания
животного происхождения

Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Московской области
«Сергиево-Посадский колледж»

Утверждена приказом директора
ГБПОУ МО «Сергиево-Посадский колледж»
№ 168-ОС от 17.06.2025г.

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.08 ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗОЖ

г. Сергиев Посад
2025

РАССМОТРЕНО
на заседании ЦК общеобразовательных,
естественнонаучных
и гуманитарных дисциплин

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УМР

Программа учебной дисциплины Основы медицинских знаний и здорового образа жизни разработана в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования(с изменениями и дополнениями) и зарегистрированным Министерством юстиции Российской Федерации 7 июня 2012 года (Регистрационный № 24480), в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 18 мая 2022 г. № 343 и зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 21 июня 2022 г. (Регистрационный № 68942).

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Сергиево-Посадский колледж»

Автор-разработчик:

Яшина Т. Г. - преподаватель ГБПОУ МО «Сергиево-Посадский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.08 «Основы медицинских знаний и ЗОЖ» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения

Дисциплина «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» призвана формировать знания и компетенции по обеспечению охраны жизни и здоровья человека в бытовых условиях и в профессиональной деятельности.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Цель освоения дисциплины заключается в формировании представлений о здоровом образе жизни, а также выработке навыков оказания неотложной доврачебной помощи лицам в острых и терминальных состояниях, а также пострадавшим с разными типами травм.

Задачи дисциплины:

1. дать знания о симптомах неотложных состояний;
2. сформировать навыки оказания первой доврачебной помощи в случае разных острых состояний, травм и повреждений;
3. выработать умения простейших сестринских манипуляций;
4. сформировать представление о механизмах и последствиях здоровье сберегающего и разрушающего влияния факторов окружающей среды и привычек на организм человека;
5. заложить основы бережного отношения к своему здоровью и здоровью других людей.

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

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

УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	– сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; – совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира. – владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; – создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; – оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; – владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.	ПРб 06. владение основными методами научного познания веществ и химических явлений (наблюдение, измерение, эксперимент, моделирование); ПРб 09. сформированность умения анализировать информацию, получаемую из разных источников (средств массовой информации, сеть Интернет и другие).
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	– готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; – умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением. б) совместная деятельность:	ПРб 08. сформированность умений планировать и выполнять в соответствии с правилами техники безопасности при обращении с веществами и лабораторным оборудованием; представлять результаты и формулировать выводы на основе этих результатов.

	– понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; – принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы. Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: – принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; – признавать свое право и право других людей на ошибки; – развивать способность понимать мир с позиции другого человека.	
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	– сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; – планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; – активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; – умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их. в) работа с информацией: – использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных,	ПРб 01. сформированность представлений: естественнонаучной картины мира, в познании явлений природы, в формировании мышления и культуры личности, ее функциональной грамотности, необходимой для решения практических задач и экологически обоснованного отношения к своему здоровью и природной среде; ПРб 10. сформированность умений соблюдать правила экологически целесообразного поведения в быту и трудовой деятельности в целях сохранения своего здоровья и окружающей природной среды; учитывать опасность воздействия на живые организмы определенных веществ, понимая смысл показателя предельной допустимой концентрации.

	коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.	
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	44
Из них:	
теоретическое обучение	18
практические занятия	12
лабораторные занятия	12
Консультации	-
Промежуточная аттестация- дифференцированный зачет	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль	Объём часов	В том числе в форме практической подготовки	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
	2 семестр	44		
Раздел 1. Проблемы здоровья различных возрастных групп		2		
Тема 1.1. Организм как единое целое	Содержание учебного материала	1		ОК 02
	1. Функциональные системы регуляции процессов жизнедеятельности. Понятие о болезни и адаптации. Причины болезни. Возрастная периодизация. Факторы, определяющие здоровье. Основные признаки нарушения здоровья.	1		
Тема 1.2. Этапы формирования здоровья	Содержание учебного материала	1		ОК 02
	2. Роль семьи в формировании здорового образа жизни. Физическое развитие и физиологические показатели здоровья. Группы здоровья. Роль наследственности и социальной среды. Роль профилактики заболеваний	1		
Раздел 2. Основы микробиологии, иммунологии, эпидемиологии и профилактика инфекционных болезней		10		
Тема 2.1. Понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии	Содержание учебного материала	4		ОК 02
	3. Понятие об инфекционном заболевании. Этапы инфекционного процесса. Звенья эпидемического процесса, периоды и фазы его течения. Меры профилактики инфекционных заболеваний.	1		
	4. Понятие «иммунитет» и его виды. Вакцины и сыворотки. Профилактика распространения инфекционного заболевания: дезинфекция, дезинсекция, дератизация	1		
	Практические занятия			

	5. Практическое занятие № 1. Понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Понятие об иммунитете и его видах		1	
	6. Практическое занятие № 1. Понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Понятие об иммунитете и его видах		1	
Тема 2.2. Профилактика инфекционных заболеваний бережливого производства	Содержание учебного материала	3		ОК 02
	7. Источники заболевания, факторы передачи, основные признаки кишечных инфекций, токсикоинфекций, паразитарных, грибковых заболеваний, дыхательных и детских инфекций. Противоэпидемические мероприятия.	1		
	Практические занятия		2	
	8. Практическое занятие № 2. Меры профилактики инфекционных болезней		1	
	9. Практическое занятие № 2. Меры профилактики инфекционных болезней		1	
Тема 2.3. Венерические заболевания и их профилактика	Содержание учебного материала	3		ОК 02 ОК 04 ОК 07
	10. Факторы риска и группы риска заражения венерическими заболеваниями. Источники и пути передачи возбудителя. Основные симптомы и особенности течения венерических заболеваний, основные принципы и методы профилактики заболеваний, передающихся половым путем	1		
	Практические занятия		2	
	11. Практическое занятие № 3. Описание основных мер по профилактике инфекционных вирусных заболеваний, передающихся половым путем		1	
	12. Практическое занятие № 3. Описание основных мер по профилактике инфекционных вирусных заболеваний, передающихся половым путем		1	
Раздел 3. Неотложная помощь при острых состояниях		8		ОК 02 ОК 04
Тема 3.1. Диагностика и приемы оказания первой ме-	Содержание учебного материала	4		
	13. Основные биологические константы (артериальное давление, пульс, частота дыхания, температура): показатели, техника измерения. Пути введения лекарственных веществ. Техника подкожных и внутримышечных инъекций.	1		

медицинской помощи	14. Меры воздействия на органы системы кровообращения: показания, противопоказания, техника использования горчичников, медицинских банок, грелки, пузыря со льдом, компрессов. Клизма: виды, показания и противопоказания, техника проведения манипуляции в домашних условиях. Промывание желудка: показания, противопоказания, правила проведения манипуляции в домашних условиях.	1		
	Практические занятия		2	
	15. Практическое занятие № 4. Применение лекарственных веществ.		1	
	16. Практическое занятие № 4. Применение лекарственных веществ		1	
Тема 3.2.	Содержание учебного материала	4		ОК 02 ОК 04
Понятие о неотложных состояниях	17. Причины, факторы, признаки и неотложная помощь при приступе бронхиальной астмы, диабетической и гипогликемической коме, приступе стенокардии, гипертоническом кризе, обмороке, коллапсе, коликах, приступе эпилепсии, истерическом припадке.	1		
	18. Причины, симптомы и помощь при тепловом и солнечном ударах, укачивании	1		
	Практические занятия.		2	
	19. Практическое занятие № 5. Состояния, требующие неотложной медицинской помощи. Тактика оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях.		1	
	20. Практическое занятие № 5. Состояния, требующие неотложной медицинской помощи. Тактика оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях.		1	
Раздел 4. Неотложная помощь при травмах и повреждениях		13		ОК 02
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	3		
Понятие о травмах и повреждениях	21. Закрытые и открытые повреждения и их характеристика. Характеристика детского травматизма. Меры профилактики травм. Первая помощь при разных видах закрытых травм: ушиб, растяжение и разрыв связок и мышц, вывих, перелом, краш-синдром. Десмургия. Транспортная иммобилизация.	1		
	Практические занятия.	2		

	22. Практическое занятие № 6. Характеристика травматизма. Меры профилактики травм и первая помощь при них		1	
	23. Практическое занятие № 6. Характеристика травматизма. Меры профилактики травм и первая помощь при них		1	
Тема 4.2. Кровотечения	Содержание учебного материала	3		
	24. Виды, характеристика, способы остановки кровотечений. Техника использования жгута. Раны: виды, меры неотложной помощи. Понятие травматического шока: причины, противошоковые мероприятия. Понятие об асептике и антисептике	1		
	Практические занятия.		2	
	25. Практическое занятие № 7. Остановка кровотечений.		1	
	26. Практическое занятие № 7. Остановка кровотечений		1	
Тема 4.3. Термические травмы	Содержание учебного материала	3		ОК 02 ОК 04
	27. Ожоги и отморожения: виды, степени. Меры профилактики и первая помощь при ожогах и отморожениях. Общее замерзание: причины, симптомы, помощь пострадавшему.	1		
	Практические занятия.			
	28. Практическое занятие № 8. Ожоги. Классификация ожогов. Оценка площади ожога. Первая доврачебная помощь при ожогах..		1	
	29. Практическое занятие № 8. Ожоги. Классификация ожогов. Оценка площади ожога. Первая доврачебная помощь при ожогах.		1	
Тема 4.4. Терминальные состояния. Реанимация	Содержание учебного материала	2		
	30. Понятие клинической и биологической смерти. Комплекс сердечно-легочной реанимации и показания к ее проведению. Критерии эффективности.	1		
	31. Техника проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца. Оказание доврачебной помощи при утоплении, электротравме, повешении, удушении.	1		
	Практические занятия.		2	ОК 02

	32. Практическое занятие № 9. Терминальные состояния. Принципы и методы реанимации детей и взрослых		1	ОК 04
	33. Практическое занятие № 9. Терминальные состояния. Принципы и методы реанимации детей и взрослых		1	
Раздел 5. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема		11		
Тема 5.1.	Содержание учебного материала	3		ОК 02 ОК 04
Принципы и методы формирования здорового образа жизни	34. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни. Проблемы мониторинга здоровья. Основные неинфекционные заболевания и их профилактика. Формирование мотивации к здоровому образу жизни. Роль семьи и учебно-воспитательных учреждений.	1		
	Практические занятия.			
	35. Практическое занятие № 10. Принципы и методы формирования ЗОЖ обучающихся. Формирование мотивации ЗОЖ.		1	
	36. Практическое занятие № 10. Принципы и методы формирования ЗОЖ обучающихся. Формирование мотивации ЗОЖ		1	
Тема 5.2.	Содержание учебного материала	3		ОК 02 ОК 04
Факторы, формирующие здоровье	37. Физическая культура и ее оздоравливающее значение. Рациональное и сбалансированное питание и здоровье человека. Режим дня и его значение в повседневной жизни человека. Репродуктивное здоровье, его значение для обеспечения благополучия личности, общества и государства. Характеристика периодов беременности и родов. Осложнения и последствия аборта. Брак и семья. Роль семьи в системе здорового образа жизни	1		
	Практические занятия.	2	3	
	38. Практическое занятие № 11. Медико-гигиенические аспекты ЗОЖ. Двигательная активность и здоровье	1	1	
	39. Практическое занятие № 11. Медико-гигиенические аспекты ЗОЖ. Двигательная активность и здоровье	1	1	
Тема 5.3.	Содержание учебного материала	3		ОК 02 ОК 04
Факторы, раз-	40. Гиподинамия и ожирение. Алкоголь и табакокурение. Наркомания и токсик-	1		

рушающие здо- ровье	комания. Репродуктивное поведение и его безопасность. Современные методы контрацепции. Здоровый образ жизни как составляющая мировоззрения человека и привычный характер его поведения. Положительные эмоции и их значение для профилактики болезней. Профилактика вредных привычек. Здоровье сберегающая функция в профессиональной деятельности.			ОК.07
	Практические занятия.		2	
	41. Практическое занятие № 12. Профилактика вредных привычек. Здоровье сберегающая функция учебно-воспитательного процесса		1	
	42. Практическое занятие № 12. Профилактика вредных привычек. Здоровье сберегающая функция учебно-воспитательного процесса.		1	
Промежуточ- ная аттестация	43. Дифференцированный зачет		1	
	44. Дифференцированный зачет		1	
Консультации		-		
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2		
Всего:		44		
Теоретические занятия		18		
Практические занятия		24		
Самостоятельная работа обучающихся		-		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: кабинет «Безопасности жизнедеятельности», оснащен в соответствии с п. 6.1.2.1 основной образовательной программы по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

Основная литература:

1. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний: учебник и практикум для среднего профессионального образования / М. Н. Мисюк. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. 379 с. (Профессиональное образование).
2. Микрюков, В. Ю., Основы военной службы: учебник / В. Ю. Микрюков, В. Г. Шамаев. — Москва: КноРус, 2023. — 505 с.
3. Михайлиди, А. М. Безопасность жизнедеятельности и охрана труда на производстве: учебное пособие для СПО / А. М. Михайлиди. — 2-е изд. Саратов: Профобразование, 2024.
4. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности: учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 3-е изд., перераб. и доп. Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 639 с. — (Профессиональное образование).
5. Родионова, О. М. Медико-биологические основы безопасности. Охрана труда: учебник для среднего профессионального образования / О. М. Родионова, Е. В. Аникина, Б. И. Лавер, Д. А. Семенов. 3-е изд., перераб. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 599с. — (Профессиональное образование).
6. Суворова, Г. М. Методика обучения безопасности жизнедеятельности: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. М. Суворова, В. Д. Горичева. 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 212 с. (Профессиональное образование)
7. Суворова, Г. М. Психологические основы безопасности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 183 с. — (Профессиональное образование)
8. Официальный сайт МЧС РФ [Электронный ресурс] - URL: <http://www.mchs.gov.ru>.

Дополнительная литература:

1. Айзман Р.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Айзман Р.И., Рубанович В.Б., Суботялов М.А. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. — 214 с. — ISBN 978-5-379-02007-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65284.html>
2. Артюнина Г. П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие для студентов педагогических вузов / Артюнина Г. П. - Москва: Академический Проект, 2020. - 766 с. (Фундаментальный учебник) - ISBN 978-5-8291-3029-9. - Текст: электрон.

тронный//ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL:
<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829130299.html>.

3. Основы сестринского дела. В 2 т. Том 1: учебник и практикум для вузов / В. Р. Вебер [и др.]. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 332 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08742-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/463195>

4. Закоркина Н.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Закоркина Н.А. — Омск: Издательство ОмГПУ, 2019. — 146 с. — ISBN 978-5 8268-2234-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/105309.html>

5. Пивоварова Е. А. Основы медицинских знаний : учебное пособие / Е. А. Пивоварова, С. В. Богданова, Л. В. Рощина. — Великие Луки: ВЛГАФК, 2019. — 144 с. — ISBN 978-5 00150-252-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151122>

Интернет-ресурсы:

1. <http://anfiz.ru/books/item/f00/s00/z00000002/st108.shtml>
2. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=21728>
3. <http://www.booksmed.com>
4. <http://botan0.ru/?cat=1&id=148>
5. <http://dic.academic.ru>
6. <http://www.eurolab.ua/anatomy/90/>
7. <http://www.knigafund.ru/books/17208>
8. <http://www.medbiol.ru/medbiol/mozg/00028c30.htm>
9. <http://medvuz.info/load/fiziologija>
10. <http://www.mirknigi.ru>
11. <http://www.nedug.ru/library> <http://medknigi.blogspot.com>
12. <http://www.ozon.ru>
13. <http://www.twirpx.com/file/97861/>
14. <http://ru.wikipedia.org>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Тема 1.1-1.2 Тема 2.1- 2.3 Тема 3.1 Тема 4.1,4.2 Тема 5.1-5.2	Тестирование Устный опрос Решение расчётных задач Наблюдение за ходом выполнения практико-ориентированных заданий Представление результатов
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Тема 1.7 Тема 2.1, 2.2 Тема 4.1, 4.2 Тема 5.1-5.2	практических и лабораторных работ Выполнение контрольных работ по разделам дисциплины
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Тема 2.3 Тема 5.3	Оценка самостоятельно выполненных заданий Защита решения кейс-задач (с учетом будущей профессиональной деятельности) Выполнение заданий промежуточной аттестации

5.ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Итоговый тест по теме «ЗОЖ»

1.Здоровый образ жизни – это

1. Занятия физической культурой
2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

2. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает

1. радиоактивные вещества
2. никотин
3. эфирные масла
4. цианистый водород

3. Что такое режим дня?

1. порядок выполнения повседневных дел
2. строгое соблюдение определенных правил
3. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
4. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

4. Что такое рациональное питание?

1. питание, распределенное по времени принятия пищи
2. питание с учетом потребностей организма
3. питание набором определенных продуктов
4. питание с определенным соотношением питательных веществ

5. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность

1. белки, жиры, углеводы, минеральные соли
2. вода, белки, жиры и углеводы
3. белки, жиры, углеводы
4. жиры и углеводы

6. Что такое витамины?

1. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
2. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
3. Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
4. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

7. Что такое двигательная активность?

1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
3. Занятие физической культурой и спортом
4. Количество движений, необходимых для работы организма

8. Что такое закаливание?

1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
2. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
3. Перечень процедур для воздействия на организм холода
4. Купание в зимнее время

9. Что такое личная гигиена?

1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
3. Правила ухода за телом , кожей, зубами
4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

10. Назовите основные двигательные качества

1. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
2. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
3. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
4. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

11. Одним из важнейших направлений профилактики, является

1. ЗОЖ
2. охрана окружающей среды
3. вакцинация
4. экологическая безопасность

12. ЗОЖ включает:

1. охрану окружающей среды
2. улучшение условий труда
3. доступность квалифицированной мед. помощи
4. все ответы верны

13. Принципы, способствующие сохранению и укреплению здоровья:

1. научность
2. объективность
3. массовость
4. все ответы верны

14. Устным методом пропаганды ЗОЖ является

1. повседневное общение с окружающими
2. лекция
3. аудиозаписи
4. диалог с врачом

15. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?

1. биологические

2. окружающая среда
3. служба здоровья
4. индивидуальный образ жизни

16. Для развития мышечной выносливости следует выполнять

1. упражнения на тренажерах
2. упражнения на внимание
3. упражнения на растягивание мышц
4. упражнения с преодолением веса собственного тела

17. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?

1. с 17 до 21
2. с 21 до 1
3. с 1 до 5
4. с 5 до 9

18. Что не допускает ЗОЖ?

1. употребление спиртного
2. употребление овощей
3. употребление фруктов
4. занятия спортом

19. Что является обязательным компонентом ЗОЖ?

1. чтение книг
2. посещение лекций
3. занятия спортом
4. употребление в пищу овощей

20. Здоровье – это состояние полного...

1. физического благополучия
2. духовного благополучия
3. социального благополучия
4. все ответы верны