

## **Оценочные материалы по учебной дисциплине «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»**

Дополнительная профессиональная программа: «Педагогика и методика дополнительного образования: Физкультурно-оздоровительная деятельность»

Настоящие оценочные материалы используются для проведения промежуточной аттестации обучающихся в Автономной некоммерческой организации дополнительного профессионального образования «Московская академия профессиональных компетенций» (далее - Академия) по учебной дисциплине «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» при реализации дополнительной профессиональной программы «Педагогика и методика дополнительного образования: Физкультурно-оздоровительная деятельность».

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» проводится в форме с помощью тестирования.

Тестирование проводится с помощью системы дистанционного обучения (далее - СДО). В ней содержатся в электронном виде ответы (ключи) к тестированию.

### ***Правила проведения тестирования***

На тестирование отводится 1 академический час.

При выполнении тестирования необходимо ответить на все поставленные вопросы, пропуск ответов не допускается.

### ***Правило оценки результата тестирования обучающегося***

Результат тестирования определяется в зависимости от доли (в процентах) вопросов, на которые даны верные ответы, в общем количестве вопросов в тестировании (с округлением до целых процентов), что рассчитывается по формуле: (Количество верно отвеченных вопросов) / (Общее количество вопросов в тестировании) X 100.

Результат тестирования в виде оценки по зачетной шкале оценивания («зачтено» / «не зачтено») определяется в соответствии с приведенной ниже шкалой соответствия:

### ***Шкала соответствия***

Результат менее 50% (не включая) - "Не зачтено"

Результат от 50% (включительно) до 100% - "Зачтено"

### ***Содержание тестирования***

Вопрос	<b>С точки зрения здорового образа жизни, человек является отражением нескольких ипостасей. Укажите каких:</b>
Тип вопроса	Вопрос с множественным выбором (несколько верных вариантов ответа)
Инструкция	Укажите все верные варианты ответа (их может быть несколько)
Варианты ответов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- экономический</li> <li>- социальной</li> <li>- биологической</li> <li>- гражданской</li> </ul>

Вопрос	<b>Текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития - это:</b>
Тип вопроса	Вопрос с одиночным выбором (один верный вариант ответа)
Инструкция	Укажите верный вариант ответа
Варианты ответов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- физиологическое здоровье</li> <li>- психическое здоровье</li> <li>- физическое здоровье</li> <li>- соматическое здоровье</li> </ul>

Вопрос	<b>Способность взаимодействия с окружением для поддержания или восстановления равновесия - это:</b>
Тип вопроса	Вопрос с одиночным выбором (один верный вариант ответа)

Инструкция	Укажите верный вариант ответа
Варианты ответов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- потенциал здоровья</li> <li>- баланс здоровья</li> <li>- ресурс здоровья</li> <li>- состояние здоровья</li> </ul>

Вопрос	<b>Выражение моментального состояния равновесия между потенциалом здоровья и запросом - это:</b>
Тип вопроса	Вопрос с одиночным выбором (один верный вариант ответа)
Инструкция	Укажите верный вариант ответа
Варианты ответов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ресурс здоровья</li> <li>- базис здоровья</li> <li>- баланс здоровья</li> <li>- состояние здоровья</li> </ul>

Вопрос	<b>Какая адаптация характеризуется непрерывно протекающими приспособительными изменениями, которые не закрепляются, а исчезают после устранения воздействия?</b>
Тип вопроса	Вопрос с одиночным выбором (один верный вариант ответа)
Инструкция	Укажите верный вариант ответа
Варианты ответов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лонг-адаптация</li> <li>- срочная</li> <li>- перманентная</li> <li>- кумулятивная</li> </ul>

Вопрос	<b>Какая доктрина гласит: "Здоровье — есть мудрость жизни"?</b>
Тип вопроса	Вопрос с одиночным выбором (один верный вариант ответа)
Инструкция	Укажите верный вариант ответа
Варианты ответов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Доктрина Платона</li> <li>- Доктрина Сократа</li> <li>- Доктрина Соломона</li> <li>- Доктрина Конфуция</li> </ul>

Вопрос	<b>Какая доктрина гласит: "Ты хочешь быть здоровым — сотвори себе здоровье"?</b>
Тип вопроса	Вопрос с одиночным выбором (один верный вариант ответа)
Инструкция	Укажите верный вариант ответа
Варианты ответов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Доктрина Конфуция</li> <li>- Доктрина Сократа</li> <li>- Доктрина Платона</li> <li>- Доктрина Соломона</li> </ul>

Вопрос	<b>Гиподинамия - это:</b>
Тип вопроса	Вопрос с одиночным выбором (один верный вариант ответа)
Инструкция	Укажите верный вариант ответа

Варианты ответов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- недостаток движения</li> <li>- недостаток питания</li> <li>- недостаток жидкости</li> <li>- недостаток сна</li> </ul>
------------------	--

Вопрос	<b>Чему равен показатель естественного прироста города N, если абсолютный естественный прирост за год составил 1000 человек, а средняя численность населения в первом квартале этого года была 30 000 человек, во втором квартале - 29 000 человек, в третьем - 31 000, в четвертом квартале, 30 400 человек?</b>
Тип вопроса	Вопрос с одиночным выбором (один верный вариант ответа)
Инструкция	Укажите верный вариант ответа
Варианты ответов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 33,22</li> <li>- 8,31</li> <li>- 0, 03</li> <li>- 32,89</li> </ul>

Вопрос	<b>К субъективным показателям здоровья относятся:</b>
Тип вопроса	Вопрос с множественным выбором (несколько верных вариантов ответа)
Инструкция	Укажите все верные варианты ответа (их может быть несколько)

Варианты ответов

- аппетит
- ночной сон
- самочувствие
- настроение человека