

Минобрнауки России

Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности

Фонд
оценочных средств
по дисциплине *«Физиологические основы укрепления здоровья чело-
века»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

06.03.01 Биология

(код и наименование направления подготовки)

Биоэкология

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очно-заочная

Год набора 2023

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании кафедры
биоэкологии и техносферной безопасности

Заведующий кафедрой _____ А.Н.Егоров

Составитель: _____ В.А. Байсыркина

Раздел 1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Виды оценочных средств по уровню сложности/шифр раздела в данном документе
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности</p> <p>УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - фундаментальные закономерности сохранения и укрепления здоровья; - взаимодействия организма с окружающей средой и влияния на него различных природных процессов, социальных, экономических и психологических факторов; - нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности - критерии оценки уровня здоровья, умственной и физической работоспособности лиц разного пола и возраста; системы сохранения и укрепления здоровья, средства и методы, направленные на повышение работоспособности и сохранение здоровья. 	<p>Блок А</p> <p>Задания репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, законы) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины.</p>
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать значение диагностики и своевременной коррекции физического и психического развития и состояния человека для сохранения здоровья; - понимать механизмы роста, морфогенеза и дифференциации, причины появления аномалий развития; - знать критерии оценки нормы и отклонений физического и психического развития; <p>иметь представления о путях и средствах коррекции и реабилитации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте; - понимать адаптационный характер реакций (адаптации) человека к действию географических, климатических и социальных факторов; 	<p>Блок В</p> <p>Задания реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей;</p>
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами диагностики и исследования систем организма человека; - методами оценки и коррекции функциональных состояний и работоспособности; - методикой составления индивидуальных оздоровительных программ 	<p>Блок С</p> <p>Задания творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.</p> <p>Блок D</p> <p>Оценочные средства, используемые в рамках</p>

<i>Формируемые компетенции</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций</i>	<i>Виды оценочных средств по уровню сложности/шифр раздела в данном документе</i>
		промежуточного контроля знаний.

Раздел 2. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине (оценочные средства). Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Блок А

Раздел № 1 Введение. Предмет и задачи дисциплины.

1.1 Болезнетворные микроорганизмы называются:

- **патогенные;**
- сапрофиты;
- аэробные.

1.2 Первая фаза работоспособности называется

- фаза оптимальной работоспособности;
- **вработывание;**
- развивающее утомление.

1.3 Правильный симптом при переломе плечевой кости – это:

- повышение температуры;
- **деформация конечности;**
- отсутствие пульсации.

1.4 Правильный симптом при вывихе - это:

- **нарушение функции конечности;**
- в крови большое количество лейкоцитов;
- повышение температуры.

1.5 Приготовить стерильный материал (салфетку) в домашних условиях можно следующим образом:

- выстирать в мыльной воде;
- повесить на солнце;
- **прогладить кусок простыни утюгом.**

1.6 Первая помощь при растяжении связок голеностопного сустава – это:

- дать антибиотик;
- сделать массаж;
- **наложить тугую 8-образную повязку.**

1.7 Совокупность процессов в организме, направленных на защиту его от чужеродных веществ, называется:

- **иммунитет;**
- стерилизация
- вакцинация

1.8 При оказании помощи при утоплении не следует:

- очищать ротовую полость от инородных тел;
- **давать обезболивающее средство (анальгин, баралгин);**
- положить на согнутое колено вниз головой;
- делать непрямой массаж и искусственное дыхание.

1.9 Положение, в котором необходимо транспортировать больных с поврежденным позвоночником:

- сидя;
- на носилках с мягким основанием;
- **на носилках с подложенным щитом.**

1.10 Препараты, которые состоят из убитых или ослабленных микробов:

- сыворотки;
- анатоксины;
- **вакцины.**

!!!

1.11 При ожогах пальцев кисти накладывается повязка:

- колосовидная;
- восьмиобразная;
- **рыцарская перчатка.**

1.12 Время от момента внедрения патогенного микроба в организм и до появления первых признаков называется:

- начало заболевания;
- **инкубационный период;**
- активное проявление болезни.

1.13 Особенностью резаной раны является:

- медленное заживление;
- **ровные края;**
- образование грубого рубца после заживления.

1.14 Инфекции, которые передаются человеку от домашних и диких животных, зараженных различными патогенными микроорганизмами, называются:

- трансмиссивные;
- **зоонозные;**
- воздушно-капельные.

1.15 Процесс поглощения, переваривания и инактивации чужеродных для организма веществ специализированными клетками, называется:

- некроз;
- **фагоцитоз;**
- тромбоз.

1.16 Неклеточные живые микроорганизмы:

- бактерии;
- грибки;
- **вирусы.**

1.17 Яд, вырабатываемый микроорганизмами называется:

- водород;
- углерод;
- **токсин.**

1.18 Между болезнью и здоровьем находится третье состояние – это:

- **предболезнь;**
- стресс;
- утомление.

1.19 Фитотерапия – это лечение

- пиявками;
- **травами;**
- иглоукалыванием.

1.20 Для профилактики плоскостопия высота каблука детской обуви должна быть:

- 1,5-2 см;
- **0,5-1 см;**
- 2-3 см.

1.21 Рахит возникает при недостатке витамина

- А;
- В;
- Д.

1.22 Употребление одурманивающих, высокотоксичных веществ называется

- наркоманией;
- алкоголизмом;
- **токсикоманией.**

1.23 Взаимодействие возбудителя заболевания с восприимчивым организмом называется ...

- началом заболевания;
- **защитной реакцией организма;**
- инфекционным процессом;

-эпидемическим процессом.

1.24 В школьном возрасте очищение организма голоданием:

- можно проводить не более трех дней;
- можно проводить не более пяти дней;
- можно проводить не более недели;
- **проводить не рекомендуется.**

1.25 Лучшим для вступления в брак считается возраст:

- от 18 до 20 лет;
- **от 20 до 24 лет;**
- от 24 до 28 лет;
- от 28 до 30 лет.

1.26 Регулярность физических занятий должна быть не менее:

- ежедневно;
- через день;
- **2 раза в неделю.**

1.27 Наибольшее тренирующее воздействие на организм оказывает

- прогулка;
- **бег;**
- игра.

1.28 Какой тип дыхания наиболее эффективный?

- Грудной;
- Брюшной;
- **Смешанный.**

1.29 Режим питания здорового человека должна быть

- **4-х разовым;**
- 3-х разовым;
- 2-х разовым.

1.30 От каких заболеваний смертность на 1 месте во всем мире?

- онкология;
- **сердечно-сосудистые заболевания;**

- травмы.

1.31 Эффект действия средств закаливания появляется через

- 2 недели;

-1 месяц;

- **2 месяца.**

1.32 Попадание в верхние дыхательные пути разнообразных аллергенов может быть причиной приступа:

- **бронхиальной астмы;**

- стенокардии;

- почечной колики.

1.33 Перелом кости с повреждением кожи над местом перелома называется:

- оскольчатый;

- **открытым;**

- полным.

1.34 Опиум, героин, кодеин относятся к группе:

- **опиатов;**

- психостимуляторов;

- галлюциногенов.

1.35 В процессе полового воспитания учащиеся получают ряд знаний к которым не относится информация о...

- **респираторных заболеваний;**

- методах контрацепции;

- периоде полового созревания.

1.36 Сумма доступных средств для улучшения здоровья называется...

- потенциалом здоровья;

- адаптацией;

- **ресурсом здоровья.**

1.37 Доля лиц 60 лет и старше является показателем...

- средней продолжительности жизни;

- уровня постнатальной смертности;

- **постарения населения.**

1.38 Разделом микробиологии является...

- паразитология;

- фитоценология;

- **бактериология.**

1.39 Высокая температура, лающий кашель, хриплый голос, боли при глотании сопровождаются острым воспалительным...

- синусит;

- **стеноз гортани;**

- плеврит.

1.40 Одним из признаков биологической смерти является (ют)ся:

- суженные зрачки;

- расширенные зрачки, не реагирующие на свет;

- **помутнение и высыхание роговицы.**

1.41 Охлаждение поврежденного участка в течение первых суток с последующим согреванием при...

- вывихе;

- закрытых переломах;

- **ушибах.**

1.42 Самым распространенным проявлением наркотизма является...

- наркомания;

- токсикомания;

- **алкоголизм.**

1.43 Развитием ишемического некроза (омертвения) участка сердечной мышцы характеризуется...

- обморок;

- инсульт;

- **инфаркт миокарда.**

Раздел № 2 Общественное здоровье и здравоохранение.

2.1 Мероприятия по уничтожению микроорганизмов, вызывающих инфекционные заболевания:

- **дезинфекция;**
- дератизация;
- дезинсекция.

2.2 Иммуитет, который формируется в процессе индивидуального развития организма в течение всей жизни, называется:

- **приобретенный;**
- врожденный;
- наследственный.

2.3 Вещества, образующиеся в организме в ответ на внедрение микроба называются

- **антитела;**
- антигены;
- анатоксины.

2.4 Группа здоровья, которую составляют учащиеся с нормальным психическим и физическим развитием - это:

- **1 группа;**
- 3 группа;
- 5 группа.

2.5 Заболевание, которое протекает много месяцев или даже лет:

- острое;
- подострое;
- **хроническое.**

2.6 Социальное здоровье – это:

-система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде;

- текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма;

- состояние психической сферы человека, характеризующееся общим

душевным комфортом.

2.7 Гигиена – это наука, изучающая влияние факторов среды на здоровье человека

- **внешних;**
- внутренних;
- социальных.

2.8 К медико – демографическим показателям здоровья населения относят:

- образ жизни;
- показатели факторов окружающей среды;
- **естественный прирост населения.**

2.9 К наследственным заболеваниям прямого эффекта относят:

- ишемическая болезнь сердца;
- сахарный диабет;
- **гемофилия.**

2.10 Доля не болевших на момент исследования (например, в течение год- составляет...

- потенциал общественного здоровья;
- **индекс общественного здоровья;**
- индекс общей заболеваемости.

2.11 Центральное место в специфической иммунной защите организма занимает:

- **лимфоцит;**
- лизоцим;
- интерферон.

2.12 Коллективное здоровье, здоровье групп населения – это здоровье.

- личностное;
- **популяционное;**
- индивидуальное.

2.13 В настоящее время первое место среди причин смерти в России занимают:

- онкологические заболевания;
- травмы;
- **сердечно – сосудистые.**

2.14 Оптимальное количество участников реанимации - ____ человек(-

- один;
- два;
- **три.**

2.15 Выработка способности организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой – это цель...

- терапии;
- массажа;
- **закаливания.**

2.16 Детско – подростковая дезадаптация, вызванная отклонениями психического развития и нервно – психическими заболеваниями, называется...

- **патогенной;**
- социальной;
- психосоциальной.

2.17 Разность между рождаемостью и смертностью населения из расчета на 1000 человек...

- коэффициент рождаемости;
- **естественный прирост населения;**
- коэффициент общей смертности.

Раздел № 3 Основы профилактической медицины.

3.1 Основным направлением первичной профилактики заболеваний является комплекс мер, направленных:

- **на предупреждение их возникновения;**
- на предупреждение осложнений возникшего заболевания;

- на восстановление анатомической и функциональной целостности поврежденных органов;

- лечения заболеваний.

3.2 Какое действие является основой профилактической деятельности:

- изучение факторов риска;

- проведение скрининга;

- лечение социально-значимых заболеваний;

- **изменение образа жизни.**

3.3 Задачами профилактики являются:

- **увеличение продолжительности активной жизни;**

- профилактика заболеваемости и травматизма;

- профилактика прогрессирования болезней;

- укрепление здоровья здоровых.

3.4 Медицинская профилактика по отношению к населению бывает:

- **популяционная, групповая, индивидуальная;**

- общественное, групповое, общемировое;

- групповое, индивидуальное, собственное;

- только групповое.

3.5 Вторичная профилактика оценивается по:

- динамики инвалидности и смертности;

- снижению летальности и смертности;

- **динамике первичной заболеваемости;**

- увеличение частоты здоровых лиц в популяции.

3.6 Оптимальными методами выявления лиц группы риска по возникновению заболеваний являются:

- скрининг;

- **профилактический осмотр;**

- учет обращаемости;

3.7 Профилактика бывает:

- первичная и вторичная;

- **первичная, вторичная, третичная;**

- первичная;

3.8 Первичная профилактика направлена на:

- **предупреждение неблагоприятного влияния факторов внешней среды и условий жизни на отдельного человека, группу лиц и населения в целом;**

- сохранение и развитие условий, способствующих здоровью;

- раннее выявление отклонений в жизнедеятельности организма;

- на снижение частоты осложнений заболеваний и летальности.

3.9 Виды медицинских профилактических мероприятий:

- консультирование и медицинские осмотры;

- иммунизация и диспансеризация;

- **все выше перечисленное;**

- нет правильного ответа.

3.10 «Журнал учета работы ЛПУ по медицинской профилактике»:

- **учетная форма 038/у – 02;**

- годовая отчетная форма №30;

- приказ №455;

- приказ №175.

3.11 Первичная профилактика заболеваний включает в себя:

- **мероприятия по предупреждению осложнений болезни;**

- предупреждение возникновения заболеваний;

- улучшение социально-экономических условий;

- предупреждение влияния факторов риска

3.12 Профилактические медицинские осмотры способствуют выявлению заболеваний:

- острых;

- хронических;

- **на ранних стадиях;**

- инфекционных.

3.13 Специфическая профилактика гриппа:

- прием дибазола;
- приём аскорбиновой кислоты в больших дозах;
- прием «Антигриппина»;
- **вакцинация.**

3.14 Неспецифическая профилактика столбняка заключается в:

- наложение швов на рану;
- **первичной хирургической обработке раны с широким рассечением и дренированием ее;**

- массивной антибиотикотерапии;
- баротерапии.

3.15 Вторичная профилактика – это:

- выявление лиц, нуждающихся в профилактическом воздействии;
- рекомендации по изменению поведения пациента, вакцинация, медикаментозное лечение;
- устранение факторов риска;
- **раннее обнаружение и лечение.**

3.16 Каким путем проводится оценка информированности населения:

- анализа заболеваемости;
- **анкетирования;**
- беседы;
- мониторинг.

3.17 Наука, изучающая вопросы нравственного поведения медработников:

- медицинская деонтология;
- **медицинская этика;**
- медицинская педагогика;
- медицинская психология.

3.18 Валеология - это наука:

- о физкультуре;

- о нравственном воспитании;
- об окружающей среде;
- **о здоровье.**

3.19 Какие из перечисленных мероприятий относятся к мерам первичной профилактики:

- 1) Маммография и анализ кала на скрытую кровь;
- 2) назначение фолиевой кислоты для предупреждения пороков развития нервной трубки;
- 3) хлорирование и фторирование воды;
- 4) вакцинация против инфекционных заболеваний;
- 5) обучение пациентов здоровому образу жизни;
- 6) использование бета-блокаторов для уменьшения риска смерти у пациентов, перенесших инфаркт миокарда.

Варианты ответов:

- 1,2,4,5
- 1,2,3,5,6
- 1,2,3,4,5
- **2,3,4,5**

3.20 Основным направлением третичной профилактики заболеваний является комплекс мер, направленных:

- на предупреждение их возникновения;
- на предупреждение осложнений возникшего заболевания;
- **на восстановление анатомической и функциональной целостности поврежденных органов;**

3.21 Основным направлением вторичной профилактики заболеваний является комплекс мер, направленных:

- на предупреждение их возникновения;
- **на предупреждение осложнений возникшего заболевания;**
- на восстановление анатомической и функциональной целостности поврежденных органов;

- лечения заболеваний.

3.22 Показателями оценки первичной профилактики является:

- снижение частоты острых заболеваний;
- динамика первичной заболеваемости;
- снижению летальности;
- **увеличение частоты здоровых лиц в популяции.**

3.23 Перечислите уровни профилактики

- 1) первичная
- 2) вторичная
- 3) третичная

Варианты ответов:

- 1,2;
- **1,2,3;**
- 1, 3;
- 2, 3.

3.24 Первичная профилактика – это:

- выявление лиц, нуждающихся в профилактическом воздействии;
- **рекомендации по изменению поведения пациента, вакцинация;**
- медикаментозное лечение;
- раннее обнаружение и лечение.

3.25 Основа первичной профилактики:

- тщательное обследование внешне здоровых людей;
- **полное устранение вредного фактора либо снижение его воздействия до безопасного уровня;**
- комплекс мер по предотвращению осложнений заболеваний, реабилитации и лечению;
- применение антидотов жителями экологически неблагополучных.

3.26 Для неспецифической профилактики инфекционных заболеваний применяют все кроме:

- витамины;

- массаж;
- закаливание;
- **вакцины.**

3.27 Метод медико-санитарного обслуживания населения, включающий необходимый комплекс оздоровительных социально-гигиенических мероприятий - это:

- диспансеризация;
- **профилактика;**
- санация полости рта;
- ЛФК.

3.28 Вторичная профилактика – это:

- устранение факторов риска;
- **раннее обнаружение и лечение;**
- рекомендации по изменению поведения пациента, вакцинация, медикаментозное лечение;
- выявление лиц, нуждающихся в профилактическом воздействии.

3.29 Эффективность третичной профилактики оценивается по снижению показателей:

- первичной заболеваемости;
- летальности и смертности;
- инвалидизации;
- **частоты осложнений.**

3.30 Основными источниками информации о здоровье населения являются:

- **данные диспансеризации;**
- официальные материалы о смертности и рождаемости;
- данные страховых компаний;
- данные мониторинга окружающей среды и здоровья.

3.31 Объектом первичной профилактики являются:

- реконвалесценты острых заболеваний;

- больные хроническими заболеваниями;
- **все население;**
- трудоспособное население.

3.32 Неспецифическая профилактика газовой гангрены включает:

- **первичную хирургическую обработку раны;**
- массивную антибиотикотерапию;
- введение противогангренозной сыворотки;
- обкалывание раны антибиотиками.

3.33 Что входит в понятие специфическая профилактика:

- система социальных, гигиенических, медицинских мероприятий, направленных на предотвращение заболеваний путём устранения причин и условий их возникновения;

- совокупность мер, направленных на пересечение или ослабление возникшего в организме патологического процесса и предупреждение на этой основе тяжёлых форм неинфекционных болезней;

- **предупреждение возникновения и распространения инфекционных болезней путем создания невосприимчивости к ним, основанное на активной и пассивной иммунизации;**

- все варианты верны.

3.34 Тактика медперсонала при эпидемии гриппа в школе:

- вакцинация;

- **выступление по школьному радио на тему: «Грипп, пути передачи, клиника и профилактика»;**

- контроль пищеблока;
- кварцевание учебных классов.

3.35 Какие мероприятия относятся к первичной профилактике:

- **оздоровление окружающей среды;**
- медико-социальная реабилитация;
- трудовая реабилитация;
- диспансерное наблюдение за инвалидами.

3.36 Основной способ индивидуальной профилактики шигеллезов:

- вакцинация;
- **соблюдение правил личной гигиены;**
- приём дизентерийного бактериофага;
- приём антибиотиков.

3.37 К единице наблюдения можно отнести:

- совокупность исследуемых лиц или явлений;
- определенный контингент;
- **отдельные объекты;**
- конкретные признаки (рост, вес, возраст, пол).

3.38 Какие навыки приобретают учащиеся при изучении валеологии:

- техника использования одноразовых шприцев;
- правила этики;
- **правила личной гигиены;**
- игры на компьютере.

3.39 Что не следует использовать для изменения поведения по ЗОЖ:

- распространение информации;
- убеждение;
- **принуждение;**
- образование.

3.40 Каким фактором в большей степени определяется здоровье человека:

- наследственностью;
- условиями внешней среды;
- **образом жизни;**
- системой здравоохранения.

3.41 Здоровый образ жизни – это:

- **поведение и мышление человека, обеспечивающее ему укрепление здоровья;**
- систематические занятия спортом;

- способность человека управлять своими эмоциями;
- способность человека управлять своими двигательными действиями.

3.42 Образ жизни является по исследованиям Ю.П. Лисицина:

- наименее значимым фактором для здоровья населения;
- фактором не влияющим на здоровье населения;
- фактором доля влияния которого на здоровье населения составляет около 20 %;
- **наиболее значимым фактором для здоровья населения.**

3.43 Неизменяемые факторы риска:

- низкая физическая активность;
- чрезмерное потребление алкоголя;
- неправильное чередование труда и отдыха;
- **пол и возраст, наследственность.**

3.44 Основные способы введение пропаганды:

- устный, печатный;
- изобразительный и печатный;
- **изобразительный, печатный, устный;**
- только устный.

3.45 От чего здоровье зависит на 10 %:

- от наследственности;
- **от органов здравоохранения;**
- от образа жизни;
- от окружающей среды.

3.46 К биологическим факторам (факторам внутренней среды), определяющим уровень здоровья, относятся:

- качество медицинского обслуживания;
- **особенности конституции;**
- образование;
- резкие смены атмосферных явлений.

3.47 Ко второй группе здоровья относятся дети:

- часто болеющие;
- **практически здоровые с функциональными нарушениями;**
- редко болеющие;
- длительно болеющие.

3.48 Перечислите основные поведенческие факторы риска:

- авитаминоз;
- отягощенная наследственность;
- **гиподинамия;**
- загрязненная окружающая среда.

3.49 Какое действие является основой профилактической деятельности:

- проведение скрининга;
- измерение артериального давления;
- лечение социально-значимых заболеваний;
- **изменение образа жизни.**

3.50 Санитарное просвещение – это:

- специальная область науки и здравоохранения, имеющая целью увеличение «индекса здоровья»;
- специальная область науки и здравоохранения, изучающая поведение людей в состоянии предболезни;
- **специальная область науки и здравоохранения, имеющая целью формирование поведения, направленного на обеспечение здоровья коллектива индивидуума и общества в целом;**
- специальная область науки и здравоохранения, имеющая целью формирование поведения, направленного на обеспечение готовности платить за медицинскую помощь коллектива индивидуума и общества в целом.

3.51 К факторам риска, входящим в понятие «образ жизни», относятся:

- стаж работы на вредном производстве;
- образование;
- **курение;**

- наследственность.

3.52 Государственной системой наблюдения за качеством окружающей среды и состоянием здоровья населения является:

- система санитарно-эпидемиологического нормирования;
- гигиеническая диагностика;
- **социально-гигиенический мониторинг;**
- федеральная система гидрометеорологического мониторинга.

3.53 Группа риска – это:

- группа лиц, объединенная страстью к приключениям;
- **группа лиц с наличием различных факторов риска;**
- водители автомобилей;
- лица получившие инвалидность.

3.54 Кратковременный холодный или горячий душ:

- обеспечивает оптимальные условия жизни;
- усиливает синтез белка, восстанавливает структурные основы клетки;
- **тонизирует мышцы, повышает тонус сосудистой системы и улучшает обмен веществ;**
- сжигает лишние запасы жиров.

3.55 Факторами, оказывающими влияние на здоровье населения, являются

- 1) генетические;
- 2) природно-климатические;
- 3) уровень и образ жизни населения;
- 4) уровень, качество и доступность медицинской помощи.

Варианты ответов:

- 1,2;
- 2,3;
- 2,3,1;
- **1,2,3,4.**

3.56 Что такое Укрепление здоровья:

1) процесс, дающий людям возможность контролировать и улучшать здоровье

2) комбинация образовательной и экологической поддержки для действий и условий жизни, благоприятствующих здоровью

3) комбинация санитарного просвещения и организационных, политических, экономических вмешательств для усиления поведенческой, экологической адаптации, улучшающей здоровье

Варианты ответов:

- 1,2;

- **1,2,3;**

- 1,3;

- 3.

3.57 Популяционная профилактика – это:

- профилактические мероприятия охватывают популяцию и население в целом;

- местные программы профилактики, направленные на укрепление здоровья;

- **все выше перечисленное;**

- нет верного ответа.

3.58 Наибольшее влияние на общественное здоровье (пл Ю.П. Лисицину) оказывает:

- **образ жизни;**

- миграция населения;

- внешняя среда;

- наследственность.

3.59 Вредные для здоровья факторы выявляют для:

- отказа в приеме на работу; перевода на другую работу;

- **принятия мер по их устранению с целью снижения уровня действия факторов риска;**

- проведения иммунопрофилактики различных групп населения;

- все выше перечисленное.

3.60 Процесс формирования здорового образа жизни включает:

- информирование населения о экологических рисках;
- **формирование убежденности в необходимости сохранения здоровья;**
- повышение материального благосостояния;
- снижение показателей летальности.

3.61 Основными направлениями формирования здорового образа жизни являются:

- **создание и активизация позитивных для здоровья факторов;**
- повышение эффективности деятельности служб здравоохранения;
- снижение уровня заболеваемости;
- снижение уровня смертности.

3.62 Самый эффективный и бесплатный метод пропаганды:

- **устный;**
- печатный;
- изобразительный;
- комбинированный.

3.63 Здоровье человека на 50% зависит от:

- наследственности;
- **образа жизни;**
- медицины;
- внешней среды.

3.64 Выберите фактор, оказывающий наибольшее влияние на здоровье населения:

- социально-экономические условия и экологическая обстановка;
- социально-экономические условия и организация медицинской помощи;
- **социально-экономические условия и образ жизни населения;**
- экологическая обстановка и наследственность.

3.65 Метод изобразительной пропаганды включает в себя:

- объёмные средства, плоскостные средства, устный метод;
- объёмные средства, плоскостные средства, комбинированные средства, печатный метод;

- объёмные средства, плоскостные средства, комбинированные средства, технические средства, натуральные объекты;

- комбинированные средства, технические средства, натуральные объекты.

3.66 Демографическая политика государства независимо от демографической ситуации в стране направлена на:

- на повышение рождаемости;
- на снижение смертности;
- на снижение инвалидности;
- на поддержание оптимальной численности населения.**

3.67 К социальным факторам, определяющим уровень здоровья относятся:

- производственная среда;**
- наследственность;
- курение;
- загрязнение воды и воздуха.

3.68 К основным формам деятельности человека относятся:

- трудовая, общественно-политическая, познавательная, культурная, воспитательная;

- социальная, биологическая;
- материальная, бытовая, духовная;
- материальная, бытовая, духовная, социальная, биологическая.

3.69 Характеристиками общественного здоровья являются:

- показатели инвалидности;
- показатели психического здоровья;
- демографические показатели;**

- показатели урбанизации.

3.70 Перечислите основные принципы укрепления здоровья

- 1) направленность на все население
- 2) нацеленность на причины и определяющие факторы здоровья
- 3) достаточный арсенал средств от государственного управления, экономических компонентов до воспитания
- 4) роль специалистов здравоохранения
- 5) эффективное участие, как индивидуумов, так и общества

Варианты ответов:

- 1,2,4;
- 1,2,3;
- 1,2,3,4;
- **1,2,3,4,5.**

3.71 Факторы, определяющие состояние здоровья населения:

- 1) социально-экономические
- 2) социально-биологические
- 3) эколого-климатические
- 4) медико-организационные

Варианты ответов:

- 1,2,4;
- 1,2,3;
- **1,2,3,4;**
- только 2.

3.72 Общественное здоровье – это:

- здоровье группы людей;
- личное здоровье;
- **здоровье населения страны;**
- здоровье людей определенной этнической группы.

3.73 В структуре факторов, влияющих на здоровье населения, доля наследственных факторов составляет (по Ю.П. Лисицину):

- 10 %;
- 30 %;
- **20 %;**
- 50 %.

3.74 Состояние, при котором резервы организма человека близки к истощению, называется:

- **предболезнью;**
- болезнью;
- резистентностью;
- патологией.

3.75 Не относятся к признакам здоровья:

- устойчивость к действиям повреждающих факторов;
- функционирование в пределах нормы;
- наличие резервных возможностей организма;
- **регулярная заболеваемость.**

3.76 Индивидуальные особенности поведения человека – это:

- условия жизни;
- качество жизни;
- **стиль жизни;**
- уровень жизни.

3.77 Болезнь можно охарактеризовать как:

- нарушение нормальной жизнедеятельности организма, возникающее при действии на него повреждающих факторов или обусловленное пороками развития, а также генетическими дефектами;

- состояние полного физического, духовного и социального благополучия;

- наблюдающиеся в организме некоторые отклонения от нормы, не сказывающиеся существенно на самочувствии и работоспособности человека;

- функциональные изменения в работе гомеостатических систем организма, вызывающие ухудшение самочувствия.

3.78 Материальные и социальные факторы, окружающие человека – это:

- **условия жизни;**
- качество жизни;
- стиль жизни;
- уровень жизни.

3.79 Назовите категории образа жизни:

- уровень жизни;
- качество жизни;
- стиль жизни;
- уклад жизни.
- **все перечисленные**

3.80 Выберите признак нездорового образа жизни:

- активная жизненная позиция;
- **несбалансированное питание;**
- полноценный отдых;
- регулярная двигательная активность.

3.81 При малоподвижном образе жизни:

- улучшаются умственные способности;
- повышается работоспособность;
- замедляется процесс старения;
- **развивается слабость сердечной мышцы.**

3.82 Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия называется:

- блаженство;
- нирвана;
- **здоровье;**
- релаксация.

3.83 Фитотерапия основана на лечении:

- лекарственными препаратами;
- рациональным питанием;
- **лекарственными травами;**
- минеральными водами.

3.84 Из перечисленных пунктов: 1) вес; 2) рост; 3) ЧСС; 4) артериальное давление – к антропометрическим измерениям относят:

- 2,3;
- **1,2;**
- 1,4;
- 3,4.

3.85 Здоровый образ жизни предполагает:

- активно развитую рефлекссию; отказ от вредных привычек;
- рациональный двигательный режим, гигиену труда, отдыха и питания;
- культуру общения и сексуального поведения;
- **все ответы верны.**

3.86 Здоровье можно определить как:

- отсутствие болезней и физических дефектов;
- качество приспособления организма к условиям внешней среды;
- **состояние полного физического, душевного и социального благополучия;**
- состояние психического и социального благополучия.

3.87 Что не является условием здорового образа жизни:

- активная жизненная позиция;
- полноценный отдых;
- **пассивность;**
- рациональное питание.

3.88 Укажите физиологическую потребность в воде для человека, выполняющего лёгкую работу при оптимальных параметрах микроклимата:

- 1-2 л;
- 2,5-3 л;
- 5-6 л;
- 4-5 л.

3.89 Продукты-источники хорошо усвояемого кальция:

- **молоко и молочные продукты;**
- овощи и фрукты;
- зернобобовые продукты;
- мясо и мясные продукты.

3.90 Ежедневное, систематическое потребление свежих овощей и фруктов - это принципы:

- умеренного питания;
- **сбалансированного питания;**
- биологической полноценности;
- смешанного питания.

3.91 Каким должен быть режим тепловой обработки овощей, способствующий максимальному сохранению витамина С:

- перед варкой овощи разной нарезки закладываются в холодную воду;
- варка осуществляется при интенсивном кипении в посуде с открытой крышкой;
- **заложить овощи одинаковой нарезки в кипящую воду, варить при медленном кипении в посуде с закрытой крышкой;**
- не имеет значения.

3.92 Питание рациональное:

- питание людей с учетом характера заболевания;
- **физиологически полноценное питание, с учетом пола, возраста, характера труда;**
- питание людей, состоящее из отдельных рационов;
- питание богатое белками.

3.93 Какое отношение белков, жиров и углеводов в составе суточного рациона соответствует формуле сбалансированного питания:

-1:1:4;

-2:1:1;

-3:2:1;

- 2:3:1.

3.94 Основную питательную часть каких групп продуктов составляют железо и протеин:

- овощи и фрукты;

- мясо, рыба;

- молоко и молочные продукты;

- Жиры, жирные и сладкие продукты.

3.95 Большинство наркоманов впервые употребили наркотик:

- под «давлением»;

- за компанию;

- случайно;

- в качестве обезболивающего средства.

3.96 Пассивный курильщик – это человек:

- желающий бросить курить;

- выкуривающий одну сигарету натошак;

- выкуривающий две сигареты в день;

- находящийся в одном помещении с курящим.

3.97 Что такое табачная зависимость:

- индивидуальная особенность организма;

- хроническое заболевание;

- причина к приобщению к курению;

- специальный термин.

3.98 К вредным привычкам относятся:

- курение, алкоголизм, наркомания;

- только наркомания;

- только курение;
- нет правильного ответа.

3.99 Отрицательные последствия курения:

- ухудшение зрения;
- риск заражения СПИДом;
- расстройства памяти;
- **невроз.**

3.100 К факторам, способствующим курению среди детей, не относится:

- желание подражать взрослым;
- тяга к экспериментированию;
- **возрастная экономическая самостоятельность;**
- реклама сигарет.

3.101 Где должны храниться сильнодействующие и наркотические лекарственные средства:

- в шкафу на посту;
- в шкафу в процедурном кабинете;
- **в сейфе в процедурном кабинете;**
- в холодильнике на посту.

3.102 Назовите наиболее эффективный по охвату метод пропаганды ЗОЖ:

- лекции;
- санитарные бюллетени;
- памятки;
- **СМИ.**

3.103 Укажите метод межведомственного сотрудничества на уровне ПМСП:

- тренинг;
- **школа здоровья;**
- круглый стол;

- раздача наглядного материала.

3.104 Предболезнь – это:

- сочетание повреждения и приспособительных механизмов;
- простейшая форма патологического процесса;
- типовая патологическая реакция организма;
- **состояние, промежуточное между здоровьем и болезнью.**

3.105 Формированию здорового образа жизни мешает:

- оптимальная двигательная активность;
- рациональное питание;
- **стрессы в повседневной жизни;**
- соблюдение общественной гигиены.

3.106 Внешним условием, способствующим возникновению болезни, является:

- ранний детский возраст;
- измененная наследственность;
- аномалии конституции;
- **неполноценное питание.**

3.107 Поведенческие особенности жизни человека это:

- условия жизни;
- качество жизни;
- **стиль жизни;**
- уровень жизни.

3.108 Степень комфорта в удовлетворении потребностей человека – это:

- условия жизни;
- **качество жизни;**
- стиль жизни;
- уровень жизни.

3.109 Экономическая категория, предоставляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека:

- условия жизни;
- качество жизни;
- стиль жизни;
- **уровень жизни.**

3.110 Какие категории составляют понятие «здоровья»:

- уровень жизни;
- уровень реабилитации;
- распространенность инфекционных болезней;
- **уровень здоровья.**

3.111 Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором:

- человек бодр и жизнерадостен;
- легко переносятся неблагоприятные климатические и отрицательные экологические условия;
- человек обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
- **наблюдается всё вышеперечисленное.**

3.112 Личная гигиена включает в себя:

- уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;
- **организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику, уход за телом и полостью рта;**

- водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе;
- нет верного ответа.

3.113 Средство физической культуры, применяемое с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания:

- спортивные соревнования;
- **лечебная физкультура;**

- туризм;
- подвижные игры.

3.114 Факторы, вызывающие утомление на производстве:

- **монотонность работы;**
- частые приемы пищи;
- редкие приемы пищи;
- курение.

Раздел № 4 Влияние окружающей среды на здоровье человека.

4.1 Демография – это наука:

- о природе;
- о здоровье;
- **о народонаселении;**
- о старении организмов.

4.2 Долгожители относятся к следующей группе:

- 70 и старше;
- 80 и старше;
- **90 и старше;**
- 100 и старше.

4.3 Возрастные изменения кожи обычно начинаются с:

- **30 лет;**
- 40 лет;
- 50 лет;
- 60 лет.

4.4 Какая из систем быстрее стареет:

- пищеварительная;
- дыхательная;
- **сердечно-сосудистая;**
- кроветворная.

4.5 Календарный возраст:

- возраст выхода на пенсию;

- **количество прожитых лет;**
- степень истинного старения организма;
- уровень здоровья организма.

4.6 Для лиц старческого возраста характерна частота пульса:

- **50-60;**
- 80-90;
- 60-80;
- 90-100.

4.7 Заболевание, характеризующееся повышенной ломкостью костей из-за снижения содержания в них кальция:

- артроз;
- ревматоидный артрит;
- остеохондроз;
- **остеопороз.**

4.8 В возникновении язвенной болезни в пожилом возрасте наибольшее значение имеет:

- генетическая предрасположенность;
- **нарушение микроциркуляции в стенке желудка;**
- повышение кислотности желудочного сока;
- психоэмоциональные перегрузки.

4.9 Выведение лекарств из организма с возрастом:

- **снижается;**
- увеличивается;
- не изменяется;
- резко увеличивается.

4.10 Биологический возраст:

- возраст выхода на пенсию;
- количество прожитых лет;
- **степень истинного старения организма;**
- возраст по паспорту.

4.11 Глобальные экологические проблемы вызваны в первую очередь:

- геологическими процессами;
- космическими факторами;
- **высокими темпами прогресса;**
- изменением климата.

4.12 Основными природными факторами, влияющими на численность человеческих популяций являются:

- особенности рельефа местности;
- **пищевые ресурсы и болезни;**
- особенности климата;
- географическое положение страны.

4.13 Рациональное природопользование подразумевает:

- деятельность, направленную на удовлетворение потребностей человека;

- **деятельность, направленную на научно обоснованное использование, воспроизводство и охрану природных ресурсов;**

- добычу и переработку полезных ископаемых;
- мероприятия, обеспечивающие промышленную и хозяйственную деятельность человека.

4.14 Полезные ископаемые недр планеты относятся к:

- неисчерпаемым природным ресурсам;
- возобновляемым природным ресурсам;
- **невозобновляемым природным ресурсам;**
- пополняющимся ресурсам.

4.15 Вырубка лесных массивов приводит к:

- увеличению видового разнообразия птиц;
- увеличению видового разнообразия млекопитающих;
- уменьшению испарения;
- **нарушению кислородного режима.**

4.16 Недостаток питьевой воды вызван, в первую очередь:

- парниковым эффектом;
- уменьшением объема грунтовых вод;
- **загрязнением водоемов;**
- засолением почв.

4.17 Парниковый эффект возникает в результате накопления в атмосфере:

- угарного газа;
- **углекислого газа;**
- диоксида азота;
- оксидов серы.

4.18 Важная роль атмосферы заключается в том, что она защищает живые организмы от:

- **резких колебаний температуры;**
- канцерогенных веществ;
- радиоактивного загрязнения;
- возбудителей заболеваний.

4.19 От жесткого ультрафиолетового излучения живые организмы защищают:

- водяные пары;
- облака;
- **озоновый слой;**
- азот.

4.20 Разрушение озонового слоя ведет к увеличению заболеваний:

- желудочно-кишечного тракта;
- сердечно-сосудистой системы;
- **кожи;**
- органов дыхания.

4.21 При разрушении люминесцентных ламп выделяются опасные для здоровья ионы:

- **ртути;**

- свинца;
- кальция;
- кобальта.

4.22 Самыми распространенными заболеваниями, которые возникают в результате ухудшения экологической обстановки, являются:

- болезни опорно-двигательной системы;
- инфекционные болезни;
- **сердечно-сосудистые и онкологические заболевания;**
- болезни пищеварительного тракта.

4.23 Вещества, вызывающие раковые заболевания, называют:

- биогенными;
- **канцерогенными;**
- пирогенными;
- абиогенными.

4.24 Наибольшее количество веществ, загрязняющих биосферу, приходится на:

- **предприятия химической и угольной промышленности;**
- сельское хозяйство;
- бытовую деятельность человека;
- транспортные средства.

Раздел № 5 Анатомо-физиологические основы здорового образа жизни.

5.1 Заболевания, связанные с избыточным питанием, встречающиеся наиболее часто это:

- болезни органов пищеварения;
- **ожирение, подагра;**
- бронхиальная астма;
- инфаркт миокарда.

5.2 Факторы риска, острого бронхита, которые можно контролировать:

- повреждение грудной стенки, например, перелом ребра;

- аллергия, например, сенная лихорадка;
- **проживание или работа в местности с высоким уровнем загрязнения воздуха, химикатов и пыли. При вдыхании этих раздражающих частиц также ухудшается способность дыхательной системы избавляться от вредоносных организмов, попадающих в нижние дыхательные пути;**
- некоторые состояния, связанные с нарушением функции иммунной системы, такие как сахарный диабет и ВИЧ-инфекция. Ослабленная иммунная система уменьшает сопротивляемость организма инфекциям.

5.3 Профилактика ожирения:

- **рациональное питание + физическая активность;**
- повышение потребления углеводов + физическая активность;
- физическая активность + психический покой;
- рациональное питание + психический покой.

5.4 Факторы риска первичной артериальной гипертонии:

- наследственность как фактор риска гипертонической болезни;
- ненаследственные факторы риска гипертонической болезни;
- возраст как фактор риска гипертонической болезни;
- **все варианты верны.**

5.5 Ожирение является фактором риска возникновения:

- артериальной гипотонии;
- лейкоз;
- **панкреатит;**
- шизофрения.

5.6 Укажите причину, которая приводит к ожирению:

- **обильный прием пищи, богатой жирами и углеводами;**
- обильный прием пищи, богатой белками;
- занятие спортом;
- нарушение сна.

5.7 Как определяется индекс Кетле:

- **делением веса на рост;**

- делением роста на вес;
- делением температуры тела на рост;
- определением окружности талии.

5.8 Какой метод не входит в число основных принципов профилактики и лечения ИМТ:

- **запрет употребления жиров животного происхождения;**
- снижение калорийности пищи;
- изменение состава пищи;
- увеличение физической активности.

5.9 Тахикардия – это частота сердечных сокращений в пределах:

- **свыше 90 в минуту;**
- 45-50 в минуту;
- 60-70 в минуту;
- 70-80 в минуту.

5.10 Назовите наиболее эффективный метод снижения уровня табакокурения на государственном уровне:

- ограничение рекламы в СМИ;
- запрет курения в общественных местах;
- широкие просветительские кампании;
- **повышение налогов и цен на табачные изделия.**

5.11 Недостаточная физическая активность (гиподинамия) это:

- ведет к повышению стрессоустойчивости;
- занятие какой-либо физической деятельностью 5 раз в неделю по 30 минут;
- один из способов профилактики остеопороза;
- **работа, сидя за столом в течение 5 часов и более в течение суток.**

5.12 В группу по профилактики гиподинамии необходимо включить:

- лиц подвергающихся профессиональной гиподинамии более 5 часов в день;

- инвалидов;

- лиц пожилого возраста;

- подростков;

- все выше перечисленное.

5.13 При выборе режимов физической нагрузки необходимо принимать во внимание:

- состояние здоровья в настоящий момент;

- тренированность сердечно-сосудистой системы;

- гибкость и мышечную силу;

- все выше перечисленное.

5.14 Антропометрические показатели физического развития:

- длина, масса тела, окружность грудной клетки;

- станова́я сила, сила мышц кисти;

- развитие подкожно-жировой клетчатки;

- развитие вторичных половых признаков.

5.15 Как улучшить кровообращение:

- ежедневные физические нагрузки, поддержание нормальной массы тела, снижение уровня холестерина и преодоление гиподинамии;

- усердно заниматься спортом;

- лекарственными травами;

- рационально питаться.

5.16 Как часто проводят профилактический медицинский осмотр взрослому населению:

- три раза в год;

- один раз в три года;

- один раз в два года;

- два раза в год.

5.17 Основными направлениями третичной профилактики стоматологических заболеваний является комплекс:

- на предупреждение их заболеваний;
- на предупреждение осложнений возникшего заболевания;
- **на восстановление анатомической и функциональной целостности зубочелюстной системы;**
- по удалению зуба.

5.18 От каких факторов не зависит здоровье человека:

- от социальных условий и образа жизни;
- от уровня загрязнения среды обитания;
- **от количества друзей;**
- от генетических факторов.

5.19 Профилактика заболеваний органов дыхания заключается:

- соблюдение личной гигиены;
- выявление и лечение заболеваний верхних и нижних дыхательных путей;
- в закаливании;
- **в отказе от вредных привычек и своевременном лечении острых вирусных воспалений.**

5.20 Чему равен индекс массы тела, если рост 165см, а вес 55 кг:

- 17,5;
- 35;
- **20,3;**
- 40,3.

5.21 Злостным курильщиком считается курильщик, если его индекс:

- менее 100;
- менее 200;
- **более 200;**
- более 240.

5.22 Основными средствами физического воспитания являются:

- **физические упражнения;**

- компьютерные игры;

- шахматы;

- туризм.

5.23 Физиологические признаки включают в себя:

- цвет кожных покровов;

- ЖЕЛ;

- степень жировоголожения;

- **форма грудной клетки.**

5.24 Основная задача профилактики психических заболеваний:

- **длительная коррекция развития ребенка;**

- назначение витаминов;

- смена места жительства;

- назначение диеты.

5.25 Соматическое здоровье – это

- тип нравственного и психического здоровья;

- **тип телосложения, генотип, уровень обмена веществ; функциональное состояние организма;**

- регулярная двигательная активность;

- соответствие уровня жизни индивидуальным особенностям человека.

5.26 Субъективным показателем самоконтроля человека является:

- артериальное давление;

- частота сердечных сокращений;

- уровень сахара в крови;

- **самочувствие.**

5.27 Факторы риска возникновения ишемической болезни сердца:

- **гиперхолестеринемия;**

- частые простудные заболевания;

- переохлаждение;

- острые инфекционные заболевания.

5.28 Меры по снижению утомления после напряженного трудового дня:

- гормонотерапия;
- **занятие техническим творчеством;**
- физические нагрузки;
- голодание, диеты.

5.29 Большие дозы ультрафиолетовых лучей:

- положительно влияют на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, оказывают тонизирующее и регулирующее влияние на ЦНС;

- способствуют урежению дыхания и ЧСС, обмену в тканях, нормализуют артериальное давление;

- **нарушают функцию иммунной системы, что создает условия для развития злокачественных заболеваний;**

- оказывают стимулирующее действие на лабильность нервно-мышечного аппарата.

5.30 К основным требованиям рационального питания относятся все ниже перечисленные, кроме:

- количественная адекватность питания;
- **однообразие питания;**
- качественная адекватность питания;
- сбалансированность питания.

5.31 Профилактика пищевой аллергии бывает всех видов, кроме:

- первичная;
- **четвертичная;**
- вторичная;
- третичная.

5.32 Основную питательную часть, каких групп продуктов составляют крахмалистые углеводы:

- мясо, рыба;
- молоко и молочные продукты;
- жиры, жирные и сладкие продукты;
- **хлеб, крупы и картошка.**

5.33 Основную питательную часть, каких групп продуктов составляют витамин «С» и каротин:

- **овощи и фрукты;**
- мясо, рыба;
- молоко и молочные продукты;
- Жиры, жирные и сладкие продукты.

5.34 Основную питательную часть, каких групп продуктов составляют жиры, включая жирные кислоты:

- овощи и фрукты;
- мясо, рыба;
- молоко и молочные продукты;
- **Жиры, жирные и сладкие продукты.**

5.35 К пищевым добавкам, способным вызвать аллергическую реакцию, относятся все, кроме:

- консерванты;
- красители;
- **поваренная соль;**
- усилители вкуса.

5.36 Перечислите социально-значимые заболевания:

- болезни, передающиеся преимущественно половым путём;
- туберкулез;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- ВИЧ/СПИД;
- **все перечисленные.**

5.37 Какое заболевание не относится к хроническому неинфицированному заболеванию:

- грипп;
- ишемическая болезнь сердца;
- злокачественные новообразования;
- сахарный диабет.

5.38 Профилактика заболеваний органов дыхания заключается:

- соблюдение личной гигиены;
- выявление и лечение заболеваний верхних и нижних дыхательных путей;
- в закаливании;
- **в отказе от вредных привычек и своевременном лечении острых вирусных воспалений.**

5.39 Как улучшить кровообращение:

- **ежедневные физические нагрузки, поддержание нормальной массы тела, снижение уровня холестерина и преодоление гиподинамии;**
- усердно заниматься спортом;
- лекарственными травами;
- рационально питаться.

5.40 Типом телосложения, генотипом, уровнем обмена веществ, функциональным состоянием организма характеризуется:

- моральное здоровье человека;
- **физическое здоровье человека;**
- психическое здоровье человека;
- социальное здоровье человека.

5.41 Факторы риска острых нарушений мозгового кровообращения - это

- генетическая предрасположенность к сосудистым заболеваниям и нарушению церебрального и коронарного кровообращения;
- повышенное содержание липидов в крови, ожирение;
- возраст больных, артериальная гипертония;
- **все варианты верны.**

5.42 Факторы риска возникновения заболеваний органов дыхания:

- злоупотребление алкогольными напитками;
- **частые простудные заболевания;**
- наркомания;
- избыточная масса тела.

5.43 Факторы риска возникновения новообразований кожи:

- **наличие бородавок и папиллом на теле;**
- частые простудные заболевания;
- частое употребление сахара и соли;
- гнойно-септические заболевания кожи.

5.44 Для чего необходимо поддерживать санитарно-противоэпидемический режим стационара:

- **для профилактики внутрибольничных инфекций;**
- для проведения диспансеризации;
- для проверки лечебной работы;
- для учета медицинской документации.

5.45 Одышка - это:

- **нарушение ритма, глубины, частоты дыхания;**
- удлинение вдоха;
- укорочение вдоха;
- остановка дыхания.

5.46 Что такое индекс Кетле:

- **показатель веса;**
- показатель роста;
- показатель здоровья;
- показатель эффективности лечения.

5.47 Вредные для здоровья факторы выявляют для:

- отказа в приеме на работу;
- в отказе перевода на другую работу;

- **принятия мер по их устранению с целью снижения уровня действия факторов риска;**

- проведения иммунопрофилактики различных групп населения.

5.48 Виды профилактических медицинских осмотров:

- первичный медицинский осмотр, дополнительная диспансеризация;

- **при приеме на работу, поступлении в учебное заведение, для раннего выявления заболеваний, осмотры профессиональных групп работников;**

- для экспертизы допуска к профессии, связанной с воздействием вредных и опасных производственных факторов;

- внеочередные профосмотры, дополнительная диспансеризация.

5.49 Для изучения влияния изменений в состоянии среды обитания на заболеваемость населения территории предпочтительна группа населения:

- **дети;**

- подростки;

- взрослые;

- пожилые.

5.50 Тренирующим эффектом для сосудистой и дыхательной систем обладает физическая активность:

- **продолжительностью 30 и более минут 5 раз в неделю;**

- продолжительностью 20 и более минут 1-2 раза в неделю;

- продолжительностью 10 и минут 3 раз в неделю;

- независимо от продолжительности 4 раза в неделю.

5.51 Нерациональный двигательный режим это:

- упражнения на уровне субмаксимальной ЧСС от возрастной нормы;

- умеренные физическими упражнениями в течение дня;

- **вынужденное положение тела в течение длительного времени;**

- занятия, физическими упражнениями умеренной интенсивности более 5 часов в день.

5.52 Укажите количественные характеристики факторов риска неинфекционных заболеваний:

- регулярное курение;
- алкоголь;
- индекс массы тела менее 18,5 или более 24,9;
- гиподинамия. Работа сидя за столом более 5 часов в день;
- **все выше перечисленное.**

5.53 Принципы, рекомендуемые к соблюдению при занятиях физическими упражнениями:

- оптимальная частота занятий не менее 5 раз в неделю, лучше ежедневно;
- занятия должны начинаться с разминки;
- интенсивность нагрузки увеличивается постепенно;
- типы рекомендуемых физических упражнений могут включать комплексы с легкой, умеренной и тяжелой нагрузками, в зависимости от уровня тренированности;
- **все выше перечисленное.**

5.54 Соматоскопические показатели физического развития:

- **телосложение, тургор, форма грудной клетки;**
- станова́я сила, сила мышц кисти;
- развитие подкожно-жировой клетчатки;
- развитие вторичных половых признаков.

5.55 Тучные, полные люди относятся к типу телосложения:

- астеник;
- нормостеник;
- **гиперстеник;**
- суперстеник.

5.56 Индекс массы тела равный 32 соответствует:

- недостаток массы тела;
- **1 степень ожирения;**

- 2 степень ожирения;
- 3 степень ожирения.

5.57 Гипотония – это:

- избыток движения;
- **пониженное артериальное давление;**
- физическое перенапряжение организма;
- недостаток движения.

5.58 Что относится к причинам нарушения психического здоровья:

- наследственная патология головного мозга;
- пороки головного мозга;
- гидроцефалия;
- **все ответы верны.**

5.59 Астеник – это:

- гармонично развитый человек;
- **человек худощавый с длинными конечностями;**
- тучный человек;
- увеличенное количество жирового компонента.

5.60 Ожирение является фактором риска возникновения:

- артериальной гипотонии;
- лейкоз;
- **сахарного диабета;**
- шизофрения.

5.61 Какие заболевания, связанные с избыточным питанием, наиболее часто встречаются:

- болезни органов пищеварения;
- ожирение, подагра;
- заболевание сердечно-сосудистой системы;
- **все варианты верны.**

5.62 Численность пациентов в группе Школ здоровья составляет:

- **8-10 человек**

- 5-6 человек
- 20-25 человек
- 2-3 человека

5.63 Как добиться ограничения приема соли:

- не держать солонку на столе;
- уменьшить потребление консервированных продуктов;
- употреблять не более 5 грамм соли в сутки;
- **все выше перечисленное.**

5.64 Любая деятельность человека происходит в условиях постоянного воздействия внешней среды. Из приведенных групп факторов воздействия внешней среды выберите те, которые сильнее всего влияют на здоровье человека:

- генетические, общественные, медицинские;
- **природные, техногенные, социальные;**
- материальные, политические, расовые;
- химические, идеологические, умственные.

5.65 Как правильно взвешиваться:

- утром;
- натощак;
- ежедневно, в одно и то же время;
- **верно все перечисленное.**

5.66 На протяжении суток состояние организма и его работоспособность подвергаются четким ритмическим колебаниям, которые называются:

- физиологическими;
- режимом труда;
- процессом отдыха;
- **биологическими.**

5.67 Укажите основные принципы, составляющие основу закаливающих процедур:

- систематичность, малое время для процедур;

- разнообразие средств, индивидуальность, простота;

- постепенность, регулярность и систематичность, многофакторность, учет индивидуальных особенностей организма;

- творческий подход, наглядность, постепенность.

5.68 Умение управлять своими эмоциями, проводить профилактику невротических состояний включает в себя

- регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание;

- обоняние, четкую работу нервной системы;

- строгое соблюдение установленного режима жизнедеятельности;

- аутотренинг, саморегуляцию, самовнушение.

5.69 Какие основные функции выполняет питание в жизни человека:

- снижает психологические и физические нагрузки;

- осуществляет необходимое взаимодействие между духовным и физическим здоровьем;

- поддерживает биологическую жизнь и обеспечивает постоянный обмен веществ и энергии между организмом человека и окружающей средой;

- позволяет успешно преодолевать физические и психологические нагрузки в процессе повседневной деятельности.

Раздел № 6 Основы нутрициологии.

6.1 К функциям желудочно-кишечного тракта относят

- регуляторную

- секреторную

- пищеварительную

- экскреторную

- все ответы верны

6.2 К собственному типу пищеварения не относят

- аутолитическое

- полостное

- внутриклеточное

- пристеночное

6.3 Вагусная стимуляция в большей степени повышает секрецию

- слюны

- **HCl**

- пепсина

- панкреатического сока

6.4 Главным стимулом для первичной перистальтики пищевода является

- поступление пищи в пищевод

- **глотание**

- забрасывание пищи из желудка

- открытие нижнего пищеводного сфинктера

6.5 Сокращения желудка подавляет

- ацетилхолин

- гастрин

- **секретин**

- гистамин

6.6 При поступлении пищи в желудок секреция соляной кислоты в желудке увеличивается, потому что

- продукты гидролиза белка прямо стимулируют париетальные клетки

- пища повышает pH в желудке, что позволяет больше секретироваться

HCl

- пища повышает освобождение гистамина из тучных клеток

- **действует все перечисленное**

6.7 Париетальные (обкладочные) клетки желудка синтезируют

- гастрин

- **HCl**

- пепсины

- слизь (муцин)

6.8 Без регулирующего влияния центральной нервной системы может осуществляться

- жевание
- глотание
- рвота
- **эвакуация химуса**

6.9 Основными стимулами для секреции соляной кислоты желудком в мозговую фазу секреции желудочного сока являются

- гистамин
- гастрин
- соматостатин
- **нервное влияние**

6.10 Подавление секреции соляной кислоты происходит за счёт

- низкого рН желудочного сока
- соматостатина
- гастринингибирующего пептида
- секретина
- **все ответы верны**

6.11 Гастрин

- стимулирует секрецию соляной кислоты
- стимулирует секрецию пепсиногенов;
- стимулирует моторику желудка
- стимулирует секрецию панкреатического сока
- **все ответы верны**

6.12 Секреция соляной кислоты в желудочную фазу секреции желудочного сока не стимулируется

- количеством белка в пище
- **симпатической нервной системой**
- гистамином
- аминокислотами и пептидами гидролизованного в желудке белка

6.13 Секреция соляной кислоты в кишечную фазу секреции желудочного сока стимулируется

- **энтерогастрином**

- энтерогастроном

- гистамином

- секретинном

6.14 Секреция пепсиногенов в желудке стимулируется

- гастрином

- ацетилхолином

- **соляной кислотой**

6.15 Соляная кислота

- способствует денатурации пищевого белка

- повышает секрецию гастрина

- стимулирует секрецию пепсиногенов

- способствует активации пепсинов

- **все ответы верны**

6.16 Секретирующие гастрин g-клетки расположены в слизистой оболочке - дна желудка

- тела желудка

- **антрума**

- пилоруса

6.17 Моторикой желудка обеспечивается

- резервуарная функция и хранение пищи

- перемешивание и измельчение пищи

- формирование химуса

- эвакуация химуса

- **все ответы верны**

6.18 Внутренняя секреция гастрина не вызывается

- продуктами гидролиза пищевых белков, алкоголем и кофеином

- ацетилхолином

- HCl

- **соматостатином**

6.19 Жиры всасываются из энтероцитов в лимфу в виде

- **хиломикронов**

- триглицеридов
- свободных жирных кислот
- моноглицеридов

6.20 Вкусовые рецепторы расположены

- на твердом и мягком небе
- на губах
- вокруг протока слюнных желёз
- **в сосочках языка**

6.21 У человека имеются следующие парные слюнные железы

- **околоушные, подчелюстные, подъязычные**
- поднижнечелюстные, подверхнечелюстные
- ушные язычные
- околонёбные язычные

6.22 Главным фактором, контролирующим секрецию желчных кислот печени, является

- секретин
- жир, поступающий в тонкий кишечник
- желчные кислоты, секретируемые печенью
- **желчь, реабсорбируемая в кишечнике**

6.23 Образование мицелл необходимо для всасывания

- **солей желчных кислот**
- железа
- **холестерина**

6.24 Секрецию в кровь холецистокинина стимулирует все нижеперечисленное, кроме

- **аминокислот**
- продуктов гидролиза белка
- пищевого железа

6.25 Удаление двенадцатиперстной кишки приведёт к увеличению

- секреции соляной кислоты в желудке
- секреции бикарбоната поджелудочной железой
- **выброса желчи из желчного пузыря**

6.26 В соке поджелудочной железы содержится все нижеперечисленное, кроме

- **бикарбоната**
- пепсиногена
- **амилазы**
- липазы

6.27 Активация трипсиногена в двенадцатиперстной кишке происходит под влиянием

- соляной кислоты
- **энтерокиназы**
- химотрипсина
- аминокислот

6.28 Секретция сока поджелудочной железы стимулируется

- ацетилхолином
- **гастрином**
- соляной кислотой
- серотонином

Раздел № 7 Движение и здоровье.

7.1 Что такое движение?

- **естественная потребность организма человека.**
- безусловный рефлекс человека.
- перемещение человека на какое-либо расстояние, строго вперед.

7.2 Что формируется в организме человека с первых дней его жизни?

- **скелет и мышцы.**
- политические взгляды.
- нижние конечности.

- зубы.

7.3 Как называется недостаток движения?

- гиперактивность.

- **гиподинамия.**

- гидроцефалия.

- энцефалит.

7.4 Максимальный пик работоспособности приходится на период времени:

- с 12:00 до 14:00.

- **с 07:00 до 10:00**

- с 21:00 до 00:00

- весь день

7.5 Рекомендуемое расстояние человека до телевизора?

- 30 см

- 45 см

- **150 см**

- 300 см

Д) 100 см

7.6 Полное развитие костно-мышечной системы человека заканчивается к:

-10-14 годам.

- 16-20 годам.

- **20-24 годам.**

- 40- 44 годам.

7.7 Как называется избыток движения?

- **гиперактивность.**

- гиподинамия.

- гидроцефалия.

- энцефалит.

Раздел № 8 Основы психического здоровья.

8.1 Выделяют следующие характеристики безусловных рефлексов

- **врожденные**
- **постоянные**
- индивидуальные (приобретенные)
- **для своего существования требуют адекватного раздражения**

8.2 Выделяют следующие характеристики условных рефлексов

- **приобретенные**
- **непостоянные (временные)**
- **видовые**
- **любой раздражитель может быть сигналом условного рефлекса**

8.3 Выделяют следующие правила образования условных рефлексов

- **вырабатываются на базе безусловных рефлексов**
- **предшествование (на несколько секунд) условного раздражителя**
- **повторение сочетания условного и безусловного раздражителей**
- **условный раздражитель должен быть сильнее безусловного**

8.4 Основные свойства безусловного (внешнего) торможения — это

- **требует выработки**
- **осуществляется всеми отделами ЦНС**
- **наводится из других центров**
- **является врожденным**

8.5 Основные свойства условного (внутреннего) торможения — это

- **не требует выработки**
- **развивается в коре больших полушарий**
- **возникает внутри дуги условного рефлекса**
- **сохраняется в течении всей жизни**

8.6 Различают следующие разновидности внутреннего торможения

- **угасательное**
- **дифференцировочное**
- **условный тормоз**
- **запаздывательное**

д) охранительное (запредельное).

8.7 Различают следующие разновидности безусловного торможения

- угасательное
- **гаснущий тормоз**
- условный тормоз
- **охранительное**

Раздел № 9 Возможности человеческого организма. Вредные привычки как причина нарушения стабильности здоровья.

9.1 Третичная профилактика наркомании включает:

- **медико-психологическую, социально-психологическую реабилитацию;**

- профилактическую работу с лицами, входящими в группу риска;
- антинаркотическую пропаганду;
- выявление лиц, незаконно употребляющих наркотические средства.

9.2 Какой вред будет причинен здоровью человека в случае употребления некачественного алкоголя (с содержанием метанола)

- **разрушение большего количества клеток головного мозга;**
- сильное опьянение и похмелье;
- от ослепления до смерти;
- не будет ничего плохого.

9.3 Злоупотребление алкоголем является фактором риска возникновения:

- артроз;
- бронхит;
- энтероколит;
- **поражения центральной нервной системы.**

9.4 Методы лечения от табакокурения:

- **никотинозаменители;**
- антибиотики;
- иммуномодулятор;

- диетотерапия.

9.5 Наркоманы являются группой риска возникновения патологии:

- бронхиальная астма;

- эмфизема легких;

- бронхит;

- **туберкулез.**

9.6 Причины быстрого развития у детей алкоголизма:

- быстрое привыкание, особенности психоморфологического воздействия;

- **быстрая восприимчивость алкоголя, высокая доступность спиртных напитков;**

- зависимость привыкания к алкоголю от пола и возраста;

- чувство экономической самостоятельности, доступность спиртных напитков.

9.7 Факторы, способствующие позднему развитию алкоголизма среди пожилых людей:

- эндокринопатия, эндокринные расстройства;

- удовлетворенность настоящим, социальная активность;

- психический и физический комфорт;

- **потеря близких, затруднение межличностных связей.**

Блок В и Блок С

Представлены в методических указаниях:

Садыкова Н.Н. Физиологические основы укрепления здоровья человека: методические указания к выполнению практических работ / Н. Н. Садыкова. – Бузулук: БГТИ (филиал) ОГУ, 2022.- 28 с.

Блок D

Экзаменационные вопросы (вопросы к зачету).

1 Цели и задачи дисциплины

2 Связь дисциплины с другими науками.

- 3 Физическое развитие человека.
- 4 Анатомо – физиологические особенности детей и подростков.
- 5 Опорно – двигательный аппарат. Возрастные особенности.
- 6 Пищеварительная система человека. Возрастные особенности.
- 7 Сердечно – сосудистая система человека. Возрастные особенности.
- 8 Дыхательная система человека. Возрастные особенности.
- 9 Эндокринная система человека. Возрастные особенности.
- 10 Нервная система человека. Возрастные особенности.
- 11 Физиология высшей нервной деятельности.
- 12 Органы чувств.
- 13 Вегетативная нервная система.
- 14 Зрительный анализатор.
- 15 Слуховой анализатор.
- 16 Нарушения высшей нервной деятельности.
- 17 Неотложная помощь при травмах.
- 18 Травма. Рана.
- 19 Асептика и антисептика.
- 20 Остановка кровотечения.
- 21 Растяжение, вывихи.
- 22 Десмургия – учение о повязках.
- 23 Помощь при переломах.
- 24 Помощь при ожогах и отморожениях.
- 25 Помощь при электротравме и поражении молнией.
- 26 Помощь при утоплении и удушении.
- 27 Помощь при попадании инородных тел в ухо, нос, глаза и дыхательные пути.
- 28 Неотложная помощь при острых отравлениях.
- 29 Алкогольное отравление.
- 30 Лекарственное отравление.

31. Отравление наркотиками.
- 32 Отравление фосфорорганическими веществами.
- 33 Отравление ядовитыми газами.
- 34 Отравление средствами бытовой химии.
- 35 Укусы насекомых.
- 36 Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.
- 37 Факторы, влияющие на здоровье человека.
- 38 Генетические факторы, влияющие на здоровье человека.
- 39 Влияние окружающей среды на здоровье человека.
- 40 Человек как результат биологической эволюции.
- 41 Аборт и его последствия.
- 42 Факторы, формирующие здоровье.
- 43 Рациональное питание.
- 44 Организация питания в школе.
- 45 Спорт и физическая культура.
- 46 Закаливание.
- 45 Половое воспитание.
- 46 Режим дня.
- 47 Трудовое воспитание.
- 48 Школьная мебель и рассаживание детей в классе.
- 49 Индивидуальное питание.
- 50 Здоровье населения и экология.
- 51 Алкоголизм, как фактор разрушающий здоровье.
- 52 Наркомания и токсикомания, как факторы разрушающие здоровье.
- 53 Табакокурение.
- 54 Двигательная активность и здоровье.
- 55 Возрастные особенности двигательной активности.
- 56 Эмоции и эмоциональный стресс.
- 57 Понятие о психическом здоровье.
- 58 Сон и сновидения.

59 Понятие об иммунитете.

60 Рациональная организация жизнедеятельности работника умственного труда.

Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Оценивание выполнения тестов

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Полнота выполнения тестовых заданий;	Выполнено более 85-100 % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос
Хорошо	2. Своевременность выполнения;	
	3. Правильность ответов на вопросы;	
Удовлетворительно	4. Самостоятельность тестирования.	
Неудовлетворительно		Выполнено от 76 до 85 % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос; однако были допущены неточности в определении понятий, терминов и др.
		Выполнено от 61 до 75 % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан неполный ответ на поставленный вопрос, в ответе не присутствуют доказательные примеры, текст со стилистическими и орфографическими ошибками.
		Выполнено менее 60 % заданий предложенного теста, на поставленные вопросы ответ отсутствует или неполный, допущены существенные ошибки в теоретическом материале (терминах, понятиях).

Оценивание ответа на практическом занятии (собеседование, доклад)

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Полнота изложения теоретического материала;	Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок.
	2. Правильность и/или аргументированность изложения (последовательность действий);	
	3. Самостоятельность ответа;	
	4. Культура речи;	
	5. Степень осознанности, понимания изученного	
	6. Глубина / полнота рассмотрения темы;	

Хорошо	7. соответствие выступления теме, поставленным целям и задачам	Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные на лекционных и семинарских занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе. Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями.
Удовлетворительно		Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.
Неудовлетворительно		Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Решение практических заданий не выполнено, т.е студент не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.

Оценивание выполнения практической задачи

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Полнота выполнения; 2. Своевременность выполнения;	Задача решена самостоятельно. Студент учел все условия задачи, правильно определил условия, полно и обоснованно решил.
Хорошо	3. Последовательность и рациональность выполнения; 4. Самостоятельность решения;	Студент учел все условия задачи, правильно определил большинство условий, правильно решил, но не сумел дать полного и обоснованного ответа
Удовлетворительно	5. Способность анализировать и обобщать информацию. 6. Способность делать обоснованные выводы на основе интерпретации информации, разъяснения;	Задача решена с подсказками преподавателя. Студент учел не все условия задачи, правильно определил некоторые условия, правильно решил ситуацию, но не сумел дать полного и обоснованного ответа
Неудовлетворительно	7. Установление причинно-следственных связей, выявление закономерности;	Задача не решена.

Оценивание практических заданий (таблиц, схем)

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1 Самостоятельность ответа; 2 владение терминологией; 3 характер представления результатов (наглядность, оформление, донесение до слушателей и др.)	<i>Студент правильно выполнил задание. Показал отличные владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задания в рамках усвоенного учебного материала.</i>
Хорошо		<i>Студент выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задания в рамках усвоенного учебного материала.</i>
Удовлетворительно		<i>Студент выполнил задание с существенными неточностями. Показал удовлетворительное владение навыками применения полученных знаний и умений при решении задания в рамках усвоенного учебного материала</i>
Неудовлетворительно		<i>При выполнении задания студент продемонстрировал недостаточный уровень владения умениями и навыками при решении задач в рамках усвоенного учебного материала.</i>

Оценивание ответа на зачете

Бинарная шкала	Показатели	Критерии
Зачтено	<p>1. Полнота изложения теоретического материала;</p> <p>2. Полнота и правильность решения практического задания;</p> <p>3. Правильность и/или аргументированность изложения (последовательность действий);</p> <p>4. Самостоятельность ответа;</p> <p>5. Культура речи.</p>	<p>1 Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок.</p> <p>Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные на лекционных и семинарских занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе. Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями.</p> <p>Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.</p>
Незачтено		<p>Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической</p>

Бинарная шкала	Показатели	Критерии
		речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Решение практических заданий не выполнено, т. е. студент не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.

Раздел 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Основными этапами формирования компетенций по дисциплине при изучении студентами дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов. В целом по дисциплине

Оценка «отлично» ставится, если обучаемый демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков к решению учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем, по заданиям, решение которых было показано преподавателем, следует считать, что компетенция сформирована, но ее уровень недостаточно высок.

Оценка «хорошо» ставится, если обучаемый способен продемонстрировать самостоятельное применение знаний, умений и навыков при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель при потенциальном формировании компетенции, подтверждает наличие сформированной компетенции, причем на более высоком уровне. Наличие сформированной компетенции на повышенном уровне самостоятельности со стороны обучаемого при ее практической демонстрации в ходе решения аналогичных заданий следует оценивать как положительное и устойчиво закрепленное в практическом навыке.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучаемый демонстрирует способность к полной самостоятельности (допускаются консультации с преподавателем по сопутствующим вопросам) в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий в рамках учебной дисциплины с использованием знаний, умений и навыков, полученных как в ходе освоения данной учебной дисциплины, так и смежных дисциплин, следует считать компетенцию сформированной на высоком уровне.

Оценка «неудовлетворительно» ставится при неспособности обучаемого самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения, отсутствие самостоятельности в применении умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и неспособность самостоятельно проявить навык повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу свидетельствуют об отсутствии сформированной компетенции. Отсутствие подтверждения наличия сформированности компетенции свидетельствует об отрицательных результатах освоения учебной дисциплины.

При оценивании результатов обучения: знания, умения, навыки и/или опыта деятельности (владения) в процессе формирования заявленных компетенций используются различные формы оценочных средств текущего, рубежного и итогового контроля (промежуточной аттестации), приведенные в таблице 1.

Таблица 1 - Формы оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Практические задания и задачи	Различают задачи и задания: а) репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; б) реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей; в) творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Рекомендуется для оценки знаний умений и владений студентов. Форма предоставления ответа студента: письменная, электронный курс Moodle.	Комплект задач и заданий
2	Собеседование (на практическом / лабораторном занятии)	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Рекомендуется для оценки знаний студентов.	Вопросы разделам дисциплины
3	Тест	Система стандартизированных простых и комплексных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний, умений и владений обучающегося.	Фонд тестовых заданий

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
		<p>Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений студентов.</p> <p>Используется веб-приложение «Универсальная система тестирования БГТИ». На тестирование отводится 60 минут. Каждый вариант тестовых заданий включает 30 вопросов. За каждый правильный ответ на вопрос дается 1 балл. Оценка «отлично» выставляется студенту, если он набрал 85-100 % правильных ответов. Оценка «хорошо» ставится, если студент набрал 76 - 85 % правильных ответов. Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент набрал 61 - 75 % правильных ответов. Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент набрал менее 60 % правильных ответов.</p>	
4	Зачет	<p>Средство, позволяющее оценить знания, умения и владения обучающегося по учебной дисциплине. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений студентов.</p> <p>С учетом результативности Работы студента может быть принято решение о признании студента освоившим отдельную часть или весь объем учебного предмета по итогам семестра и проставлении в зачетную книжку студента – «зачтено». Студент, не выполнивший минимальный объем учебной работы по дисциплине, не допускается к сдаче зачета.</p> <p>Зачет сдается в устной форме или в форме тестирования.</p>	Комплект теоретических вопросов и практических заданий (билетов) к зачету.