

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Высшая инженерная школа агробιοтехнологий

Оценочные материалы по дисциплине

Валеология

по специальности

**36.05.01 Ветеринария**

Специализация:

**Ветеринария**

Форма обучения

**Очная**

Квалификация

**Ветеринарный врач**

Год приема

**2021**

## **1. Компетенции и индикаторы их достижения, проверяемые данными оценочными материалами**

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

ОПК-2 Способен интерпретировать и оценивать в профессиональной деятельности влияние на физиологическое состояние организма животных природных, социально-хозяйственных, генетических и экономических факторов.

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

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИОПК-2.3 Осуществляет анализ биогеоценоза, геохимические провинции, принципы разведения и закрепления полезных производственных показателей у животных, принципы формирования устойчивых стад по здоровью как индикатор экономического благополучия предприятия

ИУК-7.1 Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.

## **2. Оценочные материалы текущего контроля и критерии оценивания**

Элементы текущего контроля:

- тесты;
- устный опрос.

### **Тесты**

#### **ИУК-7.1**

1. На каком уровне валеология рассматривает здоровье человека как свой основной объект изучения?
  - а) Популяционном (здоровье нации).
  - б) Индивидуальном (здоровье конкретного человека).
  - в) Биосферном (здоровье планеты).
  - г) Клеточном (здоровье клетки).Ответ: б
2. Принцип рационального питания, предполагающий соответствие энерготрат человека и энергии, поступающей с пищей, — это принцип:
  - а) Сбалансированности
  - б) Режимности
  - в) Энергетической адекватности
  - г) БезопасностиОтвет: в
3. Что такое «депривация сна»?
  - а) Физиологически обусловленное нарушение засыпания.
  - б) Насильственное или добровольное лишение человека достаточного количества сна.
  - в) Фаза быстрого сна, сопровождающаяся сновидениями.
  - г) Избыточная продолжительность сна.Ответ: б
4. Какой компонент здорового образа жизни (ЗОЖ) непосредственно направлен на формирование, сохранение и укрепление здоровья через управление повседневной деятельностью?
  - а) Рациональное питание.
  - б) Отказ от вредных привычек.

- в) Рациональная организация жизнедеятельности.  
г) Закаливание  
Ответ: в
5. Что является конечной целью формирования профессиональной культуры здорового образа жизни у будущего специалиста, согласно валеологическому подходу?  
а) Личное физическое совершенство.  
б) Приоритетное отношение к вопросам здоровья в профессиональном мышлении и деятельности.  
в) Умение составлять диеты для клиентов.  
г) Проведение лекций о ЗОЖ.  
Ответ: б
6. Система мероприятий по сохранению и укреплению психического здоровья — это:  
а) Психотерапия  
б) Психогигиена  
в) Реабилитация  
г) Диагностика  
Ответ: б

### ИОПК-2.3

7. Какая из перечисленных мер в рамках валеологии является ключевой для профилактики алиментарного ожирения?  
а) Периодическое голодание.  
б) Соблюдение принципов рационального питания в повседневной жизни (контроль калорийности и сбалансированности).  
в) Исключение углеводов после 18:00.  
г) Прием жирорастворимых биодобавок.  
Ответ: б
8. Что является прямым следствием и основной проблемой, вызванной недостаточной физической активностью (гиподинамией)?  
а) Улучшение аппетита.  
б) Снижение функциональных возможностей организма и работоспособности.  
в) Повышение стрессоустойчивости.  
г) Нормализация сна.  
Ответ: б
9. Процесс, обратный утомлению, ведущий к восстановлению работоспособности, — это:  
а) Стресс  
б) Релаксация  
в) Гипокинезия  
г) Декомпенсация  
Ответ: б
10. Основная задача рациональной организации жизнедеятельности работника умственного труда:  
а) Максимальное увеличение доходов  
б) Обеспечение высокого уровня профессиональной работоспособности  
в) Сокращение времени на сон  
г) Минимизация социальных контактов  
Ответ: б
11. Какое общее название имеют питательные вещества (белки, жиры, углеводы), которые служат основными источниками энергии для организма  
Ответ: Нутриенты / Макронутриенты.

12. Как называется состояние организма, при котором резервные возможности напряжены, но ещё справляются с нагрузкой?
- Компенсация.
  - Субкомпенсация.
  - Декомпенсация.
  - Нормокомпенсация.
- Ответ: б
13. Какая из наук, смежных с валеологией, изучает учение о болезнях, их классификацию и причины возникновения?
- Гигиена.
  - Нозология.
  - Психофизиология.
  - Диетология.
- Ответ: б
14. Что подразумевает «сбалансированность рациона по белковому, углеводному и жировому составу»?
- Полное исключение жиров из пищи.
  - Употребление пищи только растительного происхождения.
  - Поступление в организм основных питательных веществ в оптимальных для усвоения количествах и соотношениях.
  - Употребление пищи строго по часам.
- Ответ: в

15. Соотнесите методы исследований:

1	Нозология —	А	Учение о болезнях, их классификации.
2	Гипокинезия —	Б	Ограничение объема и интенсивности движений
3	Депривация сна —	В	Систематическое недосыпание, лишение организма достаточного сна
4	Биогеоценоз —	Г	Взаимосвязанная совокупность живых организмов и среды их обитания на определенной территории.

Правильные соответствия: 1-А, 2-Б, 3-В, 4-Г.

#### Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если студент правильно отвечает более чем на 90 % вопросов;
- оценка «хорошо» – от 75 – 90 % правильных ответов;
- оценка «удовлетворительно» - от 60 – 75 % правильных ответов;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если студент правильно отвечает менее чем на 60%.

#### Пример перечня вопросов для устного опроса ИОПК-2.3, ИУК-7.1

1. Дайте определение валеологии как науки. Каковы её объект, предмет, цели и задачи?
2. Опишите связь валеологии с другими научными дисциплинами. Почему её считают интегративной наукой?
3. Раскройте понятие «здоровье». Какие уровни рассмотрения здоровья вам известны?

4. Перечислите и охарактеризуйте основные группы факторов, влияющих на здоровье человека.
5. Что такое «группы здоровья»? Дайте краткую характеристику каждой группе.
6. Объясните понятия «компенсация», «субкомпенсация» и «декомпенсация» в контексте здоровья.
7. Дайте определение здорового образа жизни (ЗОЖ). Перечислите его ключевые элементы.
8. Проведите сравнительный валеологический анализ понятий «здоровье» и «болезнь».
9. Что такое «гиподинамия» и «гипокинезия»? Опишите их влияние на здоровье и работоспособность.
10. Объясните роль физической активности в обеспечении здоровья и высокой профессиональной работоспособности.
11. Опишите механизмы возникновения утомления и переутомления. Каковы пути восстановления организма?
12. Обоснуйте утверждение, что психическое благополучие является неотъемлемой составляющей общего здоровья человека.
13. Раскройте физиологические основы психики. Каково значение психофизиологии для валеологии?
14. Опишите влияние стресса на организм с точки зрения психофизиологии. Каковы основные методы профилактики стрессовых состояний?
15. Объясните понятия «психическое здоровье» и «психогигиена». Какова их роль в сохранении здоровья?
16. Каково значение сна для здоровья? Что такое депривация сна и к каким последствиям она может привести?
17. Сформулируйте основные концепции и принципы рационального питания.
18. Что понимается под сбалансированностью рациона? Опишите значение белков, жиров, углеводов и минеральных веществ.
19. Каковы особенности питания для профилактики ожирения?
20. Что такое «рациональная организация жизнедеятельности»? Назовите её основные задачи для работника умственного труда.
21. Как планирование режима дня связано с формированием здорового образа жизни и профессиональной эффективностью?
22. Какова роль двигательного режима в обеспечении здоровья и работоспособности студента в условиях обучения в вузе?
23. Проанализируйте, как формирование здоровых потребностей влияет на социальный статус и реализацию человека в семейно-бытовой сфере.
24. Как валеологические знания могут быть применены в вашей будущей профессиональной деятельности ветеринарного врача?
25. Объясните, как экологические факторы окружающей среды могут вызывать нарушения состояния здоровья человека.

### **Критерии оценки:**

- оценка «отлично» выставляется студенту, если контрольные вопросы он понимает в полном объеме, демонстрирует хорошие знания, использует творческий подход в ответах;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если все требования, предъявляемые к знаниям выполнены, продемонстрировано знание тем, развито логическое мышление;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если знания на среднем уровне, требуют дополнительных занятий, демонстрирует удовлетворительное знание тем;

- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если требования, предъявляемые к знаниям не выполнены.

### **3. Оценочные материалы итогового контроля (промежуточной аттестации) и критерии оценивания**

Билет зачета состоит из трех теоретических вопросов. Ответы на вопросы даются в развернутой форме.

#### **Перечень вопросов к зачету**

##### **ИОПК-2.3, ИУК-7.1**

1. Дайте определение валеологии как научно-педагогического направления. Назовите её объект, предмет, цели и задачи.
2. Охарактеризуйте связь валеологии с другими науками (гигиена, психофизиология, экология и др.).
3. Раскройте современное понятие «здоровье». Какие уровни рассмотрения здоровья вы знаете?
4. Перечислите и дайте краткую характеристику основным группам факторов, влияющих на здоровье человека.
5. Что такое «критерии здоровья» и «группы здоровья»? Дайте их краткую характеристику.
6. Объясните понятия: «компенсация», «субкомпенсация», «декомпенсация» в контексте адаптационных возможностей организма.
7. Дайте определение «Здоровому Образу Жизни (ЗОЖ)». Перечислите его основные структурные элементы.
8. Что такое «нозология»? Проведите валеологический сравнительный анализ понятий «здоровье» и «болезнь».
9. Дайте определения: «физическое развитие», «физическая активность», «двигательный режим».
10. В чём заключаются остеологические и миологические основы движений? Какова их роль в профессиональной деятельности?
11. Опишите проблемы гиподинамии и гипокинезии и их влияние на состояние здоровья и работоспособность.
12. Раскройте механизмы возникновения утомления и переутомления. Что такое релаксация и каково её значение?
13. Обоснуйте тезис: «Психическое благополучие — неотъемлемая составляющая общего здоровья человека».
14. Что изучает психофизиология, и какова её роль в системе валеологических знаний?
15. Опишите психофизиологические механизмы стресса. Назовите основные принципы профилактики стрессовых состояний.
16. Какова роль сна в обеспечении здоровья? Что такое депривация сна и каковы её последствия?
17. Что такое «психогигиена» и каковы её основные задачи?
18. Сформулируйте основные концепции и принципы рационального питания.
19. Что понимается под сбалансированностью рациона? Охарактеризуйте значение и энергетическую ценность белков, жиров, углеводов.
20. Что такое «режим питания» и какова его роль в жизнедеятельности организма?
21. В чём заключаются особенности питания, направленного на профилактику ожирения?
22. Назовите основные факторы рациональной организации жизнедеятельности работника умственного труда.
23. Перечислите и раскройте основные задачи рациональной организации жизнедеятельности человека.
24. Как планирование режима дня способствует достижению адекватного социального

статуса и укреплению здоровья?

25. В чём заключается роль профессиональной культуры здорового образа жизни для специалиста (на примере ветеринарного врача)?

26. Как экологические факторы окружающей среды влияют на состояние здоровья? Приведите примеры.

27. Как социальные аспекты жизни связаны с формированием здорового образа жизни?

28. Как состояние организма студента связано с условиями обучения в вузе? Дайте валеологические рекомендации.

29. Объясните, как знания валеологии могут быть применены в вашей будущей профессиональной деятельности (ветеринария) для анализа здоровья животных и условий их содержания.

30. Как формируется «профессиональная культура здорового образа жизни» и в чём выражается готовность применять валеологические знания на практике?

#### **Критерии оценивания:**

«Зачтено» выставляется студенту, если он свободно ориентируется в основных понятиях, определениях и выводах данного предмета, умеет анализировать современные представления о методологии научного исследования, знает приёмы организации, виды, стадии и этапы научных исследований. Студент должен разбираться в сути дискуссионных вопросов, относящихся к выдвижению и обоснованию научной проблемы, формированию научных гипотез. Студент выполнил контрольную работу по дисциплине.

«Не зачтено» выставляется студенту, если он не ориентируется в основных понятиях, определениях и выводах данного предмета, не умеет анализировать современные представления о методологии научного исследования, не знает приёмы организации, виды, стадии и этапы научных исследований. Студент не разбирается в сути дискуссионных вопросов, относящихся к выдвижению и обоснованию научной проблемы, формированию научных гипотез. Студент не выполнил контрольную работу по дисциплине.

#### **4. Оценочные материалы для проверки остаточных знаний (сформированности компетенций)**

##### **ИУК-7.1**

1. Объектом изучения валеологии является:

- а) Лечение болезней
- б) Индивидуальное здоровье человека
- в) Здоровье популяции животных
- г) Химические процессы в клетке

Ответ: б

2. Наука, изучающая физиологические основы психических процессов и состояний, — это:

- а) Валеология
- б) Психофизиология
- в) Нутрициология
- г) Эргономика

Ответ: б

3. Патологическое состояние, связанное с хроническим недостатком движения, — это:

- а) Гипертония
- б) Гиподинамия
- в) Астения
- г) Авитаминоз

Ответ: б

4. Osteological основы движений связаны с изучением:

- а) Мышц
- б) Костной системы
- в) Нервной системы
- г) Сухожилий

Ответ: б

5. Что такое «двигательный режим»?

- а) Только занятия спортом
- б) Распорядок сна и отдыха
- в) Все виды суточной двигательной активности
- г) Только профессиональная деятельность

Ответ: в

### ИОПК-2.3

6. Состояние, при котором резервные возможности организма исчерпаны, и он не может справиться с нагрузкой без внешней помощи, — это:

- а) Компенсация
- б) Субкомпенсация
- в) Декомпенсация
- г) Адаптация

Ответ: в

7. Физиологически и психологически обусловленное состояние, возникающее в ответ на экстремальные воздействия, — это:

- а) Сон
- б) Адаптация
- в) Стресс
- г) Утомление

Ответ: в

8. Назовите один из основных факторов, влияющих на здоровье, который непосредственно зависит от поведения и выбора самого человека.

Ответ: Образ жизни

9. Какое состояние организма наступает после исчерпания его резервных возможностей и неспособности справляться с нагрузкой без помощи?

Ответ: Декомпенсация.

10. Какой принцип рационального питания требует, чтобы химический состав пищи соответствовал физиологическим потребностям?

Ответ: Сбалансированность.

11. Установите соответствие между типом питательного вещества и его основной функцией в организме:

1	Белки —	А	Основной источник быстрой энергии для клеток
2	Жиры —	Б	Строительный (пластический) материал для клеток и тканей, основа ферментов и гормонов.
3	Углеводы —	В	Концентрированный источник энергии, компонент клеточных мембран, запасной энергетический резерв.

4	Минеральные вещества —	Г	Регуляция обменных процессов, входят в состав ферментов, гормонов, костной ткани.
---	------------------------	---	---

Правильные соответствия: 1-Б, 2-В, 3-А, 4-Г

### **Информация о разработчиках**

Шепилова Валерия Анатольевна, Высшая инженерная школа агробιοтехнологий, ТГУ, преподаватель.