

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Павлов Валентин Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 12.01.2023 17:21:41
Уникальный программный ключ:
a562210a8a161d1bc9a34c4a0a3e820ac76b9d73665849e660b2e53de714dae

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



УТВЕРЖДАЮ
Ректор по учебной работе
А. А. Цыглин
« 23 » мая 2021 г.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

(наименование дисциплины)

Разработчик	<u>Кафедра терапии и профессиональных болезней с курсом ИДПО</u>
Специальность	<u>30.05.01 Медицинская биохимия</u>
Наименование ООП	<u>30.05.01 Медицинская биохимия</u>
ФГОС ВО	<u>Утвержден Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «13» августа 2020 г. № 998</u>

Паспорт оценочных материалов по дисциплине «Основы здорового образа жизни»

№	Наименование пункта	Значение
1	Специальность/ направление	30.05.01 Медицинская биохимия
2	Наименование дисциплины	Основы здорового образа жизни
6	Для оценки «отлично» не менее	91 %
7	Для оценки «хорошо» не менее	81 %
8	Для оценки «удовлетворительно» не менее	71 %
9	Время тестирования (в минутах)	90

Код контролируемой компетенции

ОПК-1. Способен использовать и применять фундаментальные и прикладные медицинские, естественнонаучные знания для постановки и решения стандартных и инновационных задач профессиональной деятельности;

На закрытый вопрос рекомендованное время - 2 мин

На открытое задание рекомендованное время - 10 мин

№	Задания	Правильные ответы
Выберите один правильный ответ		
1.	НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫМ СЛАГАЕМЫМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЯВЛЯЕТСЯ: А. двигательный режим Б. рациональное питание В. личная и общественная гигиена Г. закаливание организма	А
2.	УМСТВЕННУЮ РАБОТУ СЛЕДУЕТ ПРЕРЫВАТЬ ФИЗКУЛЬТУРНЫМИ ПАУЗАМИ ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ: А. 25 – 30 мин Б. 40 – 45 мин В. 55 – 60 мин Г. 70 – 75 мин	А
3.	КАКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: А. активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений Б. двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений; В. двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений; Г. двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений	Б
4.	РАБОТА МЫШЦ БЛАГОТВОРНО ДЕЙСТВУЕТ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО: А в целом на весь организм Б. преимущественно на суставы В. на соединительнотканые структуры опорно-двигательного аппарата Г. преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы.	А
5.	АБУ-АЛИ ИБН СИНА (АВИЦЕННА) В КНИГЕ «КАНОН ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ» В ГЛАВЕ «СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ» УКАЗАЛ, ЧТО ГЛАВНЫМ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЯВЛЯЕТСЯ: А. режим сна	Г

	<p>Б. режим питания В. спортивный режим Г. двигательный режим</p>	
6.	<p>УКАЖИТЕ УРОВЕНЬ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ У ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА: А. 60 – 80 уд./мин Б. 72 – 80 уд./мин В. 80 – 85 уд./мин Г. 85 – 90 уд./мин</p>	Б
7.	<p>В СООТВЕТСТВИИ С СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ, УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ВСЕ ШКОЛЬНИКИ РАСПРЕДЕЛЯЮТСЯ НА СЛЕДУЮЩИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ: А. основную, подготовительную, специальную Б. слабую, среднюю, сильную В. без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья Г. оздоровительную, физкультурную, спортивную</p>	А
8.	<p>С какой целью планируют режим дня: А. с целью организации рационального режима питания; Б. с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки В. с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений Г. с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма</p>	Г
9.	<p>ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ В ЗАНЯТИЯХ С УЧАЩИМИСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА ДОСТИГАЕТСЯ С ПОМОЩЬЮ: А. упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности Б. изменения количества повторений одного и того же упражнения В. проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади Г. упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена</p>	А
10.	<p>ВЫПОЛНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ОКАЗЫВАЕТ СУЩЕСТВЕННОЕ ВЛИЯНИЕ: А. на рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног Б. на дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме В. на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма Г. на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма</p>	В
11.	<p>К ОСНОВНЫМ ТИПАМ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ</p>	В

	ОТНОСЯТСЯ: А. недостаточный, достаточный, большой Б. легкий, средний, тяжелый В. астенический, нормостенический, гиперстенический Г. астенический, суперстенический, мегастенический	
12.	ЧТО ПОНИМАЕТСЯ ПОД ЗАКАЛИВАНИЕМ: А. купание в холодной воде и хождение босиком Б. сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играм В. укрепление здоровья Г. приспособление организма к воздействию внешней среды	Б
13.	ЧЕМ РЕГЛАМЕНТИРУЮТСЯ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НОРМЫ И ТРЕБОВАНИЯ: А. распоряжением директора школы; Б. специальными санитарно-гигиеническими правилами (нормами) - СанПиН В. инструкцией учителя физической культуры (тренера) Г. учебной программой	Б
14.	КЛЮЧЕВЫМИ ФАКТОРАМИ РИСКА РАЗВИТИЯ ПРЕДОТВРАТИМЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЯВЛЯЮТСЯ ВСЕ, КРОМЕ: А. пол Б. избыточная масса тела В. курение табака Г. злоупотребление алкоголем	А
15.	КАК НАЗЫВАЕТСЯ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЁННАЯ ФОРМА ЭРОЗИИ ЗУБОВ? А. аденома Б. псориаз В. герпес Г. кариес	Г
<i>Дополните</i>		
16.	Двигательная активность - это	количество движений в единицу времени
17.	Алкоголь, попавший в организм человека	растворяется в крови и разносится по всему организму
18.	Компонент здорового образа жизни	правильное питание
19.	Пассивный курильщик – это человек,	находящийся в одном помещении с курильщиком
20.	Материал для летней одежды должен быть	гигроскопичным и воздухопроницаемым

Код контролируемой компетенции

ПК-13 Способен к выполнению фундаментальных научных биомедицинских исследований;

На закрытый вопрос рекомендованное время- 2 мин

На открытое задание рекомендованное время- 10 мин

<i>Ответьте на вопрос</i>		
21.	Как называется недостаток движения?	гиподинамия
22.	Максимальный пик работоспособности приходится на период времени?	с 07:00 до 10:00
23.	Рекомендуемое расстояние человека до телевизора?	150 см
24.	Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает	никотин
25.	Употребление какого количества алкоголя может привести к алкогольному отравлению?	500 г и более
26.	Что такое режим дня?	распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон
27.	Что такое рациональное питание?	питание с учетом потребностей организма
28.	Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?	белки, жиры, углеводы
29.	Что такое двигательная активность?	любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
30.	Какие продукты необходимо исключить из рациона при заболевании, связанном с нарушением обмена веществ?	мучные, сладости
31.	Что такое витамины?	неорганические химические соединения, необходимые для работы организма
32.	Что такое здоровый образ жизни?	перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
33.	С какой целью планируют режим дня?	для эффективного и целесообразного распределения времени
<i>Дополните</i>		
34.	Здоровый образ жизни включает	профилактику стресса
35.	Одно из главных правил здорового образа жизни	закаливание

36.	Комплекс физических упражнений способствует	сохранению и укреплению здоровья
37.	Состояние организма, при котором одновременно наблюдается масса тела выше нормы и нормальные показатели глюкозы	метаболически здоровое ожирение
38.	Отметьте, как сосуществуют медицинские представления о здоровом образе жизни и социум	медицинские представления модифицируются социумом
39.	Концепция здорового образа жизни такова	определяется директивно
Выберите один правильный ответ		
40.	КАКУЮ ПИЩУ НЕОБХОДИМО ЧАЩЕ УПОТРЕБЛЯТЬ, ЧТОБЫ УКРЕПИТЬ ЗУБЫ? А. продукты содержащие животные и растительные жиры Б. мясные продукты В. рыбу и морепродукты Г. яблоки, морковь, орехи, семечки подсолнуха, оливки, сыр	А
41.	ЗОЖ ВКЛЮЧАЕТ: А. охрану окружающей среды Б. улучшение условий труда В. доступность квалифицированной медицинской помощи Г. отсутствие вредных привычек и сбалансированное питание	Г
42.	ПРИНЦИПЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ: А. научность Б. объективность В. массовость Г. все перечисленное	Г
43.	УСТНЫМ МЕТОДОМ ПРОПАГАНДЫ ЗОЖ ЯВЛЯЕТСЯ: А. повседневное общение с окружающими Б. лекция В. аудиозаписи Г. диалог с врачом	Б
44.	КАКИЕ ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ФАКТОРОВ ОКАЗЫВАЮТ НАИБОЛЬШЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА? А. биологические Б. окружающая среда В. служба здоровья Г. индивидуальный образ жизни	Г
45.	ОДНИМ ИЗ ВАЖНЕЙШИХ НАПРАВЛЕНИЙ ПРОФИЛАКТИКИ, ЯВЛЯЕТСЯ? А. ЗОЖ Б. охрана окружающей среды В. вакцинация	А

	Г. экологическая безопасность	
46.	<p>ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СЛЕДУЕТ ВЫПОЛНЯТЬ</p> <p>А. упражнения на тренажерах Б. упражнения на внимание В. упражнения на растягивание мышц Г. упражнения с преодолением веса собственного тела</p>	Г
47.	<p>ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ КОМПОНЕНТОМ ЗОЖ?</p> <p>А. чтение книг Б. посещение лекций В. занятия спортом Г. употребление в пищу овощей</p>	В
48.	<p>КАКИЕ СПОСОБЫ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕНЫ?</p> <p>А. специальные диеты Б. использование тепла В. применение клизм, голодание Г. применение холода</p>	А
49.	<p>ЧТО ФОРМИРУЕТСЯ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА С ПЕРВЫХ ДНЕЙ ЕГО ЖИЗНИ?</p> <p>А. скелет и мышцы Б. политические взгляды. В. нижние конечности Г. придатки кожи</p>	А

ЛАМ

Код контролируемой компетенции

ПК-14 Способен к выполнению прикладных и поисковых научных биомедицинских исследований и разработок.

На закрытый вопрос рекомендованное время- 2 мин

На открытое задание рекомендованное время- 10 мин

Вставьте пропущенное слово		
50.	Какими факторами определяется здоровье населения: образом жизни, _____ генетикой, уровнем медицинского обслуживания.	природно-климатическими условиями
51.	Первая помощь при ранах: остановить кровотечение, _____ обработать края раны .	перекисью водорода
52.	При закаливающих процедурах нужно придерживаться принципов закаливания: принципа постепенности, _____, принципа активности, принципа индивидуальности.	принципа систематичности
53.	На здоровый образ человека оказывают негативное влияние факторы: изменение _____, солнечная активность.	микроклимата
54.	Определите факторы риска, связанные с урбанизацией: радиация, _____, монотонный ночной ритм работы	стресс

55	Для предупреждения развития плоскостопия надо: пользоваться_____, выполнять корректирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени.	супинаторами
56	Признаки наркотического отравления: повышение мышечного тонуса,_____, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи.	сужение зрачков
57.	Основные факторы риска в образе жизни людей: малая двигательная активность,_____ стресс, алкоголизм, наркомания, курение.	переедание
	Ответьте на вопрос	
58.	Что не допускает ЗОЖ?	употребление спиртного
59.	Что такое движение?	естественная потребность организма человека
60.	Чем обуславливается образ здоровья?	индивидуумом
61.	Здоровый образ жизни – это _____.	индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
62.	Понятие «закаливание» включает _____.	повышение устойчивости организма к факторам среды
63.	Что такое личная гигиена?	совокупность гигиенических правил
64.	В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?	с 1 до 5
65.	Какой вид кулинарной обработки блюд относится наиболее щадящим методам?	варка
66.	Сколько должен длиться здоровый сон?	7-9 часов
67.	С какого возраста важно соблюдать личную гигиену?	с детства
68.	Главным индикатором здоровья человеческой популяции является _____.	ожидаемая продолжительность предстоящей жизни
69.	К здоровому образу жизни не относится _____.	продолжительный отдых
70.	Какие продукты должны присутствовать в рационе здорового человека?	овощи и фрукты
71.	Здоровый образ жизни – это _____.	индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
72.	Сколько грамм овощей и фруктов рекомендовано употреблять в день?	400 грамм
73.	Одним из компонентов ЗОЖ является _____.	питьевой режим
74.	Достаточно ли отсутствие болезней для определения состояния организма как здоровья согласно определению ВОЗ?	недостаточно

75.	Сколько часов в день можно смотреть телевизор школьнику?	1 час
76.	Какие рекомендации по здоровому образу жизни дают врачи?	медицинские и общекультурные
<i>Дополните</i>		
77.	Выполнение индивидуальной программы ЗОЖ должно быть _____.	систематическим
78.	Утренняя гимнастика - _____.	важный элемент двигательного режима
79.	На протяжении суток состояние организма и его работоспособность подвергаются четким ритмическим колебаниям, это называется _____ ритмом.	биологическим
80.	Обязательный компонент ЗОЖ	занятия спортом
81.	При возникновении стресса, наибольшую нагрузку испытывает	нервная система
82.	«Здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения означает следующее _____	состояние полного физического, душевного и социального благополучия
83.	Физическое здоровье- _____.	способность организма поддерживать гомеостаз
84.	Биологическим критерием здорового тела является	возможность адекватной физической активности
85.	Компонент, который включает в себя понятие здорового образа жизни	репрезентация образа здоровья
86.	Что такое здоровый образ, стиль жизни	поведение человека, определённой идеи здоровья
87.	К поведенческим факторам ЗОЖ не относится	ограничение в пользовании бытовой технологией
88.	Одно из главных правил здорового образа жизни: __	занимайтесь спортом
89.	Что должен сделать человек, после монотонного и тяжелого труда	сделать перерыв на производственную гимнастику
90.	Здоровый образ жизни включает	крепкий и полноценный сон 7- 8 часов
91.	Один из компонентов ЗОЖ	личная гигиена
92.	Определенный распорядок дня, предусматривающий время для работы и отдыха	режим дня
93.	Процесс сохранения и развития психических и физиологических качеств человека, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни	здоровье человека
94.	Одно из главных правил здорового образа жизни	отказ от вредных привычек
95.	Важным направлением профилактики заболеваний, является	здоровый образ жизни

96.	Утренняя гимнастика это -	комплекс физических упражнений
	Вставьте пропущенное слово	
97.	Здоровье – это состояние полного физического, духовного и _____ благополучия.	социального
98.	Признаки наркомании и токсикомании – это психическая и _____ зависимость, изменение чувствительности к наркотику.	физическая
99.	Здоровый образ жизни направлен на: сохранение и улучшение здоровья, _____ физических качеств, поддержание высокой работоспособности.	развитие
100.	Хламидии, уреаплазма, микоплазма вызывают заболевания, передающиеся _____ путем.	половым

Задачи

Код контролируемой компетенции

ОПК-1. Способен использовать и применять фундаментальные и прикладные медицинские, естественнонаучные знания для постановки и решения стандартных и инновационных задач профессиональной деятельности;

На открытое задание рекомендованное время- 10 мин

№	Код контролируемой компетенции	Содержание задания	Правильные ответы
1.	ОПК-1	Женщина, 30 лет. Работает вахтером в общежитие. Страдает ожирением, при массе тела-120 кг, ее рост 165 см, предпочитает: тортики, конфеты, бутерброды с салом и ветчиной и т.д. Двигается мало, живет одна на первом этаже. После работы идет в магазин, и весь день смотрит сериалы по телевизору, лежа на диване. 1.Выявите факторы риска, имеющиеся у женщины. 2.Определите ИМТ и объясните его значение.	1.Факторы риска у женщины: -систематическое переедание; - гиподинамия; - ожирение. 2.ИМТ величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста. Рассчитывают по формуле: $I=m:h^2$ где: m-масса тела в килограммах h-рост в метрах и измеряется в кг/м ² $I=120:165^2=120:2,7=44,4$ ИМТ должен быть не выше 25, при 44 ожирение.
2.	ОПК-1	Во время преддипломной практики студентка А. в 11 часов вместе с	Проследить, чтобы студентка безопасно сняла

		<p>акушеркой принимала роды у необследованной женщины. У студентки порвалась перчатка, кожа испачкана кровью роженицы, задние околоплодные воды роженицы попали ей в глаза. Студентка растеряна, напугана и не знает, что делать. Перед выходом на практику всем студентам сделали прививки против вирусного гепатита В.</p> <p>Какие противоэпидемические меры требуются в данной ситуации по отношению к студентке?</p>	<p>перчатки. Слизистую глаз промыть струей 0,05% раствора марганцево-кислого калия. Обработать кожу рук: снять кровь ватным тампоном со спиртом 70%, затем вымыть руки водой с мылом, вытереть разовой салфеткой, повторно обработать кожу спиртом 70%.</p> <p>Спецодежда медперсонала: влагостойкий халат, шапочка, маска, медицинские очки, перчатки.</p>
3.	ОПК-1	<p>У мужчины, 22 лет, который ранее не употреблял спиртные напитки, после однократного приема алкоголя в большой дозе отмечалось сумеречное помрачение сознания, которое проявлялось дезориентацией в пространстве и времени, нарастало двигательное возбуждение, появились патологические аффекты. В этой связи мужчина был доставлен в приемное отделение наркологического диспансера.</p> <p>1. Как называется комплекс симптомов, наблюдаемый у мужчины?</p> <p>2. Что такое алкогольное опьянение?</p>	<p>1. У мужчины наблюдается патологическое опьянение, занимающее промежуточное положение между алкогольным психозом и острым опьянением.</p> <p>2. Алкогольное опьянение – это патологическое состояние, возникающее вследствие воздействия этанола на центральную нервную систему.</p>
4.	ОПК-1	<p>В средней группе детского сада 28 детей. Ежедневно в группе бывает от 5 до 8 человек, остальные дети периодически болеют, сменяя друг друга. Основные диагнозы: ОРЗ, риниты. Для снижения заболеваемости детей простудными болезнями было решено проводить обливание детей из душа.</p> <p>1. Правильно ли выбрана закаливающая процедура?</p> <p>2. Какие мероприятия необходимо предварительно провести?</p> <p>3. Особенности проведения закаливающих процедур в этой группе.</p>	<p>1. Нет, не правильно.</p> <p>-не соблюдены принципы постепенности и интенсивности;</p> <p>-не учли возраст детей;</p> <p>-не учли время года.</p> <p>2. Для проведения закаливания в средней группе следует:</p> <p>-выделить группу закаливающихся детей;</p> <p>-индивидуальный подход, так как основная часть детей часто болеют;</p> <p>-соблюдать принципы постепенности и интенсивности.</p> <p>3. Начать процедуры закаливания с неспецифических методов: сон на свежем воздухе, проветривание спальни</p>

			перед сном, игры на свежем воздухе, умывание холодной водой, хождение босиком.
5.	ОПК-1	<p>Женщина, 27 лет, работает на полиграфическом производстве оператором, выкуривает по 10 сигарет в день, при работе сидит за столом, процессор и источник бесперебойного питания располагаются у правой ноги оператора, монитор жидкокристаллический.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 1. Какое воздействие на оператора производит ЖК-монитор? 2. Какое воздействие производит бесперебойник и процессор вместе? 3. Какое воздействие производит процессор? 4. воздействие производит вредная привычка выкуривать по 10 сигарет в день? 	<p>1. Монитор не влияет на человека.</p> <p>2. В источнике бесперебойного питания трансформатор создаёт электромагнитное поле.</p> <p>3. Сам процессор для человека безопасен.</p> <p>4. Угнетение репродуктивной системы, развитие заболеваний дыхательной системы.</p>
6.	ОПК-1	<p>К врачу обратился пациент, биологический возраст которого не совпадал с хронологическим – он выглядел намного старше своих лет.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте классификацию хронологического возраста человека. 2. Перечислите основные гипотезы старения. 3. Объясните понятие – гетерохронность процессов старения. 4. Оказывает ли влияние на процесс старения экологическая ситуация, в частности, эндоэкология. 	<p>Старость представляет собой стадию индивидуального развития, в которой в организме происходят закономерные изменения во внешнем виде, в физическом состоянии, в эмоциональной сфере.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Различают хронологический и биологический (физиологический) возраст. 2. Процесс возрастного накопления «ошибок». Гипотеза накопления свободных радикалов. Гипотеза генетического контроля процессов старения. 3. Биологический возраст характеризуется различной скоростью нарастания отдельных признаков старения. (гетерохронность процессов старения). 4. Эндоэкология влияет.
7.	ОПК-1	<p>Во время приготовления пищи человек получил ожог пальцев правой кисти.</p> <p>1. Какие исполнительные механизмы были задействованы, когда человек отдернул руку?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рецепторы (экстерорецепторы). 2. Мозг (ЦНС).

		2.Какая функциональная система выработала данное решение?	
8.	ОПК-1	В тёмное время суток при вспышке света, человек некоторое время видит этот свет. 1. Как называется этот эффект? 2. Какое время длится этот эффект?	1.Инерция зрения. 2. от 0,1 до 0,3 сек.
9.	ОПК-1	Во время движения человек запнулся, но удержался от падения. Какие рефлексы обеспечивали движения человека до того, пока он не запнулся? 2.Какие рефлексы удержали человека от падения?	Статические. Статокинетические.
10.	ОПК-1	На улице во время занятия по физической культуре ваш однокурсник упал и получил ссадины обеих предплечий. 1. Чем вы обработаете раны? 2. Наложите ли повязку? 3. Какие профилактические мероприятия следует провести?	1.Ссадины следует обработать настойкой бриллиантовой зелени (йодоната и др.). 2.Повязку накладывать не надо. 3.Необходимо провести мероприятия по профилактике столбняка

Код контролируемой компетенции

ПК-13 Способен к выполнению фундаментальных научных биомедицинских исследований;

На открытое задание рекомендованное время- 10 мин

№	Код контролируемой компетенции	Содержание задания	Правильные ответы
11.	ПК-13	1.Чем условный рефлекс отличается от безусловного? 2. Какое значение для организма имеет сон?	1. Безусловные рефлексы передаются по наследству, а условные рефлексы вырабатываются после рождения в процессе жизни; 2. Отдых мозга, активная перестройка его работы, необходимая для упорядочивания полученной информации в период бодрствования отдых мозга, активная

			перестройка его работы, необходимая для упорядочивания полученной информации в период бодрствования.
12.	ПК-13	<p>В крупных городах повышаются загрязненность выбросами крупных промышленных предприятий, выхлопных газов машин, которые содержат сернистый газ, соли тяжелых металлов, окись углерода. Каково влияние этих веществ на организм человека?</p>	<p>Воздействие сернистого газа и его производных на человека и животных проявляет в поражении верхних дыхательных путей. Тяжелые металлы, такие как железо, медь, молибден, кобальт, марганец участвуют во многих биологических процессах. Оксид углерода чрезвычайно ядовит. СО в повышенных концентрациях представляет собой смертельный яд.</p>
13.	ПК-13	<p>В результате распада диоксида азота выделяется кислород и озон. Избыток озона может привести к образованию смога. Нитраты и нитриты, содержащиеся в выхлопных газах двигателей внутреннего сгорания, в отходах промышленных объектов и вносимых в почву минеральных удобрениях, очень опасны для человека. Какие симптомы выявляются при отравлении данными веществами?</p>	<p>Озон — газ, токсичный при вдыхании. Он раздражает слизистую оболочку глаз и дыхательных путей. Нитраты - это соли азотной кислоты, которые накапливаются в продуктах и воде при избыточном содержании в почве азотных удобрений. Нитраты и нитриты вызывают у человека рак желудка, отрицательно влияют на развитие эмбрионов.</p>

14.	ПК-13	Какими способами можно улучшить экологическую картину вашего города?	<p>1. На предприятиях устанавливать новые очистные сооружения.</p> <p>2. Введение метрополитена для уменьшения доли загрязнения автомобильным транспортом.</p> <p>3. Разгрузка улиц города: строительство новых дорог, дорожных развязок.</p> <p>4. Улучшение состояния окружающей природной среды: зеленые насаждения, уменьшение сбросов сточных вод в водные объекты и т.д.</p>
15.	ПК-13	При первом курении першит в горле, учащенно бьется сердце, во рту появляется неприятный вкус. С чем это связано?	Все эти неприятные ощущения, связанные с первой сигаретой, неслучайны. Это защитная реакция организма.
16.	ПК-13	Как вы думаете, почему некоторых людей называют мудрецами? Мудрым человек становится в раннем возрасте или в более зрелом?	<p>1. Мудрец обладает большим умом, его мудрость основана на больших знаниях и опыте.</p> <p>2. Мудрым может стать каждый, кто заботится о своем здоровье, потому что только у здорового человека ясный ум.</p>
17.	ПК-13	Человек находится в полном покое. Психическая и физическая нагрузка отсутствуют. В комнате температура 18-20°C. После приема пищи прошло 14 часов. Какой вид обмена энергии в организме можно измерить?	Основной обмен
18.	ПК-13	Молодого человека попросили присесть 20 раз (2 минуты бега на месте). Какие типы мышечных волокон наиболее развиты у спринтеров, какие у стайеров?	Спринтера – быстрые (фазные, титанические), стайеров – медленные (тонические).
19.	ПК-13	Пациент на плановом осмотре. Врач просит согнуть руку в локтевом	Рефлекс с сухожилия трехглавой мышцы

		суставе под углом 90°, ударяет молоточком по сухожилию над олекраноном. Какой рефлекс при этом проверяется?	плеча.
20.	ПК-13	Во время занятий физическими упражнениями произошел ушиб мягких тканей правой голени Ваши действия?	1. Приложить холод на место ушиба 2. Давящая повязка на область кровоизлияния 3. Конечности придать возвышенное положение и покой

Код контролируемой компетенции

ПК-14 Способен к выполнению прикладных и поисковых научных биомедицинских исследований и разработок.

На открытое задание рекомендованное время- 10 мин

№	Код контролируемой компетенции	Содержание задания	Правильные ответы
21.	ПК-14	Мужчина, 35 лет, рост 174 см, вес 92 кг. 1. Определить ИМТ 2. Предложить мероприятия по улучшению физического здоровья.	1. ИМТ $92/1,74 \times 1,74 = 30$. При ИМТ от 30-35 - ожирение 2. Мероприятия: ходьба и бег, ритмическая гимнастика, отказ от вредных привычек, полноценное и рациональное питание, рациональный распорядок дня.
22.	ПК-14	На улице мужчина, предъявляет жалобы на острую, внезапно возникшую боль за грудиной, которая распространяется под левую лопатку и в левую руку. Боль сильная, давящего характера. 1. Как можно расценить состояние ? 1. Ваши действия.	1. Возможен приступ стенокардии 2. Оказание первой медицинской помощи. Вызов врача.
23.	ПК-14	Ребенок, 6 лет, внезапно, ночью развился приступ инспираторной одышки. На лице испуг, кожа лица гиперемирована, в глазах – слезы. 1. Как можно расценить состояние ребенка?	1. Приступ бронхоспазма. 2. Оказание первой медицинской помощи ингаляции с содой, горячая ножная

		2. Ваши действия	ванна.
24.	ПК-14	<p>На улице Вы оказались очевидцем, как ребенок стеклом порезал себе предплечье. При осмотре Вы обнаружили глубокую резаную кровоточащую рану: алая кровь изливается пульсирующей струей.</p> <p>1. Какое это кровотечение? 2. Ваши действия по его остановке? 3. Как поступить с ребенком дальше?</p>	<p>1. У ребенка артериальное кровотечение из раны предплечья.</p> <p>2. Необходимо максимально согнуть верхнюю конечность в локтевом суставе и зафиксировать предплечье к плечу с помощью жгута (брючный ремень и др.).</p> <p>3. Ребенка доставить в хирургическое отделение.</p>
25.	ПК-14	<p>При кровотечении из большой подкожной вены нижней конечности.</p> <p>1. Ваши действия? 2. Нужно ли применить наложение жгута?</p>	<p>1. Для остановки кровотечения из большой подкожной вены достаточно наложить давящую повязку.</p> <p>2. Наложение жгута нецелесообразно.</p>
26.	ПК-14	<p>Признаком остановки сердца является отсутствие пульса на _____ артериях.</p>	сонных
27.	ПК-14	<p>Юноша, 18 лет, на руках имеются следы от уколов, несколько дней назад появился жар, лихорадочное состояние, сильный понос, воспалились лимфатические железы, затем состояние нормализовалось.</p> <p>1. Дать оценку его состоянию? 2. Предложить план мероприятий .</p>	<p>1. Предположительно наркомания и СПИД.</p> <p>2. Обратится к врачу по месту жительства. Обследование на ВИЧ, гепатит.</p>
28.	ПК-14	<p>Девушка, 25 лет, рост 162 см, вес 87 кг, жалуется на слабость, быструю утомляемость, сухость во рту и кожных покровов. При осмотре выявлено: кожные покровы розовые, учащенное сердцебиение, запах ацетона изо рта.</p> <p>1. Как следует расценить состояние? 2. Предложить план мероприятий .</p>	<p>1. Предположительно сахарный диабет.</p> <p>2. Обратится к эндокринологу по месту жительства (ОАК , б/х крови, снижение веса).</p>
29.	ПК-14	<p>Подросток часто пропускает занятия. Установлено, что он с группой друзей занимается вдыханием клея или других веществ, т.к. отмечает в результате этого</p>	<p>1. Предположительно токсикомания.</p> <p>2. Медикаментозное лечение.</p>

		улучшение настроения, прилив бодрости, повышение работоспособности. 1. Дать оценку состоянию подростка. 2. Предложить мероприятия по сохранению его здоровья.	Психологическая помощь. Физическая активность.
30.	ПК-14	Мужчина, 43 лет, тракторист. Периодически предъявляет жалобы на учащенный пульс, повышение АД, повышенную нервную возбудимость, быструю утомляемость, понижение настроения. После беседы врача, выяснилось, что мужчина часто выпивает, плохо спит, скандалит в семье. 1. Дать оценку состоянию 2. Ваши рекомендации	1. Алкоголизм 2. Отказ от употребления алкоголя. Медикаментозное лечение. Психологическая помощь.

КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Проведение зачета по дисциплине как основной формы проверки обучающихся предполагает соблюдение ряда условий, обеспечивающих педагогическую эффективность оценочной процедуры.

Важнейшие среди них:

1. обеспечить самостоятельность ответа обучающегося по билетам одинаковой сложности требуемой программой уровня;
2. определить глубину знаний программы;
3. определить уровень владения научным языком и терминологией;
4. определить умение логически, корректно и аргументированно излагать ответ на зачете;
5. определить умение выполнять предусмотренные программой задания.

Оценки «зачтено» заслуживает ответ, содержащий:

- глубокое и системное знание всего программного материала и структуры дисциплины, а также знание основного содержания лекционного курса;
- свободное владение понятийным аппаратом, научным языком и терминологией, а также умение пользоваться понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем программы;
- логическое и убедительное изложение ответа

Оценки «не зачтено» заслуживает ответ, содержащий:

- незнание либо отрывочное представление учебно-программного материала, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержание лекционного курса;
- затруднения с использованием понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины.

