**Карта тестовых заданий**

**Компетенция:**ОПК-1.3 Применяет современные информационные технологии при взаимодействии с объектами и субъектами профессиональной деятельности с учетом требований информационной безопасности в сфере социальной работы и здоровьясбережения.

**Индикатор:**ОПК-1 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности.

**Дисциплина**: Здоровьесберегающая семейная педагогика

**Описание теста:**

1. Тест состоит из 70 заданий, которые проверяют уровень освоения компетенций обучающегося. При тестировании каждому обучающемуся предлагается 30 тестовых заданий по 15 открытого и закрытого типов разных уровней сложности.

2. За правильный ответ тестового задания обучающийся получает 1 условный балл, за неправильный ответ – 0 баллов. По окончании тестирования, система автоматически определяет «заработанный итоговый балл» по тесту, согласно критериям оценки

3 Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет – 100 баллов.

4. Тест успешно пройден, если обучающийся правильно ответил на 70% тестовых заданий (61 балл).

5. На прохождение тестирования, включая организационный момент, обучающимся отводится не 45 минут. На каждое тестовое задание в среднем по 1,5 минуты.

6. Обучающемуся предоставляется одна попытка для прохождения компьютерного тестирования.

**Кодификатором** теста по дисциплине является раздел рабочей программы «4. Структура и содержание дисциплины (модуля)»

**Комплект тестовых заданий**

**Задания закрытого типа**

**Задания альтернативного выбора**

*Выберите один правильный ответ*

**Простые (1 уровень) – 5 шт**

1. Целью здоровьесберегающей деятельности является:

а) укрепление психологического здоровья,

б) развитие потребности в самосовершенствовании;

**в) сохранение и укрепление здоровья, развитие потребности в здоровом образе жизни.**

2. К внешнему элементу здоровьесберегающей среды семьи относится:

а) мнение окружающих;

**б) источники знаний по здоровьесбережению;**

в) доступность современной тренажерной техники;

г) показатели физической подготовленности.

3. К внутреннему элементу здоровьесберегающей среды семьи относится:

а) **навыки сохранения собственного здоровья;**

б) периодический контроль состояния здоровья;

в) наличие медицинской инфраструктуры;

г) уровень материального достатка семьи.

4. К методу пропаганды ЗОЖ относится:

**а) наглядный;**

б) произвольный;

в) сочетанный.

5. Основным компонентом здоровьесберегающей технологии в условиях семейного воспитания выступает:

а) аксиологический;

**б) профилактический;**

в) природный.

**Средне –сложные (2 уровень) – 18 шт**

6. Результатом внедрения здоровьесберегающей просветительской работы с семьей

является:

а) улучшение качества медицинской инфраструктуры;

**б) увеличение источников знаний по здоровьесбережению у членов семьи;**

в) стабилизация показателей психоэмоционального состояния членов семьи;

г) повышение качества жизни членов семьи.

7. Средствами ЛФК являются:

а) упражнения на тренажерах с отягощениями;

б) естественные факторы природы;

**в) физические упражнения и особый двигательный режим;**

г) отдельные виды спорта.

8. Основным средством физического воспитания в специальных медицинских группах являются:

а) активные упражнения под контролем тренера;

б) силовые упражнения на тренажерах;

**в) дозированные физические упражнения под контролем инструктора.**

9. Наиболее оптимальная частота занятий физической культурой в недельном режиме для специальных медицинских групп:

а) 5 раз в неделю по 55-60 минут;

**б) 3 раза в неделю по 35-45 минут;**

в) 1 раз в неделю по 90 минут.

10. Лицам с функциональными нарушениями осанки показаны упражнения:

**а) на укрепление мышечного корсета;**

б) упражнения с отягощениями стоя;

в) упражнения на развитие гибкости.

11.Процессы, возникающие в мышцами без длительной физической нагрузки (в состоянии вынужденного покоя):

а) обезвоживание

б) потеря эластичности

в) потеря упругости

**г) атрофия**

12.Тип поведения личности, фиксирующий устойчивые, воспроизводимые черты, манеры, привычки, склонности называется

**а) образ жизни;**

б) условия жизни;

в) все верно.

13.Присутствие в диете пищевых волокон в первую очередь:

**а) способствует нормальной работе кишечника;**

б) увеличивает уровень кальция в организме;

в) увеличивает уровень глюкозы в крови.

14.Наиболее распространенной формой нарушения психического здоровья является:

**а) невроз;**

б) шизофрения;

в) психопатия.

15. К специфическим функциям семьи относят:

**а) воспроизводство населения и защита подрастающего поколения;**

б) социализация членов семьи;

в) накопление и передача собственности.

16. К заболеваниям, передающимся половым путем относятся:

а) сифилис, гонорея;

б) хламидиоз, микоплазмоз, генитальный герпес;

в) ВИЧ-инфекция, гепатит С;

**г) всё верно.**

17. В наибольшей степени на здоровье человека влияет:

а) наследственность;

б) экология (состояние окружающей среды);

**в) образ жизни;**

г) медицинское обеспечение.

18. Какая из приведенных причин смерти имеет в России лидирующую позицию

а) болезни органов дыхания (пневмония, бронхит др.)

б) новообразования (онкологические заболевания)

в) несчастные случаи (травмы, отравления и др.)

**г) болезни системы кровообращения (инфаркт миокарда, инсульт и др.)**

19. Фактор, характеризующий нездоровый образ жизни

**а) гиподинамия,**

б) семейная дисгармония

в) социальная пассивность,

г) неудовлетворенность жизненной ситуацией,

д) низкая медицинская активность

20. “Внешние факторы”, оказывающие влияние на формирование семьи:

а) уровень урбанизации, социально-экономическая обстановка

б) религия, обычаи, традиции

в) наличие жилья и достаточное материальное обеспечение

**г) все верно.**

21.В соответствии с законодательством РФ каждый гражданин имеет право на

а) получение информации о состоянии своего здоровья

б) качественное медицинское обслуживание

в) на выбор учреждения здравоохранения

**г) все перечисленное**

22. Финансирование медицинских организаций в системе обязательного медицинского страхования осуществляется через:

**а) страховые медицинские организации**

б) поликлиники и фельдшерские акушерские пункты;

в) органы управления здравоохранением

**Сложные (3 уровень) – 3 шт**

23. Показателем общественного здоровья является:

**а) Демографические показатели;**

б) Уровень организации медицинской помощи

в) Качество медицинской помощи

24. Вторичная медицинская профилактика - это:

а) Предупреждение воздействия факторов риска развития заболеваний

**б) Предупреждение обострений заболевания**

в) Предупреждение невротизации и нарушений психического здоровья.

25. Медицинская профилактика включает:

а) Создания позитивных установок на ведение здорового образа жизни;

**б) Проведения медицинских осмотров**

в) Повышения эффективности деятельности служб здравоохранения

**Задания на установление соответствия**

*Установите соответствие между левым и правым столбцами.*

**Простые (1 уровень) – 2 шт**

26 Установите соответствие:

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Предметом здоровьесбережения является | А) Изучение закономерностей поддержания здоровья |
| 2 Объектом здоровьесбережения является | Б) Человек с любым уровнем показателей личного здоровья |
|  | В) Изучение резервов здоровья человеческого организма |

27 Установите соответствие:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Для здорового уменьшения веса следует уменьшить потребление | А) жиров и углеводов |
| 2. Для поддержания веса при физических нагрузках следует увеличить потребление | Б) белковых продуктов |
|  | В) овощей и фруктов |

**Средне-сложные (2 уровень) - 7 шт.**

28 Установите соответствие:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Прибор для оценки тонов сердца, состояния органов системы дыхания | А) фонендоскоп |
| 2. Прибор для измерения артериального давления | Б) сфигноманометр |
|  | В) тахометр |

29 Установите соответствие:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Классификацию темпераментов предложил | А) Гиппократ |
| 2. Систематизацию акцентуаций характера предложил | Б) Леонгард |
|  | В) Авиценна |

30 Установите соответствие:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Компонентами физического здоровья являются | А) соматическое здоровье, физическое здоровье |
| 2. Компонентами психологического здоровья являются | Б) психическое здоровье, социальная адаптация |
|  | В) нравственное здоровье |

31 Установите соответствие:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. К микроэлементам относится | А) йод |
| 2. К макроэлементам относится | Б) кальций |
|  | В) эстроген |

32 Установите соответствие:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Фактор, определяющий здоровье населения | А) Образ жизни |
| 2. Показатель общественного здоровья | Б) Уровень инвалидности |
|  | В) Пропаганда здорового образа жизни |

33 Установите соответствие:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Ведущий показатель функционального состояния организма человека | А) Частота сердечных сокращений |
| 2. Ведущий показатель функционального состояния психики | Б) Умственная работоспособность |
|  | В) Проба Штанге |

34 Установите соответствие:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Какие факторы внешней среды отрицательно воздействуют на сельских жителей | А) воздействие на организм погодных факторов |
| 2. Какие факторы внешней среды отрицательно воздействуют на городских жителей | Б) повышенная плотность населения |
|  | В) усиление психического напряжения под влиянием семейных конфликтов |

**Сложные (3 уровень) – 1 шт**

35. Установите соответствие:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Какая из этих болезней обусловлена курением табака | А) хронический бронхит |
| 2. Какая из этих болезней обусловлена дегенерацией нервной ткани | Б) болезнь Альцгеймера |
| 3. Какая из этих болезней обусловлена неподвижным сидячим образом жизни | В) варикоз |
| 4. Какая из этих болезней обусловлена чрезмерным употреблением жирной пищи | Г) атеросклероз |
|  | Д) СПИД |

**Задания открытого типа**

**Задания на дополнение**

*Напишите пропущенное слово.*

**Простые (1 уровень) – 7 шт**

36. Среда, содействующая улучшению физического и функционального состояния человека называется \_\_

**(Здоровьесберегающая среда)**

37. Согласно определению ВОЗ, восприятие индивидами их положения в обществе в контексте культуры и системе ценностей, зависящих от образа жизни, материального достатка, состояния здоровья называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**качество жизни**

38.Основным источником энергии для клеток служат \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**(углеводы/ сахара)**

39. Наука, изучающая закономерности воздействия на население конкретных регионов природных, социальных, бытовых, производственных факторов с целью выяснить направленность и последствия эколого-социально-демографических процессов, а также причины их возникновения называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**“экология человека”**

40. Формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая успешное выполнение своих социально-профессиональных функций в оптимальных для здоровья условиях независимо от внешних воздействий называются \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**“Здоровый образ жизни”**

41. Наука, изучающая комплекс социальных, правовых и организационных мероприятий, направленных на охрану здоровья населения, называется \_\_\_

**(Здравоохранение/ Наука об общественном здоровье/Социальная медицина)**

42. Наука о социологии здоровья называется\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Общественное здоровье**

43. Система лечебно-профилактических мероприятий по охране здоровья называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Здравоохранение**

**Средне-сложные (2 уровень) – 24 шт.**

44. . Раздел медицины, изучающий методы и принципы установления здоровья называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**(Диагностика/ диагностика/Медицинская диагностика/ медицинская диагностика)**

45. Последовательное потребление, превращение, накопление и потеря веществ и энергии в организме называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**(обмен веществ, обменом веществ)**

46. В числе причин смерти в России лидирующую позицию занимает \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**(Инфаркт миокарда/ Инсульт)**

47. Давление, возникающее в период сокращения (систолы) левого желудочка сердцаназывается \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**(Систолическое давление/ систолическое давление)**

48. Давление, возникающее в период расслабления (диастолы) левого желудочка сердцаназывается \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**(Диастолическое давление/ диастолическое давление)**

49. Периодические толчкообразные колебания стенки артерии, возникающие вследствие выброса крови из сердца при его сокращении называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**(Пульс/ пульс)**

50. Метод измерения пульса называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**(Пульсометрия/ пульсометрия)**

51. Давление, оказываемое кровью, находящейся в артерии, на ее стенкуназывается \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**(Артериальное давление/ артериальное давление/ АД)**

52. Количество воздуха, которое может быть провентилировано легкими за 1 минутуназывается \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**(Максимальная вентиляция легких/ максимальная вентиляция легких/ МВЛ)**

53. Здоровые люди с нормальным развитием и нормальным уровнем функций организма, не имеющие анатомических дефектов, функциональных и морфофункциональных нарушений относятся к \_\_\_\_\_

**(I группа здоровья/ 1 группа здоровья/ Первая группа здоровья/первая группа здоровья/ Первой группе здоровья/ первой группе здоровья)**

54. Здоровые люди, имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения, а также сниженную сопротивляемость к острым и хроническим заболеваниям относятся к \_\_\_\_\_\_\_

(**II группа здоровья, 2 группа здоровья, втораягруппа здоровья, второй группе здоровья**).

55.Нормальное течение психических процессов (эмоции, внимание, восприятие, память, мышление и т.д.), обеспечивающее нормальную жизнедеятельность человека называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**(Психическое здоровье/ психическое здоровье/Психическим здоровьем/психическим здоровьем)**

56. Способность выполнять определенную деятельность с требуемым качеством и в течение требуемого интервала времениназывается \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**(Работоспособностью/ работоспособностью/Работоспособность/работоспособность)**

57. Возможность продуктивно и длительно выполнять определенную умственную деятельность при экономных нервно-фи­зиологических затратахназывается \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**(Умственная работоспособность/умственная работоспособность/Умственной работоспособностью/ умственной работоспособностью)**

58. Физиологическое состояние, характеризующееся временным нарушением деятельности клеток коры головного мозганазывается \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**(Утомление/ утомление/ Утомлением/ утомлением)**

59. Свойство мозга воспринимать и оценивать окружающий мир, воссоздавать на основе этого внутренний субъективный образ мира и образ самого себя в нем (мировоззрение), называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**(Психика/ психика/Психикой/ психикой)**

60. Классификацию типов высшей нервной деятельности на основе свойств нервной системы предложил \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**(И.П.Павлов/ Иван Петрович Павлов/ академик Павлов/ Павлов/ Павлов И.П.)**

61. Совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности, общении и обусловливающая типичные для нее способы поведенияназывается \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**(Характер/ характер/Характером/характером)**

62. Раздел медицины, изучающий влияние жизни и труда на здоровьечеловека и разрабатывающий меры (санитарныенормы и правила), направленные на предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования, укрепление здоровья и продление жизни называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**(Гигиена/ гигиена/ Гигиеной/ гигиеной)**

63. Питание, сбалансированное по нутриентному (химическому) составу и в энергетическом отношении (по калориям) в зависимости от пола, возраста и рода деятельности человека называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

(**Рациональное питание/ рациональное питание/ Рациональным питанием/ рациональным питанием**)

64. Субъективно переживаемое отношение человека к различным раздражителям, фактам, событиям, проявляющееся в виде удовольствия, радости, неудовольствия, горя, страха, ужаса и т.д. называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**(Эмоции/ эмоции)**

65. Физиологическое и психоэмоциональное "напряжение" в системах организма при его адаптационной перестройкеназывается \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**(Стресс/ стресс/ Стрессом/ стрессом)**

66. Распространенная форма невро­за, выражающаяся в повышенной возбудимости, раздражительности в сочетании с быстрой утомляемостью, психическим истощениемназывается \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**(Неврастения/ неврастения, Неврастенией/ неврастенией)**

**Сложные (3 уровень) – 4 шт**

67. Длина тела (рост), масса тела и окружность грудной клетки объединены общим понятием \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**(Морфологические признаки/ морфологические признаки/Антропометрические признаки/антропометрические признаки)**

768. Уровень развития скелетной мускулатуры, физическая работоспособность, уровень физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация) объединены общим понятием \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**(Физиометрические признаки/физиометрические признаки)**

69. Диагностикой показателей здоровья здорового человека или человека в состоянии предболезни со сниженными ресурсами здоровья занимается \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**(Донозологическая диагностика/ донозологическая диагностика)**

70. Форма грудной клетки, спины, ног, стопы, осанка, рельеф и упругость мускулатуры объединены общим понятием \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**(Соматоскопические признаки/ соматоскопические признаки)**