

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО»**

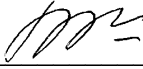


ЕСТЕСТВЕННО-ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА ФИЗИОЛОГИИ И САНОКРЕАТОЛОГИИ

«Утверждаю»

Заведующий кафедрой
физиологии и санокреатологии

проф.  Шептицкий В.А.

Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

«Б1.В.ДВ.02.01 ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДОЛГОЛЕТИЯ»

Направление подготовки:
1.06.04.01 - «Биология»

Профиль подготовки
«Биология»

Квалификация (степень) выпускника
магистр

Форма обучения
очно-заочная

Разработал:
д.б.н., проф.  Шептицкий В.А.

г. Тирасполь, 2022

**Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине
«Физиологические основы долголетия»**

1. В результате изучения дисциплины «Физиологические основы долголетия» у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
<i>Универсальные компетенции выпускников и индикаторы их достижения</i>		
<i>Общепрофессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения</i>		
Системное и критическое мышление	УК-1 Способен осуществлять критический анализ на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий.	УК-1.1. Анализирует проблемную ситуацию как систему, выявляя ее составляющие и связи между ними. УК-1.2. Осуществляет поиск вариантов решения поставленной проблемной ситуации на основе доступных источников информации. Определяет в рамках выбранного варианта вопросы (задачи), подлежащие дальнейшей разработке. Предлагает способы их решения. УК-1.3. Разрабатывает стратегию решения поставленной цели как последовательность шагов, предвидя результат каждого из них и оценивая их влияния на внешнее окружение планируемой деятельности и на взаимоотношение участников этой деятельности.
<i>Тип задачи профессиональной деятельности: педагогический</i>		
Вид: научно-исследовательская деятельность в сфере биологических систем Цель: формирование и обеспечение профилактических мер, уменьшающих негативное влияние на биологические объекты	ПК-2 Способен к участию в научно-исследовательских мероприятиях по мониторингу биологических объектов с помощью современных методов.	ИД ПК-2.1. Знает современные методики, методологию в сфере научно-исследовательской деятельности в биологии. ИД ПК-2.2. Умеет находить (выбирать) наиболее эффективные методы решения основных биологических проблем. ИД ПК-2.3. Обобщает передовые достижения и актуальные тенденции развития биологии.

2. Программа оценивания контролируемой компетенции:

Текущая аттестация	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Раздел 1. Введение. Понятие продолжительности жизни. Старение и витаукт.	УК-1, ПК-2	Вопросы для промежуточной аттестации; Коллоквиум; Дискуссия; Реферат; Доклад, сообщение; Собеседование; Тест; Эссе.
2	Раздел 2. Теории и гипотезы старения. Особенности старения систем организма.	УК-1, ПК-2	Вопросы для промежуточной аттестации; Коллоквиум; Круглый стол, полемика, диспут; Реферат; Доклад, сообщение; Собеседование; Тест; Эссе.
3	Раздел 3. Основные причины и факторы долголетия. Феномен долгожительства человека.	УК-1, ПК-2	Вопросы для промежуточной аттестации; Коллоквиум; Круглый стол; Реферат; Проекты; Доклад, сообщение; Собеседование; Тест; Эссе.
4	Раздел 4. Медико – биологические и социокультурные подходы к увеличению продолжительности жизни человека.	УК-1, ПК-2	Вопросы для промежуточной аттестации; Коллоквиум; Дискуссия, дебаты; Реферат; Доклад, сообщение; Собеседование; Тест; Эссе.
Промежуточная аттестация	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Разделы 1-4. Понятие продолжительности жизни. Старение и витаукт. Теории и гипотезы старения. Особенности старения систем организма. Основные причины и факторы долголетия. Феномен долгожительства человека. Медико – биологические и социокультурные подходы к увеличению продолжительности жизни человека.	УК-1, ПК-2	Вопросы для промежуточной аттестации; Тест.

Перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Коллоквиум	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
2	Круглый стол, дискуссия, полемика, диспут, дебаты	Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.	Перечень дискуссионных тем для проведения круглого стола, дискуссии, полемики, диспута, дебатов
3	Проект	Конечный продукт, получаемый в результате планирования и выполнения комплекса учебных и исследовательских заданий. Позволяет оценить умения обучающихся самостоятельно конструировать свои знания в процессе решения практических задач и проблем, ориентироваться в информационном пространстве и уровень сформированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	Темы групповых и/или индивидуальных проектов
4	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
5	Доклад, сообщение	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебноисследовательской или научной темы	Темы докладов, сообщений
6	Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной и рассчитанные на выяснение объема заданий обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.д.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
7	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий
8	Эссе	Средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть постав-	Тематика эссе

		ленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.	
--	--	---	--

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО»**



**ЕСТЕСТВЕННО-ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИОЛОГИИ И САНОКРЕАТОЛОГИИ**

Вопросы к коллоквиумам по дисциплине Физиологические основы долголетия»

Раздел 1. Введение. Понятие продолжительности жизни. Старение и витаукт.

1. Понятие продолжительности жизни.
2. Старение и витаукт.
3. Биологический возраст и методы его оценки.
4. Преждевременное старение, причины его вызывающие.
5. Основные факторы преждевременной диминуации жизненно важных функций современного человека.

Раздел 2. Теории и гипотезы старения. Особенности старения систем организма.

1. Современные теории и гипотезы старения.
2. Изменения в процессе старения регуляторной функции центральной нервной системы.
3. Изменения в процессе старения деятельности сенсорных систем организма.
4. Изменения в процессе старения деятельности эндокринной системы.
5. Возрастные изменения сердечно-сосудистой системы.
6. Возрастные изменения системы крови.
7. Возрастные изменения пищеварительной системы.
8. Возрастные изменения выделительной системы.

Раздел 3. Основные причины и факторы долголетия. Феномен долгожительства человека.

1. Биологические основы долголетия.
2. Гены биологических часов: продолжительности жизни и клеточного старения.
3. Гены долголетия.
4. Обзор групп факторов, слагающих активное долголетие.
5. Долгожители – идеальная модель человека.
6. Факторы, определяющие долгожительство.
7. Опыт исследования факторов долгожительства в различных странах и регионах мира.
8. Опыт исследования долгожительства в Приднестровской Молдавской Республике.
9. Особенности состояния здоровья долгожителей ПМР.
10. Особенности образа жизни долгожителей ПМР.

Раздел 4. Медико – биологические и социокультурные подходы к увеличению продолжительности жизни человека.

1. Физиологический анализ современных систем сохранения и укрепления здоровья, предупреждения преждевременного старения организма.
2. Физиологический обоснованный образ жизни, целенаправленный на достижение здорового долголетия.

3. Санокреатологические методы предупреждения преждевременной диминуции функций организма.
4. Экспериментальная модуляция старения, здорового состояния организма и продолжительности жизни в модельных системах.
5. Ограничение калорий как геропротектор.
6. Известные потенциальные геропротекторы.
7. Нейротропные вещества, как геропротекторы.
8. Антиоксиданты как геропротекторы.
9. Использование для профилактики преждевременной диминуции функций организма растений, адаптогенов, горметинов.

Составитель:  Шептицкий В.А..

«31» 08 2022 г.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО»**



**ЕСТЕСТВЕННО-ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИОЛОГИИ И САНОКРЕАТОЛОГИИ**

Примерный перечень дискуссионных тем для проведения круглого стола, дискуссии, полемики, диспута, дебатов по дисциплине «Физиологические основы долголетия»

Круглый стол

- «Основные результаты исследования долгожительства в Приднестровье».
- «Основные демографические показатели долгожительства в ПМР».
- «Наследственная обусловленность долголетия у долгожителей ПМР».
- «Антропометрические и соматотипологические особенности долгожителей Приднестровья».

Дискуссия

- «Оценка биологических различий долгоживущих животных в контексте возможных постэффектов увеличения продолжительности жизни человека».
- «Положительное воздействие пищевых добавок, содержащих витамины и минералы, на продолжительность жизни».

Полемика

- «Поиск маркеров качества здоровья, изучение потенциальных различий старения пролиферирующих и постмитотичных клеток».
- «Изучение роли иммунной системы в старении».

Диспут

- «Тесты на старение».
- «Социальные стрессы и старение».

Дебаты

- «Поиск и разработка геропротекторов».
- «Экспериментальная модуляция старения, здорового состояния организма и продолжительности жизни в модельных системах».

Составитель: _____ Шептицкий В.А.

«__31__» _____08_____2022 г.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО»**



**ЕСТЕСТВЕННО-ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИОЛОГИИ И САНОКРЕАТОЛОГИИ**

**Темы групповых и индивидуальных проектов по дисциплине
«Физиологические основы долголетия»**

1. Особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы долгожителей ПМР.
2. Особенности состояния здоровья долгожителей г. Бендеры.
3. Конституциональная и социальная характеристики долгожителей г. Слободзея и Слободзейского района.
4. Показатели периферической крови долгожителей г. Каменка и Каменского района.
5. Особенности образа жизни лиц пожилого и старческого возраста г. Тирасполя.
6. Влияние метаболитов местных штаммов стрептомицетов на условно-рефлекторную деятельность старых крыс.
7. Состав кишечного бактериоценоза белых крыс при старении в условиях хронического стрессирования.
8. Влияние диет с различным содержанием белка на активность пищеварительных ферментов у старых крыс.

Составитель: _____ Шептицкий В.А.

«__31__» _____08_____2022 г.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО»**



**ЕСТЕСТВЕННО-ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИОЛОГИИ И САНОКРЕАТОЛОГИИ**

**Вопросы для промежуточного контроля (экзамена) по дисциплине
«Физиологические основы долголетия»**

1. Физиологические основы долголетия как наука: основные понятия, цели и задачи дисциплины.
2. Понятие продолжительности жизни и ее основные типы.
3. Факторы, влияющие на среднюю продолжительность жизни.
4. Определение понятие витаукта. Взаимосвязь процессов старения и витаукта, определяющих продолжительность жизни.
5. Средняя продолжительность жизни и факторы ее определяющие. Возрастная норма и норма старения.
6. Теории программированного старения, их классификация и сущность.
7. Теории вероятностного старения, их классификация и сущность.
8. Изменения в процессе старения организма регуляторной функции центральной нервной системы.
9. Особенности проявления основных психических функций у стареющего человека.
10. Изменения состояния и функционирования сенсорных систем организма.
11. Изменения эндокринной регуляторной функции, состояния и функционирования эндокринной системы, ее желез.
12. Возрастные изменения репродуктивной функции организма в процессе старения организма.
13. Возрастные изменения пищеварительной и выделительной систем.
14. Гены биологических часов: продолжительности жизни и клеточного старения.
15. Генетические маркеры старения. Гены возрастзависимых заболеваний. Гены долголетия.
16. Естественные полиморфизмы, ассоциированные с изменением продолжительности жизни. Обзор групп факторов, слагающих активное долголетие.
17. Долгожители – идеальная модель человека. Факторы, определяющие долгожительство.
18. Влияние окружающей среды на скорость старения. Медико-антропологические исследования долгожителей.
19. Опыт исследования факторов долгожительства в различных странах и регионах мира. Долгожители разных исторических эпох и географических территорий.
20. Основные демографические показатели долгожительства в ПМР. Наследственная обусловленность долголетия у долгожителей ПМР.
21. Антропометрические и соматотипологические особенности долгожителей Приднестровья.
22. Особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы долгожителей ПМР.
23. Особенности функционального состояния системы внешнего дыхания долгожителей ПМР.
24. Особенности показателей периферической крови долгожителей ПМР.
25. Особенности состояния здоровья и структуры заболеваемости долгожителей Приднестровья.

26. Особенности психологической конституции долгожителей Приднестровья.
27. Роль основных социальных факторов в долголетию у долгожителей ПМР.
28. Основные факторы долголетия и поддержания адаптивных свойств у долгожителей ПМР.
29. Современные способы профилактики преждевременного старения.
30. Факторы, оказывающие влияние на продолжительность жизни.
31. Средства, увеличивающие продолжительность жизни.
32. Две стратегии клетки и профилактика преждевременного старения.
33. Физиологический анализ современных систем сохранения и укрепления здоровья, предупреждения преждевременного старения организма.
34. Образ жизни – проблема социальная и биологическая. Основные группы факторов риска, усиливающие процессы старения.
35. Физиологический обоснованный образ жизни, целенаправленный на достижение здорового долголетия.
36. Санокреатологические методы предупреждения преждевременной диминуции функций организма.

Составитель:  Шептицкий В.А.

« 31 » 08 2022 г.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО»**

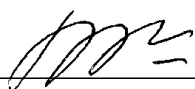


**ЕСТЕСТВЕННО-ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИОЛОГИИ И САНОКРЕАТОЛОГИИ**

**Примерный перечень тем рефератов/докладов/сообщений по дисциплине
«Физиологические основы долголетия»**

1. Физиологические основы долголетия как наука: основные понятия, цели и задачи дисциплины. Проблемы биологии и физиологии старения.
2. Витаукт, роль адаптационно-регуляторной теории возрастного развития в формировании представлений витаукта.
3. Взаимосвязь процессов старения и витаукта, определяющих продолжительность жизни.
4. Современные теории старения, их значимость для понимания природы и механизмов старения.
5. Особенности психической сферы при старении. Болезнь Альцгеймера. Болезнь Гентингтона.
6. Изменения состояния и функционирования сенсорных систем организма при старении.
7. Изменения в процессе старения эндокринной регуляторной функции, состояния и функционирования эндокринной системы, её желез.
8. Возрастные изменения репродуктивной функции организма.
9. Особенности проявления старения висцеральных систем.
10. Гены биологических часов: продолжительности жизни и клеточного старения.
11. Генетические маркеры старения, гены возрастозависимых заболеваний, гены долголетия.
12. Современные способы профилактики преждевременного старения.
13. Факторы, оказывающие влияние на продолжительность жизни.
14. Средства, увеличивающие продолжительность жизни. Поиск и разработка геропро-текторов.
15. Физиологический анализ современных систем сохранения и укрепления здоровья, предупреждения преждевременного старения организма.
16. Физиологический обоснованный образ жизни, целенаправленный на достижение здорового долголетия.
17. Санокреатологические методы предупреждения преждевременной диминуции функций организма. Саногенное питание.
18. Долгожители – идеальная модель человека и факторы, определяющие долгожительство.
19. Опыт исследования факторов долгожительства в различных странах и регионах мира.
20. Долгожители разных исторических эпох и географических территорий.
21. Опыт исследования долгожительства в ПМР. Основные демографические показатели долгожительства в ПМР.
22. Наследственная обусловленность долголетия у долгожителей ПМР.
23. Антропометрические и соматотипологические особенности долгожителей Приднестровья.

24. Особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы долгожителей ПМР.
25. Особенности функционального состояния системы внешнего дыхания долгожителей ПМР.
26. Особенности показателей периферической крови долгожителей ПМР.
27. Особенности состояния здоровья и структуры заболеваемости долгожителей Приднестровья.
28. Особенности психологической конституции долгожителей Приднестровья.
29. Роль основных социальных факторов в долголетию у долгожителей ПМР.
30. Основные факторы долголетия и поддержания адаптивных свойств у долгожителей ПМР.

Составитель:  Шептицкий В.А.

«__31__» ____08____2022 г.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО»**



**ЕСТЕСТВЕННО-ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИОЛОГИИ И САНОКРЕАТОЛОГИИ**

Вопросы для собеседования по дисциплине «Физиологические основы долголетия»

Раздел 1. Введение. Понятие продолжительности жизни. Старение и витаукт.

1. Биологический возраст. Гетерохронность. Гетерогенность. Гетерокинетичность. Гетерока-тефтенность.
2. Межвидовые и внутривидовые колебания продолжительности жизни. Незначительное, быстрое и прогрессирующее старение.

Раздел 2. Теории и гипотезы старения. Особенности старения систем организма.

1. Сущность генетических теорий старения.
2. Сущность негенетических теорий старения.
3. Гипотезы износа.
4. Нейроэндокринологическая (элевационная) теория старения.
5. Молекулярно-генетические гипотезы.
6. Теория «Старение по ошибке».
7. Изменения при старении системы крови и параметров внутренней среды организма.
8. Изменения при старении иммунитета, статуса и функций иммунной системы.

Раздел 3. Основные причины и факторы долголетия. Феномен долгожительства че-ловека.

1. Биологические основы долголетия. Генетическое тестирование и генетический паспорт. Гены биологических часов: продолжительности жизни и клеточного старения.
2. Генетические маркеры старения. Гены возрастнозависимых заболеваний. Гены долголе-тия.
3. Естественные полиморфизмы, ассоциированные с изменением продолжительности жизни.
4. Обзор групп факторов, слагающих активное долголетие.
5. Долгожители – идеальная модель человека. Факторы, определяющие долгожительство.
6. Влияние окружающей среды на скорость старения.

Раздел 4. Медико – биологические и социокультурные подходы к увеличению продол-жительности жизни человека.

1. Современные подходы к продлению жизни человека.
2. Использование стволовых клеток для увеличения продолжительности жизни.
3. Отмена программы старения.
4. Создание единой синтетической теории старения в эволюционно-сравнительном аспекте.

Составитель: _____ Шептицкий В.А.

« 31 » _____ 08 _____ 2022 г.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО»**



**ЕСТЕСТВЕННО-ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИОЛОГИИ И САНОКРЕАТОЛОГИИ**

Тестовые задания по дисциплине «Физиологические основы долголетия»

1. Биологический возраст:

- а. кол-во прожитых лет
- б. мера старения организма
- в. видовая продолжительность жизни
- г. темп интеллектуального регресса

2. Пожилой возраст:

- а. 55-75
- б. 45-60
- в. старше 90
- г. 50-90

3. Старческий возраст:

- а. 55-75
- б. 75-90
- в. 45-60
- г. 60-80

4. Старость это:

- а. патологический процесс
- б. закономерный процесс возрастных изменений
- в. следствие вредных привычек

5. процесс старения сопровождается:

- а. усилением метаболизма
- б. ослаблением метаболизма
- в. улучшением мыслительных способностей
- г. повышением работоспособности

6. Причиной старения является:

- а. генетически заложенная программа
- б. влияние внешней среды
- в. влияние болезней, вредные привычки
- г. все выше перечисленное

7. Старость подразделяется на:

- а. календарную и психологическую
- б. психологическую и биологическую
- в. биологическую и календарную

8. Основные теории старения:

- а. недостаточность кровообращения
- б. эндокринная
- в. неврогенная и клеточная
- г. все вышеперечисленные

9. Недостаточность кровообращения в старческом возрасте связана с:

- а. образованием атеросклеротических бляшек
- б. повышением тонуса сосудов
- в. с укорочением сосудов
- г. ухудшением самообслуживания

10. Нормовозрастные изменения личности:

- а. неадекватное восприятие информации
- б. субъективная недооценка возрастных изменений
- в. гипертрофическое восприятие
- г. все выше перечисленное

11. Масса мозга в старости:

- а. увеличивается на 20-30% от средней величины
- б. не изменяется
- в. уменьшается на 20-30% от средней величины
- г. уменьшается на 50 % от средней величины

12. Характерные изменения экг в старости:

- а. снижение сократительной функции миокарда
- б. повышение сократительной функции миокарда
- в. тахикардия
- г. синусовая аритмия

13. Возрастные изменения верхних дыхательных путей при старении:

- а. атрофия слизистой оболочки
- б. гипертрофия миндалин
- в. сужение голосовой щели
- г. утолщение голосовых связок

14. Интеллектуальные способности у пожилых людей зависят от:

- а. исходного уровня интеллекта
- б. образования
- в. условий жизни
- г. всего выше перечисленного

15. Преждевременное старение:

- а. замедленное развитие возрастных изменений
- б. более раннее развитие возрастных изменений
- в. процесс, ведущий к увеличению силы иммунитета

16. Физиологическая старость:

- а. количество прожитых лет
- б. процесс физического старения
- в. когда человек сам начинает осознавать себя старым

17. Психологическая старость:

- а. количество прожитых лет
- б. процесс физического старения
- в. когда человек сам начинает сознавать себя старым

18. Гетерохронность – это:

- а. старение с различной скоростью
- б. подавление одного процесса другим
- в. различие во времени наступления старения различных органов, тканей и систем
- г. выраженность возрастных изменений неодинаково в различных структурах одного и того же органа

19. Укажите, какие из нижеперечисленных изменений деятельности функциональных систем наблюдаются при старении:

- а. происходит резкое снижение основного обмена
- б. значительное уменьшение содержания воды внутри клеток
- в. только уменьшение максимальной емкости легких
- г. только уменьшение величины почечного кровотока
- д. только снижение скорости кровотока
- е. все перечисленные
- ж. в, г, д

20. Какие изменения функционирования различных органов и систем, вызванные высоким уровнем двигательной активности стареющего человека, препятствуют процессам преждевременного старения организма:

- а. улучшение функционирования центральной нервной системы и повышение устойчивости организма к стрессовым ситуациям
- б. улучшение функционирования сердечно-сосудистой системы
- в. замедление темпа снижения мышечной работоспособности
- г. снижение интенсивности окислительно-восстановительных реакций
- д. повышение иммунологической реактивности
- е. все перечисленные
- ж. а, б, в, д

21. Заболевание, встречающееся преимущественно у лиц пожилого и старческого возраста:

- а. гемофилия
- б. болезнь Шенлейна-Геноха
- в. железодефицитная анемия
- г. хронический лимфолейкоз

22. Причины преждевременного старения:

- а. перенесенные заболевания
- б. неблагоприятные факторы окружающей среды
- в. стрессы
- г. все перечисленное

23. К геропротекторам относятся:

- а. сердечные гликозиды
- б. поливитамины
- в. глюкокортикоиды
- г. антибиотики

24. Для профилактики раннего старения из пищевого рациона следует исключить:

- а. грубую клетчатку
- б. холестерин содержащие продукты
- в. растительный белок
- г. кисломолочные продукты

25. Увеличить продолжительность жизни могут:

- а. благоприятные экологические, экономические
- б. и социальные условия
- в. своевременное лечение заболеваний
- г. отказ от вредных привычек
- д. все выше перечисленное

26. Долгожители это люди:

- а. старше 75 лет
- б. старше 90 лет
- в. моложе 100 лет
- г. старше 80

27. Наиболее высокие индексы долгожительства в ПМР зафиксированы:

- а. в Дубоссарском районе
- б. в Рыбницком районе
- в. в Слободзейском районе
- г. в Григориопольском районе

28. Среди долгожителей ПМР по сравнению с разновозрастной группой населения значительно выше доля лиц с телосложением:

- а. астеническим
- б. нормостеническим
- в. гиперстеническим

29. Среди долгожителей ПМР, по сравнению с представителями остальных возрастных групп населения существенно выше доля лиц с:

- а. I группой крови
- б. II группой крови
- в. III группой крови
- г. с IV группой крови

30. Среди долгожителей существенно выше доля лиц, профессионально занимавшихся:

- а. умственным трудом
- б. работников сферы обслуживания
- в. среднетяжелым трудом
- г. особо тяжелым трудом

31. Факторами долголетия и поддержания адаптивных свойств организма долгожителей ПМР являются:

- а. принадлежность к женскому полу
- б. наличие долголетних в роду, в первую очередь – долголетних родителей, причем для мужчин более благоприятным является наличие долголетнего отца, а для женщин – долголетней матери
- в. относительно низкая масса тела и жировая масса тела
- г. все перечисленные

31. Факторами долголетия и поддержания адаптивных свойств организма долгожителей ПМР являются:

- а. астеническое телосложение
- б. происхождение из городской местности
- в. низкий уровень физической активности

32. Факторами долголетия и поддержания адаптивных свойств организма долгожителей ПМР являются:

- а. принадлежность к сангвинистическому и флегматическому типу высшей нервной деятельности
- б. принадлежность к холеристическому и флегматическому типу высшей нервной деятельности
- в. интравертивная направленность личности

33. Факторами долголетия и поддержания адаптивных свойств организма долгожителей ПМР являются:

- а. более быстрые темпы инволютивных и дегенеративных процессов
- б. стабильность функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем на протяжении старческого и долголетнего возраста
- в. более низкие адаптивные возможности центральной и вегетативной нервной системы;

34. Факторами долголетия и поддержания адаптивных свойств организма долгожителей ПМР являются:

- а. принадлежность к I (0) группе крови по системе АВО
- б. отсутствие эндокринных нарушений, онкологических заболеваний, болезней системы крови
- в. рациональный характер питания
- г. все перечисленные

35. Факторами долголетия и поддержания адаптивных свойств организма долгожителей ПМР являются:

- а. продолжительный период пребывания в браке
- б. более ранние сроки рождения первого ребенка (для женщин)
- в. профессиональная деятельность в сфере особо тяжелого труда
- г. позднее начало трудовой деятельности и продолжительный трудовой стаж

Составитель:  Шептицкий В.А.

« 31 » 08 2022 г.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО»**



**ЕСТЕСТВЕННО-ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИОЛОГИИ И САНОКРЕАТОЛОГИИ**

Тематика эссе по дисциплине «Физиологические основы долголетия»

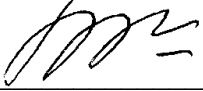
1. Видовая продолжительность жизни. Календарный возраст. Причины смертности. Видовая продолжительность жизни человека.
2. Теории эволюции старения и долгожительства.
3. Генетический отбор с помощью замедленного воспроизводства для увеличения продолжительности жизни.
4. Механизмы меж- и внутривидовых колебаний продолжительности жизни.
5. Факторы внешней среды, старение и возрастные заболевания.
6. Влияние на старение активных форм кислорода (АФК) и других свободных радикалов, полученных разными способами.
7. Влияние ограничения калорий на продолжительность жизни.
8. Животная пища против растительной и старение.
9. Негативное воздействие современных методов выращивания и обработки продуктов питания на старение и возрастные заболевания.
10. Теория старения - теория свободных радикалов.
11. Старение от «поперечных сшивок».
12. Теория старения - нарушение регуляторной функции мозга.
13. Аутоиммунное старение.
14. Лимфоидная гипотеза старения.
15. Особенности психической сферы при старении.
16. Изменения при старении статуса и функционирования опорно-двигательного аппарата.
17. Изменения при старении функции дыхания, состояния и функций системы органов дыхания.
18. Изменение деятельности пищеварительной системы и состава кишечного бактериоценоза при старении.
19. Особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы долгожителей ПМР.
20. Особенности функционального состояния системы внешнего дыхания долгожителей ПМР.
21. Особенности показателей периферической крови долгожителей ПМР.
22. Особенности состояния здоровья и структуры заболеваемости долгожителей Приднестровья.
23. Особенности психологической конституции долгожителей Приднестровья.
24. Роль основных социальных факторов в долголетье у долгожителей ПМР.
25. Основные факторы долголетия и поддержания адаптивных свойств у долгожителей ПМР.
26. Разработка новых методологических подходов к исследованию старения и стрессоустойчивости.
27. Изучение механизмов старения и стрессоустойчивости у модельных животных.
28. Ограничение калорий как геропротектор.
29. Другие известные потенциальные геропротекторы. Лекарства против диабета. Буфор-

мин. Гормоны. Промежуточные продукты биологического цикла. Нейротропные вещества. Пептиды или пептидные миметики. Антиоксиданты. Травы, растения, адаптогены, горметины.

30. Физиологически обоснованное целенаправленное формирование здоровья современного человека в соответствии с условиями окружающей среды как важнейшее направление достижения активного долголетия.

31. Физиологически обоснованный образ жизни. Саногенное питание.

32. Физиологически обоснованные комплексы физических упражнений

Составитель:  Шептицкий В.А.

«__31__» ____08____2022 г.