


ФГБОУ ВО НОВОСИБИРСКИЙ ГАУ
Кафедра физиологии и биохимии человека и животных

Рег. № *БЭиО.03-43*
«05.10» 2022г.

«УТВЕРЖДЕН»
на заседании кафедры
Протокол от «3 октября » 2022 г. № 2
Заведующий кафедрой

 Смирнов П.И.

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Б1.В.08 Физиологические основы здоровья человека

Направление подготовки 06.03.01 Биология

Новосибирск 2022

8452

**Паспорт
фонда оценочных средств**

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины «Физиологические основы здоровья человека»	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Физиологические основы здоровья – наука о здоровье и здоровом образе жизни. Здоровье как социальная ценность. Оздоровление организма и методы лечения.	ОПК-4, ОПК-6, ПК-3	Вопросы для коллоквиумов
2	Двигательная активность и здоровье. Психологические основы здоровья и вредные привычки	ОПК-4, ОПК-6, ПК-3	Вопросы для коллоквиума
3	Рациональная организация жизнедеятельности	ОПК-4, ОПК-6, ПК-3	Доклады, сообщения
4	Отцовство, материнство и детство. Физическое развитие детей и подростков	ОПК-4, ОПК-6, ПК-3	Вопросы для коллоквиума
5	Заболевания сердечно-сосудистой системы. Заболевания органов дыхания. Заболевания органов пищеварения. Эндокринные заболевания. Инфекционные болезни и их профилактика	ОПК-4, ОПК-6, ПК-3	Вопросы для коллоквиума
6	Влияние факторов окружающей среды на организм человека	ОПК-4, ОПК-6, ПК-3	Вопросы для коллоквиума
7	Основы рационального питания.	ОПК-4, ОПК-6, ПК-3	Комплект заданий для контрольной работы
8	Иммунитет и здоровье	ОПК-4, ОПК-6, ПК-3	Тесты
9	Экзамен	ОПК-4, ОПК-6, ПК-3	Вопросы к экзамену

ФГБОУ ВО Новосибирский ГАУ
Кафедра Физиологии и биохимии человека и животных

Вопросы для коллоквиумов
по дисциплине «Физиологические основы здоровья человека»

Раздел 1. Физиологические основы здоровья – наука о здоровье и здоровом образе жизни. Здоровье как социальная ценность. Оздоровление организма и методы лечения.

1. Анализ здоровья и здорового образа жизни. Сохранение и укрепление здоровья.
2. Формирование здорового образа жизни. Здоровье населения России.
3. Задачи государства по обеспечению здоровья населения.
4. Факторы и проблемы, определяющие здоровье и здоровый образ жизни. Условия и образ жизни.
5. Понятие здоровья. Возрастной аспект здоровья. Болезнь.
6. Количественный подход к оценке здоровья. Признаки, по которым следует оценивать здоровье.
7. Традиционные методы лечения и оздоровления организма. Закаливание. Воздушные ванны, светолечение, гелиотерапия, водолечение, грязелечение. Фитотерапия.
8. Лекарственные растения и растительные средства. Фитотерапия при лечении заболеваний органов дыхания, пищеварения, мочевого выведения.
9. Понятие об иммунитете. Специфические и неспецифические факторы защиты.
10. Иммунодефициты. Причины и классификация иммунодефицитов.
11. Факторы, влияющие на иммунитет. Стресс, гиподинамия и иммунитет.
12. Аллергия. Классификация аллергических реакций. Первая помощь при аллергических реакциях.
13. Методы оздоровления организма.
14. Понятие о психическом здоровье.
15. Терморегуляция и здоровье. Механизм терморегуляции. Термостабильность. Терморегуляция и условия жизни современного человека. Закаливание. Методики закаливания. Принципы закаливания. Закаливание общее и местное. Моржевание.
16. Классификация функциональных состояний организма.
17. Состояние физиологической нормы. Донозологические состояния. Преморбидные состояния.
18. Срыв механизмов адаптации. Детерминанты здоровья.
19. Здоровый образ жизни. Основные задачи формирования здорового образа жизни.
20. Факторы, оказывающие прямое и косвенное влияние на здоровый образ жизни. Факторы, обеспечивающие здоровый образ жизни

Раздел 2. Двигательная активность и здоровье. Психологические основы здоровья и вредные привычки.

1. Эволюционные предпосылки двигательной активности.
2. Гипокинезия и причины её возникновения. Проблемы здоровья, связанные с гипокинезией.
3. Двигательные навыки и двигательная активность. Степень автоматизации. Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость – основные двигательные характеристики
4. Состояния, возникающие при занятиях физической культурой. Эффект тренировок.
5. Влияние физических упражнений на сердечно – сосудистую систему, ЦНС, опорно – двигательный аппарат.
6. Принципы физической тренировки. Обратимость тренировочных эффектов.

7. Возрастные особенности двигательной активности.
8. Физиологические принципы закаливания.
9. Влияние вредных привычек на здоровье.
10. Наркотические, токсические и психотропные вещества. Эффект действия этих веществ на нервную систему, психику, интеллект. Наркомания, токсикомания. Наркотики и наркотическая зависимость.
11. Алкоголь. Механизм действия этанола. Острое алкогольное опьянение. Особенности хронического воздействия алкоголя на психику взрослых и детей.
12. Табакокурение. Никотин – наркотическое вещество. Влияние никотина на ЦНС, систему органов дыхания, сердечно – сосудистую, пищеварительную и другие системы организма. Канцерогенные вещества – табачного дыма. Угарный газ, окись азота и другие вредные компоненты табачного дыма.
13. Влияние табакокурения на организм беременной женщины и плода, детей и подростков, «пассивное курение». Причины начала раннего курения школьников.
14. Профилактика наркомании и токсикомании. Формирование здорового образа жизни.

Раздел 4. Отцовство, материнство и детство. Физическое развитие детей и подростков.

1. Семья, её значение в современном обществе. Историческое развитие семьи. Молодые родители.
2. Уход за новорожденным ребёнком. Недоношенные дети. Причины недоношенности и невынашивания.
3. Параметры физического развития детей. Вскармливание. Прикорм. Докорм.
4. Физическое воспитание и закаливание детей разных возрастных групп.
5. Роль отца и матери в уходе за ребёнком и его воспитании.
6. Краткий обзор строения и функций репродуктивной системы женщин и мужчин. Половой цикл у женщин.
7. Половое созревание и половое поведение подростка, особенности психики подростка. Поллюции, мастурбации. Любовь и взаимоотношение полов.
8. Беременность и роды.
9. Бесплодие мужское и женское. Импотенция.
10. Венерические заболевания и их профилактика.
11. Половое воспитание.

Раздел 5. Заболевания сердечно-сосудистой системы. Заболевания органов дыхания. Заболевания органов пищеварения. Эндокринные заболевания. Инфекционные болезни и их профилактика.

1. Анатомо-физиологическая характеристика органов кровообращения. Функциональные изменения в сердечно-сосудистой системе при стрессах и адаптации.
2. Заболевания сердечно-сосудистой системы. Атеросклероз, стенокардия, инфаркт миокарда, острая сердечно-сосудистая недостаточность, гипертоническая болезнь. Пороки сердца. Причины и основные симптомы проявления данных заболеваний.
3. Краткая анатомо-физиологическая характеристика органов дыхания. Изменение функциональной активности органов дыхания при стрессе и адаптации.
4. Болезни органов дыхания.
5. Анатомо-физиологические особенности пищеварения. Функциональные характеристики системы пищеварения при стрессе и адаптации. Заболевания воспалительного и невоспалительного характера. Болезни печени. Кишечная и печеночная колики. Желчнокаменная болезнь. Острый живот. Мероприятия недопустимые при абдоминальных болях.

6. Анатомо-физиологические особенности органов мочеобразования и мочеотделения. Функциональная характеристика системы выделения при стрессе и адаптации. Заболевания воспалительного и невоспалительного характера. Почечно- и мочекаменная болезнь. Колики.

7. Краткие анатомо-физиологические особенности эндокринной системы. Роль эндокринной системы в реакции организма на стресс и при адаптации.

8. Сахарный диабет. Гипотиреоз. Гипогликемия. Болезнь Кушинга. Гипоадренкортицизм. Акромегалия. Карликовость. Особенности оказания первой помощи при эндокринных патологиях. Ожирение.

9. Инфекционные болезни. Механизмы и пути передачи инфекции, источники инфекции. Течение инфекционных заболеваний.

10. Профилактика инфекционных заболеваний. Иммуитет и прививочное дело.

11. Классификация инфекционных заболеваний. Наиболее распространённые воздушно-капельные инфекции: скарлатина, дифтерия, коклюш, ветряная оспа, корь, грипп, парагрипп, ОРВИ и их профилактика.

12. Кишечные инфекции и их профилактика.

13. Кровяные инфекции.

14. ВИЧ – инфекция. Гепатиты. Их профилактика.

Раздел 6. Влияние факторов окружающей среды на организм человека.

1. Положительные и отрицательные моменты цивилизации. Взаимоотношение современного человека с природой.

3. Психика – как основное свойство мозга в восприятии окружающего мира. Психический процесс.

4. Стресс и адаптация. Стресс. Классификация стресс-факторов.

5. Механизм развития стресса. Виды стресса. Адаптация. Дистресс и его последствия.

6. Роль центральной, высшей нервной и эндокринной систем в реакции на стресс и при развитии адаптации.

7. Эмоции. Эмоциональный стресс. Психотравма.

8. Стрессор и понятие новой концепции жизни. Психика и современные условия жизни. Психические нагрузки. Адаптация к стрессу. Хронический стресс – невротизм.

9. Неврозы, как форма психической адаптации акцентуированной личности. Формы невроза.

10. Жизненный стресс, его особенности у мужчин и женщин. Профилактика и выход из жизненного стресса. Психическое оздоровление.

11. Трансизменённое, но физиологическое состояние сознания.

12. Гипноз, сон, медитация. Аутотренинг. Средства психотренинга.

13. Климато-географические условия и здоровье населения.

14. Антропогенные факторы и их влияние на здоровье.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если он ответил на все заданные вопросы правильно

- оценка «хорошо» выставляется студенту, если он допустил несколько неточностей в ответах на заданные вопросы

- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он все заданные вопросы раскрыл не полностью

- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не ответил на один заданный вопрос

ФГБОУ ВО Новосибирский ГАУ
Кафедра Физиологии и биохимии человека и животных
Темы докладов
по дисциплине Физиологические основы здоровья человека

Раздел 3.

1. Рациональная организация жизнедеятельности работников умственного и физического труда.
2. Группы работников умственного и физического труда. Характеристика интеллектуального труда: высокий объем информации, гиподинамия, рабочая доминанта ЦНС.
3. Уровень трудоспособности. Работоспособность и ее периоды. Утомление.
4. Внешние признаки разных фаз утомления. Усталость. Соотношение периодов «работа\отдых». Переутомление. Характеристика степени утомления и переутомления.
5. Активный отдых. Работоспособность в течении дня, недели.
6. Влияние на работоспособность воздушно-теплого режима, влажности воздуха, искусственного и естественного освещения помещения, шума, окраски стен, материала мебели.
7. Работоспособность в течение года.
8. Планирование и организация рациональной жизнедеятельности: время, четкая последовательность действий, режим рабочего дня.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если процент правильных ответов составляет 80-100%;
- оценка «хорошо» – 70-79%;
- оценка «удовлетворительно» – 60-69%;
- оценка «неудовлетворительно» – менее 60%.
- оценка «неудовлетворительно» – менее 60%.

ФГБОУ ВО Новосибирский ГАУ
Кафедра Физиологии и биохимии человека и животных
Комплект заданий для контрольной работы
по дисциплине Физиологические основы здоровья человека

Раздел 7. Основы рационального питания.

Вариант 1

Задание 1. Значение питания в обеспечении жизнедеятельности организма. Роль продуктов растительного происхождения в питании. Мясо и богатые белком альтернативы.

Задание 2. Белки, жиры, углеводы – основные элементы питания. Водно – минеральный обмен в организме. Контроль за введением в рацион микроэлементов: калия, кальция, магния, железа, йода, хлористого натрия. Роль витаминов. Контроль за введением витаминов в рацион.

Задание 3. Биологический смысл питания. Балластные вещества и их значение. Вода и напитки. Вегетарианство.

Вариант 2

Задание 1. Современное питание, как фактор риска. Нарушения питания.

Задание 2. Современные аспекты рационального питания. Проблемы веса. Ожирение. Идеальный вес. Отрицательное влияние технологии питания и синтеза пищи на здоровье человека.

Задание 3. Жиры растительного и животного происхождения. Холестерин. Сахар и углеводы в системе питания.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если он ответил на все заданные вопросы правильно
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если он допустил несколько неточностей в ответах на заданные вопросы
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он все заданные вопросы раскрыл не полностью
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не ответил на один заданный вопрос

ФГБОУ ВО Новосибирский ГАУ
Кафедра Физиологии и биохимии человека и животных
Тесты «Физиологические основы здоровья человека»

1. Укажите три класса антител выполняющих основную антибактериальную и противовирусную защиту организма:

- а) IgG;
- б) IgA;
- в) IgM;
- г) IgE.

2. Укажите два патологических соединения гемоглобина, образование которых может привести к летальному исходу:

- а) метгемоглобин;
- б) оксигемоглобин;
- в) карбогемоглобин;
- г) карбоксигемоглобин.

3. Вещество, вызывающее иммунный ответ называется:

- а) толерогеном;
- б) иммуномодулятором;
- в) антигеном;
- г) иммуностимулятором.

4. Основную антибактериальную и противовирусную защиту слизистых оболочек выполняет:

- а) IgG;
- б) IgA;
- в) IgM;
- г) IgE.

5. Толерантность подразумевает:

- а) иммунологическое молчание на антиген;5+
- б) развитие иммунного ответа;
- в) сенсibilизацию организма;
- г) запуск аутоиммунного процесса.

6. Укажите две группы факторов, участвующих в гуморальном иммунном ответе:

- а) Т-, В- лимфоциты;
- б) макрофаги, антитела;
- в) лизоцим;
- г) нейтрофилы.

7. Основной функцией иммунной системы является:

- а) контроль генетического постоянства внутренней среды организма;

- б) координация деятельности различных функциональных систем организма;
- в) экскреция конечных продуктов обмена веществ;
- г) регуляция процессов адаптации к меняющимся условиям окружающей среды.

8. Активность иммунной системы угнетают:

- а) инсулин, глюкагон;
- б) тироксин, трийодтиронин;
- в) глюкокортикоиды;
- г) соматотропный гормон, тиреотропный гормон.

9. Укажите две группы показателей, необходимых для определения физического здоровья:

- а) показатели массы тела, роста, динамометрии;
- б) показатели измерения артериального давления, частоты сердечных сокращений, жизненной емкости легких, время на восстановление пульса после нагрузки;
- в) показатели оценки социального благополучия;
- г) показатели оценки психического состояния.

10. Индивидуальное здоровье характеризуется:

- а) уровнем физического развития, психического развития, ценностно-мотивационными установками;
- б) уровнем функциональных резервов физиологических систем;
- в) наличием и отсутствием вредных привычек, болезней;
- г) наследственностью.
- д) всё верно.

11. Факторы, ухудшающие здоровье:

- а) гиподинамия;
- б) отсутствие рационального режима дня;
- в) плохие условия быта и производства;
- г) вредные привычки.
- д) всё верно.

12. Соматическое здоровье определяется:

- а) эмоциональным состоянием;
- б) интеллектуальными способностями;
- в) ценностно-мотивационными установками;
- г) физическим здоровьем и функциональными возможностями органов и систем.

12. Психическое здоровье определяется:

- а) интеллектуальными способностями;
- б) состоянием благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, способностью справляться с жизненными стрессами, продуктивно работать, вносить вклад в жизнь общества;
- в) физическим здоровьем;
- г) ценностно-мотивационными установками.

13. Введение вакцины человеку необходимо для:

- а) стимуляции неспецифических средств защиты организма;
- б) создания активного иммунитета к определенному возбудителю инфекции;
- в) создания толерантности;
- г) создания пассивного кратковременного иммунитета.

14. Здоровый образ жизни подразумевает:

- а) проживание в благоприятных экологических условиях;
- б) оптимальную двигательную активность;
- в) рациональное питание;
- г) употребление алкоголя, табакокурение.

15. Недостаточная двигательная активность называется:

- а) гипокинезией;
- б) гиперкинезией;
- в) астенией;
- г) атонией.

16. Укажите две группы факторов, обеспечивающих здоровый образ жизни:

- а) отказ от вредных привычек, личная гигиена, благоприятные экологические условия;
- б) соблюдение режима дня, оптимальная двигательная активность, рациональное питание;
- в) снижение физических нагрузок, вегетарианство;
- г) ведение такого образа жизни, который соответствует желаниям человека.

17. Факторы, определяющие здоровье:

- а) состояние здравоохранения;
- б) условия образа жизни, состояние окружающей среды;
- в) наследственность;
- г) всё верно.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он решил задания больше 50%;
- оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он решил задания меньше 50%

ФГБОУ ВО Новосибирский ГАУ
Кафедра Физиологии и биохимии человека и животных
Задания для оценки сформированности компетенций «ОПК-4, ОПК-6, ПК-3»
по дисциплине Физиологические основы здоровья человека

ОПК-4. способностью применять принципы структурной и функциональной организации биологических объектов и владением знанием механизмов гомеостатической регуляции; владением основными физиологическими методами анализа и оценки состояния живых систем.

Примеры заданий закрытого типа

1. Элементы, отвечающие за формирование и развитие скелета:

- а) кальций, фосфор, кремний, марганец;
- б) йод, селен, стронций, сера;
- в) калий, хлор, натрий, железо;
- г) медь, алюминий, кобальт, цинк.

Ответ: 1-а

2. При недостатке в рационе белка наблюдается:

- а) положительный азотистый баланс;
- б) отрицательный азотистый баланс;
- в) азотистое равновесие;
- г) изменений белкового обмена не происходит.

Ответ: 2-б

3. Основным регулятором энергетического и белкового обмена является:

- а) щитовидная железа;
- б) поджелудочная железа;
- в) эпифиз;
- г) паращитовидная железа.

Ответ: 1-а

4. Укажите две группы показателей, необходимых для определения физического здоровья:

- а) показатели массы тела, роста, динамометрии;
- б) показатели измерения артериального давления, частоты сердечных сокращений, жизненной емкости легких, время на восстановление пульса после нагрузки;
- в) показатели оценки социального благополучия;
- г) показатели оценки психического состояния.

Ответ: 1-а

Примеры заданий открытого типа

1. Приспособление организма к меняющимся условиям окружающей среды называется:

Ответ:.....

2. За формирование ориентировочных рефлексов, помогающих быстро реагировать на раздражитель, отвечает:

Ответ:.....

3. Соляная кислота желудочного сока обеспечивает:

Ответ:.....

4. Гормон, регулирующий суточный ритм и обеспечивающий сон:

Ответ:.....

ОПК-6. способностью применять современные экспериментальные методы работы с биологическими объектами в полевых и лабораторных условиях, навыки работы с современной аппаратурой.

Примеры заданий закрытого типа

1. Рефлекс, который появляется первым в ответ на звуковой или световой раздражитель:

- а) мочеотделения;
- б) дефекации;
- в) слюноотделительный;
- г) ориентировочный.

Ответ: 4-г

2. Максимальная активность симпатoadреналовой системы, наиболее высокий уровень синтеза тироксина и образования энергии наблюдается:

- а) весной;
- б) летом;
- в) зимой;
- г) осенью.

Ответ: 3-в

3. Атаксия, абазия, астения, астазия появляются при нарушении функции:

- а) среднего мозга;
- б) мозжечка;
- в) промежуточного мозга;
- г) спинного мозга.

Ответ: 2-б

4. Центры регуляции функций жизненно важных органов располагаются в:

- а) продолговатом мозге;
- б) среднем мозге;
- в) коре больших полушарий;
- г) шейном отделе спинного мозга.

Ответ: 1-а

Примеры заданий открытого типа

1. Недостаточная двигательная активность называется:

Ответ:.....

2. Тип высшей нервной деятельности демонстрирующий быструю и адекватную адаптацию к условиям окружающей среды:

Ответ:.....

3. *Адаптация организма к меняющимся условиям окружающей среды, происходит более быстро и легко у:*

Ответ:.....

4. *В первую фазу стресса основная нагрузка ложится на следующие две системы:*

Ответ:.....

ПК-3. готовностью применять на производстве базовые общепрофессиональные знания теории и методов современной биологии.

Примеры заданий закрытого типа

1. *Процесс, связанный с изменением образования тепла в организме называется:*

- а) химической терморегуляцией;
- б) радиацией тепла;
- в) конвекцией;
- г) анаболизмом.

Ответ: 1-а

2. *Введение вакцины человеку необходимо для:*

- а) стимуляции неспецифических средств защиты организма;
- б) создания активного иммунитета к определенному возбудителю инфекции;
- в) создания толерантности;
- г) создания пассивного кратковременного иммунитета.

Ответ: 2-б

3. *Психическое здоровье определяется:*

- а) интеллектуальными способностями;
- б) состоянием благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, способностью справляться с жизненными стрессами, продуктивно работать, вносить вклад в жизнь общества; +
- в) физическим здоровьем;
- г) ценностно-мотивационными установками.

Ответ: 2-б

4. *Соматическое здоровье определяется:*

- а) эмоциональным состоянием;
- б) интеллектуальными способностями;
- в) ценностно-мотивационными установками;
- г) физическим здоровьем и функциональными возможностями органов и систем.+

Ответ: 4-г

Примеры заданий открытого типа

1. *Факторы, ухудшающие здоровье:*

Ответ: _____

2. Укажите две группы показателей, необходимых для определения физического здоровья:

Ответ: _____

3. За формирование памяти и эмоций отвечает:

Ответ: _____

4. Основной отличительной чертой человека как биологического вида является:

Ответ: _____

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если он решил заданий больше 80%;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если он решил заданий меньше 60%
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он решил заданий больше 50%
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он решил заданий меньше 50%

Список вопросов к экзамену

1. Предмет, цель и задачи дисциплины физиологические основы здоровья человека. Анализ здоровья и здорового образа жизни. Сохранение и укрепление здоровья. Формирование здорового образа жизни. Здоровье населения России. Задачи государства по обеспечению здоровья населения.
2. Факторы и проблемы, определяющие здоровье и здоровый образ жизни. Условия и образ жизни.
3. Возрастные нагрузки на мозг современного человека, комфорт и детренированность. Отрицательное влияние технологии питания и синтеза пищи на здоровье человека. Положительные и отрицательные моменты цивилизации. Взаимоотношение современного человека с природой.
4. Понятие здоровья. Возрастной аспект здоровья. Болезнь.
5. Количественный подход к оценке здоровья. Признаки, по которым следует оценивать здоровье.
6. Эволюционные предпосылки двигательной активности. Гипокинезия и причины её возникновения. Проблемы здоровья, связанные с гипокинезией.
7. Двигательные навыки и двигательная активность. Степень автоматизации. Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость – основные двигательные характеристики.
8. Состояния, возникающие при занятиях физической культурой. Эффект тренировок.
9. Влияние физических упражнений на сердечно – сосудистую систему, ЦНС, опорно – двигательный аппарат. Принципы физической тренировки. Обратимость тренировочных эффектов.
10. Возрастные особенности двигательной активности. Физиологические принципы закаливания.
11. Психика – как основное свойство мозга в восприятии окружающего мира. Психический процесс.
12. Кора больших полушарий. Функциональное значение коры больших полушарий. Условные рефлексы.
13. Теории формирования психического здоровья. Сознание и подсознание. Врождённые особенности психики.
14. Архетипы. Холодайн. Внутривнутренние факторы воздействия на психику. Особенности темперамента. Классификация ВНД по Павлову – Гиппократу и Юнгу.
15. Характер – совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности. Понятие о психическом здоровье.
16. Формы поведения. Акцентуации и их характеристика. Психопатии.
17. Эмоции. Эмоциональный стресс. Психотравма.
18. Стрессор и понятие новой концепции жизни. Психика и современные условия жизни. Психические нагрузки. Адаптация к стрессу. Хронический стресс – невротизм.
19. Неврозы, как форма психической адаптации акцентуированной личности. Формы невроза.
20. Жизненный стресс, его особенности у мужчин и женщин. Профилактика и выход из жизненного стресса. Психическое оздоровление.
21. Трансцендентное, но физиологическое состояние сознания. Гипноз, сон, медитация. Аутотренинг. Средства психотренинга.
22. Сон и сновидения. Теория сна З. Фрейда.
23. Память краткосрочная и долговременная. Запоминание и тренировка памяти. Нарушения памяти.
24. Наркотические, токсические и психотропные вещества. Эффект действия этих веществ на нервную систему, психику, интеллект. Наркомания, токсикомания. Наркотики и наркотическая зависимость.

25. Алкоголь. Механизм действия этанола. Острое алкогольное опьянение. Особенности хронического воздействия алкоголя на психику взрослых и детей.
26. Табакокурение. Никотин – наркотическое вещество. Влияние никотина на ЦНС, систему органов дыхания, сердечно – сосудистую, пищеварительную и другие системы организма. Канцерогенные вещества – табачного дыма. Угарный газ, окись азота и другие вредные компоненты табачного дыма.
27. Влияние табакокурения на организм беременной женщины и плода, детей и подростков, «пассивное курение». Причины начала раннего курения школьников.
28. Профилактика наркомании и токсикомании. Формирование здорового образа жизни.
29. Значение питания в обеспечении жизнедеятельности организма. Белки, жиры, углеводы – основные элементы питания. Водно – минеральный обмен в организме. Роль витаминов. Биологический смысл питания.
30. Современное питание, как фактор риска. Нарушения питания. Современные аспекты рационального питания. Роль продуктов растительного происхождения в питании. Мясо и богатые белком альтернативы.
31. Жиры растительного и животного происхождения. Холестерин. Сахар и углеводы в системе питания.
32. Контроль за введением в рацион микроэлементов: калия, кальция, магния, железа, йода, хлористого натрия. Балластные вещества и их значение. Вода и напитки. Вегетарианство. Контроль за введением витаминов в рацион.
33. Проблемы веса. Ожирение. Идеальный вес.
34. Конституция. Типы конституции. Неправильное телосложение.
35. Осанка. Позвоночный столб и его развитие. Лордозы, кифозы – наиболее типичные пороки осанки. Сколиоз. Деформация стопы – плоскостопие.
36. Понятие об иммунитете. Специфические и неспецифические факторы защиты.
37. Иммунодефициты. Причины и классификация иммунодефицитов. Факторы, влияющие на иммунитет. Стресс, гиподинамия и иммунитет.
38. Аллергия. Классификация аллергических реакций. Первая помощь при аллергических реакциях.
39. Терморегуляция и здоровье. Механизм терморегуляции. Термостабильность. Терморегуляция и условия жизни современного человека. Закаливание. Методики закаливания. Принципы закаливания. Закаливание общее и местное. Моржевание.
40. Рациональная организация жизнедеятельности работников умственного и физического труда. Группы работников умственного и физического труда. Характеристика интеллектуального труда.
41. Уровень трудоспособности. Трудоспособность и ее периоды. Утомление. Внешние признаки разных фаз утомления. Усталость. Переутомление. Характеристика степени утомления и переутомления.
42. Трудоспособность в течении дня, недели. Влияние на трудоспособность воздушно-тепловой режим, влажности воздуха, искусственного и естественного освещения помещения, шума, окраски стен, материала мебели. Трудоспособность в течении года.
43. Планирование и организация рациональной жизнедеятельности: время, четкая последовательность действий, режим рабочего дня.
44. Семья, её значение в современном обществе. Историческое развитие семьи. Молодые родители.
45. Уход за новорожденным ребёнком. Недоношенные дети. Причины недоношенности и невынашивания.
46. Параметры физического развития детей. Вскармливание. Прикорм. Докорм.
47. Физическое воспитание и закаливание детей разных возрастных групп. Роль отца и матери в уходе за ребёнком и его воспитании.
48. Краткий обзор строения и функций репродуктивной системы женщин и мужчин. Половой цикл у женщин.

49. Половое созревание и половое поведение подростка, особенности психики подростка. Поллюции, мастурбации. Любовь и взаимоотношение полов. Беременность и роды.
50. Бесплодие мужское и женское. Импотенция. Венерические заболевания и их профилактика. Половое воспитание.
51. Методы оздоровления организма.
52. Анатомо-физиологическая характеристика органов кровообращения. Функциональные изменения в сердечно-сосудистой системе при стрессах и адаптации.
53. Заболевания сердечно-сосудистой системы. Атеросклероз, стенокардия, инфаркт миокарда, острая сердечно-сосудистая недостаточность, гипертоническая болезнь. Пороки сердца. Причины и основные симптомы проявления данных заболеваний.
54. Краткая анатомо-физиологическая характеристика органов дыхания. Изменение функциональной активности органов дыхания при стрессе и адаптации.
55. Болезни органов дыхания: бронхиальная астма, острый бронхит, пневмония, круп, абсцесс и гангрена лёгких, эмфизема, асфиксия, туберкулез. Неотложная помощь при заболеваниях органов дыхания и остановке дыхания.
56. Анатомо-физиологические особенности пищеварения. Функциональные характеристики системы пищеварения при стрессе и адаптации. Заболевания воспалительного и невоспалительного характера. Болезни печени. Кишечная и печеночная колики. Желчнокаменная болезнь. Острый живот. Мероприятия недопустимые при абдоминальных болях.
57. Анатомо-физиологические особенности органов мочеобразования и мочеотделения. Функциональная характеристика системы выделения при стрессе и адаптации. Заболевания воспалительного и невоспалительного характера. Почечно- и мочекаменная болезнь. Колики.
58. Краткие анатомо-физиологические особенности эндокринной системы. Роль эндокринной системы в реакции организма на стресс и при адаптации.
59. Сахарный диабет. Гипотиреоз. Гипогликемия. Болезнь Кушинга. Гипоадренкортицизм. Акромегалия. Карликовость. Особенности оказания первой помощи при эндокринных патологиях. Ожирение.
60. Стресс и адаптация. Стресс. Классификация стресс-факторов. Механизм развития стресса. Виды стресса. Адаптация. Дистресс и его последствия. Роль центральной, высшей нервной и эндокринной систем в реакции на стресс и при развитии адаптации.

**МАТРИЦА СООТВЕТСТВИЯ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ УРОВНЮ
СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ**

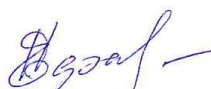
Критерии оценки	Уровень сформированности компетенций
Оценка по пятибалльной системе	
«Отлично»	«Высокий уровень»
«Хорошо»	«Повышенный уровень»
«Удовлетворительно»	«Пороговый уровень»
«Неудовлетворительно»	«Не достаточный»
Оценка по системе «зачет-незачет»	
«Зачтено»	«Достаточный»
«Не зачтено»	«Не достаточный»

**Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений,
навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования
компетенций**

1. Положение «О балльно-рейтинговой системе аттестации студентов»: СМК ПНД 08-01-2022, введено приказом от 28.09.2011 №371-О (<http://nsau.edu.ru/file/403>: режим доступа свободный);

2. Положение «О проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в ФГБОУ ВО Новосибирский ГАУ»: СМК ПНД 77-01-2022, введено в действие приказом от 03.08.2015 №268а-О (<http://nsau.edu.ru/file/104821>: режим доступа свободный);

Составитель



Ефанова Н.В.