

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Структурное подразделение Институт естественных наук

Кафедра лабораторной диагностики, анатомии и физиологии



УТВЕРЖДАЮ

Директор Института  
естественных наук

Гаврик С.Ю.

20 26 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
обучающихся по дисциплине  
**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ**

По направлению подготовки 06.04.01 – Биология  
Магистерская программа - Физиология человека и животных  
Квалификация выпускника – магистр  
Форма обучения – очная  
Курс: 2 курс 3 семестр - ОФО

Разработчик:

канд. биол. наук, доц. Гаранович И.И.

Заведующий кафедрой лабораторной  
диагностики, анатомии и физиологии  
Климочкина Е.М.

Протокол

от «26» 20 26 г.

Луганск, 2026

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 1.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины (модуля) «Физиологические основы здоровья» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины (модуля).

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО магистратура по направлению подготовки 06.04.01 «Биология», утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 11 августа 2020 г. № 934 и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта» от 18 октября 2013 г. № 544н.

### 1.2. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их достижения:

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства/способ оценивания
1. Введение в дисциплину «Физиологические основы здоровья». Двигательная активность и здоровье. Основы рационального питания.	ОПК-8	Устный опрос, практическое задание
2. Иммуитет и здоровье. Валеологические основы закаливания. Репродуктивное здоровье.	ОПК-8	Устный опрос, практическое задание
3. Психологические основы здоровья. Индивидуально-типологические особенности личности и здоровье.	ОПК-8	Устный опрос, практическое задание
4. Адаптация организма и здоровье. Современное представление о стрессе. Метод активационной профилактики и терапии.	ОПК-8	Устный опрос, практическое задание
5. Рациональная организация жизнедеятельности. Вредные привычки и здоровый образ жизни.	ОПК-8	Устный опрос, практическое задание
<b>Промежуточная аттестация</b>	ОПК-8	Зачёт

### 1.3. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
ОПК-8:  Способен использовать современную исследовательскую аппаратуру и вычислительную технику для решения инновационных задач в профессиональной деятельности.	ОПК-8.1. Знает типы современной аппаратуры для лабораторных исследований в области профессиональной деятельности; ОПК-8.2. Знает методологию научных и прикладных исследований в области профессиональной деятельности; ОПК-8.3. Умеет использовать современную аппаратуру для лабораторных исследований в области профессиональной деятельности; ОПК-8.4. Умеет использовать современную аппаратуру, вычислительную технику и программное обеспечение в исследовательской деятельности.

### 1.4. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

#### Система оценивания учебных достижений студентов очной формы обучения

Вид учебной работы	Количество баллов
Теоретическая подготовка (тестирование и устное собеседование)	20
Своевременное посещение и защита практической работы (по результатам проверки протокола лабораторной работы)	30
Самостоятельная работа	10
Зачет	40
Итого за семестр:	100

#### Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90–100	<b>А</b> – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	83–89	<b>В</b> – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания	

		выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	<b>75–82</b>	<b>C</b> – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	<b>63–74</b>	<b>D</b> – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	<b>50–62</b>	<b>E</b> – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	<b>21–49</b>	<b>FX</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	<b>0–20</b>	<b>F</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

## **2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

### **2.1. Оценочные средства текущего контроля ( типовые)**

#### **Вопросы для устного опроса:**

#### **Вопросы для собеседования:**

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

#### **Темы для подготовки рефератов и мультимедийных презентаций:**

1. Здоровый образ жизни
2. Показатели индивидуального здоровья
3. Биоритмы и здоровье
4. Половая принадлежность и здоровый образ жизни
5. Акселерация и здоровье
6. Влияние гиподинамии на здоровье
7. Влияние на здоровье никотинокурения
8. Влияние на здоровье злоупотребления алкоголя
9. Наркотическая зависимость. Механизмы развития и влияние на здоровье
10. Стрессоустойчивость. Влияние стресса на состояние организма

#### **Практические задания (образец):**

##### **Практическая работа № 1**

#### **Определение коэффициента здоровья**

Коэффициент здоровья (КЗ) – условная количественная величина, математически связанная с конкретными физиологическими показателями,

которые отражают состояние внутренней среды организма. Упрощенная формула для определения КЗ имеет следующий вид:

$$КЗ = 0,011 \cdot ЧСС + 0,014(САД) + 0,008(ДАД) + 0,014(\text{возраст в годах}) + 0,009(\text{масса тела}) + 0,004 \text{ пол}(\text{м} - 1, \text{ж} - 2) - 0,009(\text{рост}) - 0,273,$$

где ЧСС – частота сердечных сокращений; САД – систолическое артериальное давление; ДАД – диастолическое артериальное давление (все – в покое).

КЗ выражается в условных баллах. Чем выше балл, тем ниже уровень здоровья.

#### **Уровень здоровья в баллах:**

- оптимальный 1
- удовлетворительный 2
- умеренно пониженный 3
- пониженный 4
- резко пониженный 5
- неудовлетворительный (гомеостаз нарушен, но действуют механизмы компенсации) 6
- неудовлетворительный (донозологическое состояние) 7
- неудовлетворительный (патология) 8

Считается, что с возрастом уровень здоровья снижается (растет величина КЗ в баллах). Однако высокий и низкий уровни здоровья наблюдаются в любом возрасте. КЗ – переменная величина, она зависит от динамических факторов внешней среды и от индивидуальных конституциональных особенностей организма.

Таким образом, КЗ является интегральным показателем, отражающим состояние не только отдельных систем, но и организма в целом, и более прост для оценки здоровья.

#### **Самостоятельные задания для студентов (образец):**

##### **Работа 4. Оценка самочувствия, активности, настроения (тест «САН»)**

Для исследования психофункционального состояния организма человека предлагается тест «САН», основанный на самооценке *самочувствия, активности и настроения*.

Данный тест представляет собой перечень 30 пар признаков полярного значения (табл. 1), из которых признаки, обозначенные номерами, характеризуют следующие состояния:

1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26 – самочувствие,

3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28 – активность,

5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30 – настроение.

Принято считать, что на основании этих трёх состояний можно получить достаточно объективную характеристику функционального состояния организма человека.

В инструкции испытуемому указывается, что он должен соотнести своё состояние со шкалой + 3210123 – каждой пары признаков. Например, на экране монитора между парами слов «самочувствие хорошее» и

«самочувствие плохое» расположены цифры +3210123 –. Цифра «0» соответствует среднему самочувствию, которое обследуемый не может отнести ни к хорошему, ни к плохому. Находящаяся слева от «0» «1» отражает самочувствие выше среднего, а «3» соответствует прекрасному самочувствию. Те же цифры в этой строке, стоящие справа от цифры «0», аналогичным образом характеризуют самочувствие исследуемого, если оно ниже среднего. Так последовательно рассматривается и оценивается каждая строка данного опросника.

Таблица 1 Перечень вопросов теста «САН»

1	Самочувствие хорошее	+ 3 2 1 0 1 2 3 –	Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	+ 3 2 1 0 1 2 3 –	Чувствую себя слабым
3	Пассивный	+ 3 2 1 0 1 2 3 –	Активный
4	Малоподвижный	+ 3 2 1 0 1 2 3 –	Подвижный
5	Весёлый	+ 3 2 1 0 1 2 3 –	Грустный
6	Хорошее настроение	+ 3 2 1 0 1 2 3 –	Плохое настроение
7	Работоспособный	+ 3 2 1 0 1 2 3 –	Разбитый
8	Полный сил	+ 3 2 1 0 1 2 3 –	Обессиленный
9	Медлительный	+ 3 2 1 0 1 2 3 –	Быстрый
10	Бездеятельный	+ 3 2 1 0 1 2 3 –	Деятельный
11	Счастливый	+ 3 2 1 0 1 2 3 –	Несчастный
12	Жизнерадостный	+ 3 2 1 0 1 2 3 –	Мрачный
13	Напряжённый	+ 3 2 1 0 1 2 3 –	Расслабленный
14	Здоровый	+ 3 2 1 0 1 2 3 –	Больной
15	Безучастный	+ 3 2 1 0 1 2 3 –	Увлечённый
16	Равнодушный	+ 3 2 1 0 1 2 3 –	Взволнованный
17	Восторженный	+ 3 2 1 0 1 2 3 –	Унылый
18	Радостный	+ 3 2 1 0 1 2 3 –	Печальный
19	Отдохнувший	+ 3 2 1 0 1 2 3 –	Усталый
20	Свежий	+ 3 2 1 0 1 2 3 –	Изнурённый
21	Сонный	+ 3 2 1 0 1 2 3 –	Возбуждённый
22	Желание отдохнуть	+ 3 2 1 0 1 2 3 –	Желание работать
23	Спокойный	+ 3 2 1 0 1 2 3 –	Озабоченный
24	Оптимистичный	+ 3 2 1 0 1 2 3 –	Пессимистичный
25	Выносливый	+ 3 2 1 0 1 2 3 –	Утомлённый
26	Бодрый	+ 3 2 1 0 1 2 3 –	Вялый
27	Соображать трудно	+ 3 2 1 0 1 2 3 –	Соображать легко
28	Рассеянный	+ 3 2 1 0 1 2 3 –	Внимательный
29	Полный надежд	+ 3 2 1 0 1 2 3 –	Разочарованный
30	Довольный	+ 3 2 1 0 1 2 3 –	Недовольный

При обработке результатов все оценки перекодируются в ряд от 1 до 7, причём балл «-3» шкалы +3210123–, соответствующий плохому самочувствию, низкой активности и плохому настроению, приобретает значение 1, балл «0» оценивается цифрой 4, балл «+3», отражающий хорошее самочувствие, высокую активность и хорошее настроение, приобретает значение 7.

Для каждого состояния: самочувствие, активность, настроение – подсчитывают среднее арифметическое «М» и ошибку средней арифметической «m». Чем выше «М», тем более благоприятные показатели САН.

## Тестовые задания для студентов (образец):

### Тесты с одним правильным ответом:

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

- 2) генетические;
- 2) медицинское обеспечение;
- 4) грудное вскармливание
- 9. Проба Мартине–Кушелевского позволяет определить
  - 1) реакцию организма на физическую нагрузку
  - 2) среднестатистическую норму, полученную в состоянии покоя;
  - 3) показатель ЖЕЛ
  - 4) величину артериального давления
- 10 Резерв дыхания оценивается по показателям
  - 1) разница между МВЛ и МОД
  - 2) соотношение времени выдоха к времени вдоха
  - 3) показателям ЖЕЛ
  - 4) показателям ЧД и ДО

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

### **Вариант 1**

1. В основе применения психологических и психофизиологических тестов лежит идея:

- а) относительной устойчивости индивидуальных психологических и психофизиологических различий между людьми;
- б) относительной дешевизной данных методов исследований;
- в) отсутствием других методов измерений.

2. Термин «возбудимые клетки» применяется по отношению:

- а) ко всем клеткам организма без исключения;
- б) к нервным и мышечным клеткам;
- в) только к железистым клеткам.

3. С психофизиологической точки зрения, качества внимания во многом опосредуются деятельностью:

- а) ретикулярной (сетевидной) формацией;
- б) Сильвиевым водопроводом;
- в) гиппокампом.

4. Активная направленность сознания человека на те или иные предметы или явления, на их свойства и качества называются:

- а) интересом;
- б) вниманием;
- в) мышлением.

5. Здоровый образ жизни определяется как:

- а) порядок общественной жизни, труда, отдыха и быта
  - б) индивидуальные особенности поведения как проявление жизнедеятельности, активности
  - в) устойчивый стереотип поведения, способствующий укреплению здоровью
  - г) обеспеченность питанием, жильем, медицинской помощью
6. К поведенческим факторам риска для здоровья человека относят

- а) наследственные заболевания
  - б) низкий уровень доходов
  - в) резкую смену атмосферных явлений
  - г) злоупотребление жирной пищей
7. Нейронная теория является:

- а) самостоятельной теорией;
- б) частным случаем клеточной теории;
- в) ни тем, ни другим.

8. В процессе антропогенеза вначале сформировалось:

- а) наглядно-образное мышление;
- б) абстрактно-логическое мышление;
- в) наглядно-действенное мышление.

9. АТФ, необходимая для обменно-энергетических процессов в организме, синтезируется:

- а) в рибосомах;
- б) в нейроплазматическом ретикулуме;
- в) в митохондриях.

10. Способность к «раздражимости» обладают:

- а) все клетки организма без исключения;
- б) только нервные и мышечные клетки;
- в) железистые клетки.

11. Теория репродуктивного торможения Мак Джеча частично объясняет механизм:

- а) запоминания информации;
- б) забывания информации;
- в) воспроизведения информации.

12. Отростки нейронов, находящиеся в центре волокна и покрытые оболочкой, называются:

- а) центральным отростком;
- б) осевым цилиндром;
- в) центробежным волокном.

13. Дедукция, как один из способов умозаключения, заключается в:

- а) формировании на основе частных случаев общего суждения;
- б) формировании на основе общего суждения частных случаев;
- в) абстрагировании мышления.

14. Нервная система построена из двух типов клеток: нервных и глиальных.  
По количеству:

- а) глиальных клеток больше чем нервных в 8-9 раз;
- б) нервных клеток больше чем глиальных в 2-3 раза;
- в) равное количество и тех и других клеток.

15. Первая гипотеза о том, что впечатления, испытываемые человеком, оставляют в памяти отпечатки (энграммах) была высказана:

- а) Платоном;
- б) Аристотелем;
- в) Сократом.

16. Кто из ученых ввел в медицинскую литературу понятие «стресс»?

- а) И.П. Павлов
- б) И.М. Сеченов
- в) И.И. Брехман
- г) Ганс Селье

17. Осевой цилиндр, находящийся в центре нервного волокна, покрыт:

- а) клетками нейроглии;
- б) соединительнотканными клетками.
- в) кровеносными капиллярами.

18. Основные положения теории ароморфного механизма эволюции нервной системы были разработаны:

- а) Шеррингтоном;
- б) Ухтомским;
- в) Шмальгаузенем.

19. На протяжении дня наиболее высокий уровень работоспособности наблюдается:

- а) с 12 до 16 ч;
- б) 10 до 12 ч и с 17 до 19 ч;
- в) 20 до 24 ч;
- г) 5 до 8 ч и с 13 до 16 ч.

20. Что представляет собой режим дня?

- а) порядок выполнения повседневных дел.
- б) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон.
- в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения.
- г) строгое соблюдение определенных правил.

### **Вариант 2**

1. Нейроэндокринный ответ организма – это физиологическая реакция организма, заключающаяся в:

- а) преобразование сенсорного стимула в секрецию гормона;
- б) преобразование секреции гормона в сенсорный стимул;
- 3) синтез одного гормона за счет другого гормона.

2. Суживающаяся «сенсорная воронка» сенсорных систем организма человека предназначена для:

- а) прицельного наведения потока информации в зоны мозга;
- б) увеличения плотности потока информации;
- в) уменьшения потока информации от рецепторов.

3. Под понятием «черного ящика» (по Эшби) понимается:

- а) модель описания процесса, основанная на сопоставлении наблюдаемых реакций при отвлечении от анализа его внутреннего устройства;
- б) модель с четко известными механизмами начального и завершающего этапа того или иного процесса;
- в) модель описания процесса, основанная на анализе его внутреннего устройства без сопоставления с наблюдаемыми реакциями.

4. Общеизвестным основоположником экспериментальной психологии и психофизиологии считается:

- а) Альберт Эллис;
- б) Хэрри Алдер;
- в) Вильгельм Вунд.

5. Адаптация организма человека направлена на:

- а) переход на менее напряженные режимы функционирования с целью сбережения ресурсов организма;
- б) сохранение организмом своих структур и функций в пределах нормы в изменяющихся условиях среды;
- в) выход организма на более напряженные режимы функционирования для достижения поставленных целей.

6. В формировании адаптационных реакций человека ведущую роль играют:

- а) сердечно-сосудистая и дыхательная системы организма;

- б) стволые структуры головного мозга и спинной мозг;
- в) кортико-таламо-гипоталамические структуры.

7. Под социально-стрессовыми расстройствами понимают:

- а) невротические расстройства, развивающиеся в ответ на реальную витальную угрозу;
- б) невротические расстройства, развивающиеся в ответ на неудачи в достижении личных планов;
- в) невротические расстройства, развивающиеся в ответ на макросоциальные психогении.

8. Теория тестирования интеллектуальных способностей, предложенная Френсисом Гальтоном базировалась на:

- а) концепции генетически фиксированного интеллекта;
- б) концепции биологически детерминированного развития интеллекта в процессе онтогенеза;
- в) концепции дискордантности развития интеллекта.

9. Первая стадия адаптационного синдрома (стресс-синдрома) человека связана:

- а) с перевозбуждением структур спинного мозга;
- б) с перевозбуждением коры больших полушарий;
- в) с перевозбуждением гипофизарно-адренкортикальной системы.

10. По длительности хранения информации кратковременная память хранит информацию не более:

- а) около 1 с;
- б) около 10 с;
- в) около 10-20 мин.

11. Принцип взаимной компенсации способностей и психофизиологических свойств индивидуума были установлены:

- а) Б.М.Тепловым;
- б) И.М.Сеченовым;
- в) С.Л.Рубинштейном.

12. Основным содержанием познавательных психических процессов человека является:

- а) отражение внешнего мира;
- б) приспособлением к внешней среде;
- в) поддержание гомеостаза на заданном уровне.

13. В основе патогенеза реакции человека на стресс лежит:

- а) повреждение мозговых структур с накоплением в них измененных клеток и нарушением механизмов регуляции гомеостаза;
- б) нарушением критичности мышления;

в) возникновением реакций психомоторного возбуждения.

14. Первичным звеном любого познавательного процесса, посредством которого человек получает все виды информации от внешней и внутренней среды, является:

- а) ощущение;
- б) восприятие;
- в) память.

15. Концепция о зависимости свойств характера человека от различных сторон деятельности тех или иных нервных центров разработана:

- а) И.П.Павлов;
- б) А.Ф.Лазурским;
- в) П.Ф.Лесгафтом.

16. Выраженность тонуса какого отдела вегетативной нервной системы связана с развитием гипотонии?

- а) симпатического;
- б) парасимпатического;
- в) смешанного.

17. К факторам, укрепляющим здоровье в образе жизни человека не относятся:

- а) режим труда и отдыха
- б) благоприятный климат
- в) умеренное употребление алкоголя
- г) рациональное питание

18. Познавательным психическим процессом, являющим интегральным обобщением отражения предметов и явлений в совокупности всех свойств, получаемых посредством ощущений, называется:

- а) вниманием;
- б) мышлением;
- в) восприятием.

19. Соблюдение режима дня необходимо, так как это:

- а) позволяет найти время для отдыха;
- б) помогает своевременному выполнению запланированных дел;
- г) способствует рациональному и сбалансированному питанию;
- д) способствует сохранению и поддержанию высокого уровня работоспособности организма.

20. В режиме дня студента первичным источником сохранения и поддержания высокой работоспособности, совершенствования резервных возможностей организма для оптимизации учебной деятельности является:

- а) здоровый образ жизни;
- б) учебно-педагогический контроль;
- в) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- г) общая физическая подготовка.

## **2.5. Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)**

### **Вопросы к зачету**

#### **по дисциплине «Физиологические основы здоровья»**

##### Модуль I. Соматическое здоровье

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

15. Тканевые факторы иммунитета. Фагоциты и фагоцитоз. Гуморальные факторы иммунитета.

16. Факторы риска иммунитета. Образ жизни и иммунитет. Стресс и иммунитет. Средства и методы стимуляции иммунитета.

17. Терморегуляция и здоровье. Изотермия как условие жизни. Понятие о «ядре» и «оболочке» гомойотермных организмов. Механизмы физической и химической терморегуляции.

18. Принципы и средства закаливания. Особенности закаливания к низким и высоким температурам. Понятие о температурном оптимуме условий жизнедеятельности.

19. Сравнительная характеристика простудных и простудно – инфекционных заболеваний. Методы и средства «срочной» профилактики простуд. Поведение человека при простуде.

Модуль II. Психическое здоровье

20. Понятие о психическом здоровье и его критериях.

21. Эмоции, их виды и механизмы осуществления.

22. Типы высшей нервной деятельности и их учёт в организации образа жизни.

23. Понятие о функциональной асимметрии мозга.

24. Методы и приёмы оценки психического здоровья. Понятие о неврозах.

25. Принципы тренировки психических возможностей человека. Средства и методы психорегуляции и психотренинга.

26. Физиологическая сущность сна и сновидений и их значение в обеспечении здоровья.

Модуль III. Рациональная организация жизнедеятельности

27. Понятие об адаптации. Фазы адаптации. Общие закономерности адаптации организма к различным условиям существования. Цена адаптации. Критерии адаптации.

28. Специфические и неспецифические механизмы адаптации. Сложные и перекрёстные адаптации. Срочная и долговременная адаптация организма. Адаптация к низкой, высокой температуре, режимам двигательной активности, гипоксии.

29. Понятие об общем адаптационном синдроме (Г. Селье), его стадии. Дистресс и эустресс. Стрессоры. Стрессреализующая система. Стресслимитирующая система.

30. Современные представления о стрессе. Адаптационные реакции тренировки, активации, переактивации, стресса. Уровни реактивности организма.

31. Сущность метода активационной профилактики и терапии.

32. Биоритмы человека, их классификация. Характеристика основных параметров биоритмов. Факторы, обуславливающие биоритмы. Управление внутренними колебательными процессами в организме. Понятие о десинхронозе.

33. Особенности умственного труда и классификация его видов. Факторы, определяющие умственную работоспособность. Фазы изменения работоспособности при умственном труде.
34. Физиологические и психологические механизмы утомления и усталости при умственной работе. Понятие об активном отдыхе и его механизмах. Средства предупреждения раннего умственного утомления.
35. Особенности изменения умственной работоспособности в течение рабочего дня и рабочей недели. Значение планирования жизнедеятельности для здоровья человека.
36. Влияние этанола на организм человека.
37. Этапы формирования алкогольной зависимости.
38. Психофизиологические механизмы действия наркотических веществ.