

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шуматов Валентин Борисович

Должность: Ректор

Дата подписания: 08.02.2024 08:52:27

Уникальный программный ключ:

1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019bf8a794cb4

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Тихоокеанский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий кафедрой

 / Маркедова Е.В./

«19» исень 2023 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
основной образовательной программы  
высшего образования**

**Направление подготовки  
(специальность)**

**30.05.01. Медицинская  
биохимия**

**Уровень подготовки**

специалитет

**Направленность подготовки**

**02 Здравоохранение**

**Сфера профессиональной  
деятельности**

клиническая лабораторная  
диагностика, направленная на создание условий  
для сохранения здоровья, обеспечения  
профилактики, диагностики и лечения  
заболеваний

**Форма обучения**

очная

**Срок освоения ООП**

6 лет

**Кафедра  
нормальной и патологической  
физиологии**

Владивосток 2023

## 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**1.1. Фонд оценочных средств** регламентирует формы, содержание, виды оценочных средств для текущего контроля, промежуточной аттестации и итоговой (государственной итоговой) аттестации, критерии оценивания дифференцированно по каждому виду оценочных средств.

**1.2. Фонд оценочных средств определяет уровень формирования у обучающихся установленных в ФГОС ВО и определенных в основной образовательной программе высшего образования 30.05.01. Медицинская биохимия (уровень специалитета), направленности 02 Здравоохранение в сфере профессиональной деятельности клинической лабораторной диагностики, направленной на создание условий для сохранения здоровья, обеспечения профилактики, диагностики и лечения заболеваний**

### 1.3. Требования к результатам освоения дисциплины

#### Б1.В.02 Физиологические основы здоровья

Освоение дисциплины физиологические основы здоровья направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Индикаторы достижения установленных универсальных компетенций

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Индикаторы достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе, здоровьесбережение)	УК-7. Способен подл должный уровень фи подготовленности для обе полноценной социаль профессиональной деятель	ИДК.УК-7 <sub>1</sub> - определяет должный уровень физической уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ИДК.УК-7 <sub>2</sub> - планирует виды деятельности и их продолжительность на основе здоровьесберегающей концепции

## 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	Виды контроля	Оценочные средства*
		Форма
1	Текущий контроль**	Тесты с одним правильным ответом:
		Вопросы для собеседования
		Миникейсы (Типовые ситуационные задачи) по дисциплине «физиологические основы здоровья»
2	Промежуточная аттестация**	Тесты с двумя или несколькими ответами.
		Тесты на соответствие
		Вопросы для собеседования

--	--	--

### 3. Содержание оценочных средств текущего контроля

Текущий контроль осуществляется преподавателем дисциплины при проведении занятий в форме:

Оценочные средства для текущего контроля.

#### 1.Оценочное средство

##### Тесты с одним правильным ответом:

1. Впервые ввёл термин валеология
  - 1) И.И. Брехман
  - 2) Э.Н. Вайнер;
  - 3) И.П.Павлов;
  - 4) И.М. Сеченов.
2. Диапазон здоровья включает следующие функциональные состояния
  - 1) здоровья, риска, преморбидное (предболезни);
  - 2) здоровья, риска, болезни;
  - 3) преморбидное(предболезни, здоровья.)
3. Валеология – это
  - 1) наука, которая изучает сущность, механизмы и проявления индивидуального здоровья, методы его диагностики и прогнозирования, а также коррекции путем оптимизации механизмов здоровья с целью повышения его уровня, улучшения качества жизни и социальной адаптации индивида.
  - 2) диапазон здоровья, риска, преморбидного состояния;
  - 3) медицина здоровья;
  - 4) наука о здоровом образе жизни;
4. Пульс человека в норме равен
  - 1) 60 – 80 уд. / мин;
  - 2) 30 - 40 уд. /мин;
  - 3) 70 – 90 уд. / мин;
  - 4) 100 - 120 уд. / мин.
5. Величина нормального артериального давления
  - 1) 120/80 мм.рт.ст.;
  - 2) 40 /50 мм.рт.ст.;
  - 3) 100/180 мм. рт. ст;
  - 4) 110/60 мм.рт.ст.
6. Частота дыхания в норме
  - 1) 16 - 20;
  - 2) менее 12;
  - 3) 30 и более;
  - 4) 6 -8.
7. ЖЕЛ состоит из
  - 1)  $PO_{\text{вд}} + PO_{\text{выд}} + DO$ ;
  - 2) общая ёмкость лёгких + функциональная остаточная ёмкость лёгких;
  - 3) остаточная ёмкость лёгких +  $DO$
  - 4)  $PO_{\text{выд}} + DO$ ;
8. Факторы, в большей степени влияющие на здоровье человека
  - 1) условия и образ жизни людей.
  - 2) генетические;
  - 2) медицинское обеспечение;
  - 4) грудное вскармливание

9. Проба Мартине–Кушелевского позволяет определить
- 1) реакцию организма на физическую нагрузку
  - 2) среднестатистическую норму, полученную в состоянии покоя;
  - 3). показатель ЖЕЛ
  - 4) величину артериального давления

10. Резерв дыхания оценивается по показателям
- 1) разница между МВЛ и МОД
  - 2) соотношение времени выдоха к времени вдоха
  - 3) показателям ЖЕЛ
  - 4) показателям ЧД и ДО

#### Шкала оценивания

«Отлично» - более 80% правильных ответов на тестовые задания

«Хорошо» - 70-79% правильных ответов на тестовые задания

«Удовлетворительно» - 55-69% правильных ответов на тестовые задания

«Неудовлетворительно» - менее 55% правильных ответов на тестовые задания

### **2. Оценочное средство**

#### **Вопросы для собеседования:**

1. Определение валеологии как науки.
2. Предмет, цель и задачи валеологии
3. Понятие здоровья и его критерии.
4. Показатели индивидуального здоровья.
5. Факторы, влияющие на здоровье.
6. Роль сердечнососудистой и дыхательной систем в поддержании здоровья
7. Роль валеологии в формировании здорового образа жизни.
8. Понятие о ВНД и психических функциях.
9. Понятие о психическом здоровье и его критерии.
10. Методы и приёмы оценки психического здоровья.
11. Процессы возбуждения и торможения в ВНД. Нормальные поведенческие реакции организма на действие раздражителей разной силы (закон силовых отношений)
12. Понятие о неврозах. Физиологическая основа неврозов. Проявление неврозов.
13. Понятие о психосоматических заболеваниях
14. Принципы тренировки психических возможностей.
15. Средства и методы психорегуляции и психотренинга.

#### Шкала оценивания

«Отлично» - более 80% правильных ответов

«Хорошо» - 70-79% правильных ответов

«Удовлетворительно» - 55-69% правильных ответов

«Неудовлетворительно» - менее 55% правильных ответов

### **3. Оценочное средство**

#### **Задачи:**

1. У мужчины ростом 178 см. жизненная ёмкость лёгких составляет 4270 мл. Оцените, как это согласуется с нормой. Сформулируйте, что такое ЖЁЛ. О чём свидетельствует отклонение ЖЁЛ от нормы у здорового человека?

2. При проведении профосмотра у работников химической промышленности определяли показатели внешнего дыхания. У женщины ростом 162 см ЖЁЛ составила 3000 мл. Оцените этот показатель.
3. При обследовании состояния здоровья людей, чья профессия связана с умственным трудом было выявлено, что у конструкторов заболеваемость сердечно сосудистой системы не превышала 8 %, у телефонисток - достигала 16 %. Какие факторы оказывают влияние на развитие сердечно – сосудистых заболеваний при данных профессиях?
4. В декабре спортсмены из Карелии прилетели на международные соревнования на Кубу. Какие изменения со стороны сердечно – сосудистой системы можно у них ожидать? Можно ли им давать большую физическую нагрузку в первые дни?
5. После физической нагрузки у 2-х студентов отмечалось повышение АД. У одного из них давление вернулось к норме через две минуты, у другого – через 15 мин. Объясните механизм повышения и стабилизации АД после нагрузки. Оцените состояние здоровья первого и второго студента по данным показателям

#### Шкала оценивания

«Отлично» - более 80% правильных ответов

«Хорошо» - 70-79% правильных ответов

«Удовлетворительно» - 55-69% правильных ответов

«Неудовлетворительно» - менее 55% правильных ответов

## 4. Содержание оценочных средств промежуточной аттестации

### 1.Оценочное средство

#### Примеры тестового контроля (два или несколько правильных ответов)

1. Структуры мозга, являющиеся морфологическим субстратом мотиваций и эмоций

#средний мозг

#лимбическая система

#кора больших полушарий

гипоталамус

мозжечок

2.Для стадии тревоги при развитии стресса наиболее характерно

#усиление секреции АКТГ гормона

#усиление секреции глюкокортикоидов

#мобилизация всех защитных сил

уравнение по амплитуде ответов на сильные и слабые раздражители

3.Установите правильную последовательность стадий десинхроноза

рассогласование

перестройка

стабилизация

4. Запишите последовательно участие структурных компонентов рефлекторной дуги в проведении возбуждения

рецептор

дендрит чувствительного нейрона

тело чувствительного нейрона

аксон чувствительного нейрона

вставочный нейрон

эфферентный нейрон

эфферентное волокно

эффектор

5. К моменту рождения ребенка полностью сформированы отделы ЦНС

#спинной мозг

#продолговатый мозг

средний мозг

промежуточный мозг

6. Характерные признаки для тиреотоксикоза у детей

сонливость, быстрая утомляемость

задержка психического развития

#тахикардия

#усиленная перистальтика

7. Укажите функции анатомического «мёртвого пространства»

участие в газообмене между воздухом и кровью

# увлажнение воздуха

# очистка воздуха

# согревание воздуха

дезодорация воздуха

## 2. Оценочное средство

### Задания для определения соответствия

Установите соответствие

астенические отрицательные эмоции = страх, печаль, тоска

стенические отрицательные эмоции = гнев, ярость, негодование

2. Установите соответствие типов высшей нервной деятельности по Павлову типам темперамента по Гиппократу

Сильный неуравновешенный = холерик

Сильный уравновешенный подвижный = сангвиник

Сильный уравновешенный инертный = флегматик

Слабый = меланхолик

3. Составьте соответствие гормонов, обладающих анаболическим и катаболическим действием:

Соматотропный, тестостерон = анаболическим действием

Адреналин, тироксин = катаболическим действием

4. Установите соответствие

астенические отрицательные эмоции = страх, печаль, тоска

стенические отрицательные эмоции = гнев, ярость, негодование

5. Установите соответствие типов высшей нервной деятельности по Павлову типам темперамента по Гиппократу

Сильный неуравновешенный = холерик

Сильный уравновешенный подвижный = сангвиник

Сильный уравновешенный инертный = флегматик

Слабый = меланхолик

6. Составьте соответствие гормонов, обладающих анаболическим и катаболическим действием:

Соматотропный, тестостерон = анаболическим действием

Адреналин, тироксин = катаболическим действием

### 7. Установите соответствие сроков созревания основных отделов ЦНС

спинной мозг = к моменту рождения  
продолговатый мозг = к моменту рождения  
средний мозг = 4-5 месяц жизни  
мозжечок = 6-7 лет  
кора больших полушарий = к 3 годам

#### Шкала оценивания

«Отлично» - более 80% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня  
«Хорошо» - 70-79% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня  
«Удовлетворительно» - 55-69% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня  
«Неудовлетворительно» - менее 55% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня

### 3 Оценочное средство.

#### Примерные вопросы к зачёту.

#### Модуль I. Соматическое здоровье

1. Понятие о здоровье и его классификация. Критерии здоровья и его уровни.
2. Значение генотипических, возрастных, половых факторов в обеспечении здоровья.
3. Понятие о здоровом образе жизни, его компоненты.
4. Центральная нервная система, как основная система, регулирующая функции организма.
5. Уровни регуляции двигательных функций.
6. Уровни регуляции вегетативных функций.
7. Место двигательной активности в жизнедеятельности человека. Возрастные особенности двигательной активности.
8. Понятие о двигательном навыке и фазах его формирования.
9. Вработывание и его значение в эффективности выполнений физических упражнений. Понятие о «мёртвой точке» и «втором дыхании».
10. Утомление, его виды и значение.
11. Особенности двигательной активности в различные возрастные периоды. Двигательная активность и становление психофизических функций ребёнка.
12. Состояние эндокринной системы и здоровье человека.
13. Репродуктивное здоровье, факторы, его определяющие.
14. Значение в обмене веществ белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды.
15. Основы рационального питания: энергетический баланс, полноценность рациона, режим питания.
16. Теории питания. Адекватное питание, рациональное питание, вегетарианство, голодание. Их оценка с позиций укрепления и улучшения здоровья.
17. Понятие о натуральной пище. Влияние на организм очищенных пищевых веществ, пищи со специями и искусственными добавками, неправильного сочетания пищевых веществ. Влияние на организм поваренной соли и рафинированного сахара. Рациональное питание здорового человека.
13. Иммуитет и здоровье. Понятие об иммуитете. Специфические и неспецифические защитные механизмы.
14. Органы специфической иммунной защиты. Характеристика В- и Т – лимфоцитов, их классификация и функция. Понятие об антигенах и антителах.
15. Тканевые факторы иммуитета. Фагоциты и фагоцитоз. Гуморальные факторы иммуитета.

16. Факторы риска иммунитета. Образ жизни и иммунитет. Стресс и иммунитет. Средства и методы стимуляции иммунитета.
17. Терморегуляция и здоровье. Изотермия как условие жизни. Понятие о «ядре» и «оболочке» гомеотермных организмов. Механизмы физической и химической терморегуляции.
18. Принципы и средства закаливания. Особенности закаливания к низким и высоким температурам. Понятие о температурном оптимуме условий жизнедеятельности.
19. Сравнительная характеристика простудных и простудно – инфекционных заболеваний. Методы и средства «срочной» профилактики простуд. Поведение человека при простуде.

## **Модуль II. Психическое здоровье**

20. Понятие о психическом здоровье и его критериях.
21. Эмоции, их виды и механизмы осуществления.
22. Типы высшей нервной деятельности и их учёт в организации образа жизни.
23. Понятие о функциональной асимметрии мозга.
24. Методы и приёмы оценки психического здоровья. Понятие о неврозах.
25. Принципы тренировки психических возможностей человека. Средства и методы психорегуляции и психотренинга.
26. Физиологическая сущность сна и сновидений и их значение в обеспечении здоровья.

## **Модуль III. Рациональная организация жизнедеятельности**

27. Понятие об адаптации. Фазы адаптации. Общие закономерности адаптации организма к различным условиям существования. Цена адаптации. Критерии адаптации.
28. Специфические и неспецифические механизмы адаптации. Сложные и перекрёстные адаптации. Срочная и долговременная адаптация организма. Адаптация к низкой, высокой температуре, режимам двигательной активности, гипоксии.
29. Понятие об общем адаптационном синдроме (Г. Селье), его стадии. Дистресс и эустресс. Стрессоры. Стрессреализующая система. Стресслимитирующая система.
30. Современные представления о стрессе. Адаптационные реакции тренировки, активации, переактивации, стресса. Уровни реактивности организма.
31. Сущность метода активационной профилактики и терапии.
32. Биоритмы человека, их классификация. Характеристика основных параметров биоритмов. Факторы, обуславливающие биоритмы. Управление внутренними колебательными процессами в организме. Понятие о десинхронозе.
33. Особенности умственного труда и классификация его видов. Факторы, определяющие умственную работоспособность. Фазы изменения работоспособности при умственном труде.
34. Физиологические и психологические механизмы утомления и усталости при умственной работе. Понятие об активном отдыхе и его механизмах. Средства предупреждения раннего умственного утомления.
35. Особенности изменения умственной работоспособности в течение рабочего дня и рабочей недели. Значение планирования жизнедеятельности для здоровья человека.
36. Влияние этанола на организм человека.
37. Этапы формирования алкогольной зависимости.
38. Психофизиологические механизмы действия наркотических веществ.
39. Профилактика наркомании.



#### Шкала оценивания

«Отлично» - более 80% правильных

«Хорошо» - 70-79% правильных ответов

«Удовлетворительно» - 55-69% правильных ответов

«Неудовлетворительно» - менее 55% правильных ответов

Промежуточная аттестация проводится в виде зачета

#### **5. Критерии оценивания результатов обучения**

**«Зачтено»** выставляется обучающемуся, если он показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.

**«Не зачтено»** выставляется обучающемуся, если при ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.