Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 10.09.2024 09:10:11
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fe387a2985d2657b784eec019bf8a794cb4

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тихоокеанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий кафедрой
_____/Маркелова Е.В./
«20» мая 2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
основной образовательной программы
высшего образования
Б1.В.02 Физиологические основы здоровья

Направление подготовки (специальность)	**30.05.01. Медицинская биохимия**
Уровень подготовки	специалитет
Направленность подготовки	**02 Здравоохранение**
Сфера профессиональной деятельности	(в сферах клинической лабораторной диагностики)
Срок освоения ООП	6 лет
Кафедра	**нормальной и патологической физиологии**

Владивосток 2024

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1.1. **Фонд оценочных средств** регламентирует формы, содержание, виды оценочных средств для текущего контроля, промежуточной 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, направленности 02 Здравоохранение (в сферах клинической лабораторной диагностики)

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, здоровье сбережение	УК-7.Способен поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИДК.УК-7_1- определяет должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ИДК.УК-7_2- планирует виды деятельности и их продолжительность на основе здоровье сберегающей 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) $РО_{вд}$ + $РО_{выд}$ + ДО;
   2) общая ёмкость лёгких + функциональная остаточная ёмкость лёгких;
   3) остаточная ёмкость лёгких + ДО
   4) $РО_{выд}$ + ДО;

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 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. Физиологические основы здоровья. 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. Врабатывание 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. Иммунитет и здоровье. Понятие об иммунитете. 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 иммунитета. Фагоциты и фагоцитоз. Гуморальные факторы иммунитета.
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» гомойотермных 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.

20. Какие периоды кроветворения различают у плода?
21. Механизм первого вдоха новорождённого.
22. Особенности лейкоцитов у новорождённых детей
23. Особенности сенсорных систем у разных возрастных групп.
24. Биологический возраст , его критерии.
25. Роль сердечно-сосудистой и дыхательной системы в поддержании здоровья.

Модуль II. Физиологические основы здоровья. Психическое здоровье. Рациональная организация жизнедеятельности.

1.Понятие о психическом здоровье и его критериях.
2.Процессы возбуждения и торможения в ВНД.
3.Эмоции, их виды и механизмы осуществления.
4.Типы высшей нервной деятельности и их учёт в организации образа жизни.
5.Понятие о функциональной асимметрии мозга.
6.Методы и приёмы оценки психического здоровья. Понятие о неврозах.
7.Принципы тренировки психических возможностей человека.
8.Средства и методы психорегуляции и психотренинга.
9.Физиологическая сущность сна и сновидений и их значение в обеспечении здоровья.
10. Понятие об адаптации. Фазы адаптации.
11.Общие закономерности адаптации организма к различным условиям существования. Цена адаптации. Критерии адаптации.
12.Специфические и неспецифические механизмы адаптации. Сложные и перекрёстные адаптации. Срочная и долговременная адаптация организма.
13.Адаптация к низкой, высокой температуре, режимам двигательной активности, гипоксии.
14.Понятие об общем адаптационном синдроме (Г. Селье), его стадии. Дистресс и эустресс. Стрессоры.
15.Стрессреализующая система. Стресслимитирующая система.
16.Современные представления о стрессе. Адаптационные реакции тренировки, активации, переактивации, стресса. Уровни реактивности организма.
17.Сущность метода активационной профилактики и терапии.
18.Биоритмы человека, их классификация. Характеристика основных параметров биоритмов. Факторы, обусловливающие биоритмы.
19.Управление внутренними колебательными процессами в организме. Понятие о десинхронозе.
20.Особенности умственного труда и классификация его видов. Факторы, определяющие умственную работоспособность. Фазы изменения работоспособности при умственном труде.
21Физиологические и психологические механизмы утомления и усталости при умственной работе. Понятие об активном отдыхе и его механизмах. Средства предупреждения раннего умственного утомления.
22.Особенности изменения умственной работоспособности в течение рабочего дня и рабочей недели. Значение планирования жизнедеятельности для здоровья человека.
23.Влияние этанола на организм человека.
24.Этапы формирования алкогольной зависимости.
25.Психофизиологические механизмы действия наркотических веществ.
26.Профилактика наркомании.
27. Рациональная организация жизедеятельности.

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.