

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Приволжский исследовательский медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВОГО СТАРЕНИЯ И АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ**

Специальность: 31.08.31 Гериатрия  
(код, наименование)

Квалификация: врач-гериатр

Кафедра: пропедевтики внутренних болезней и гериатрии им. К.Г.Никулина

Форма обучения: очная

Нижний Новгород  
2026

## 1. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Настоящий Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине «Технологии здорового старения и активного долголетия» является неотъемлемым приложением к рабочей программе дисциплины «Технологии здорового старения и активного долголетия». На данный ФОС распространяются все реквизиты утверждения, представленные в РПД по данной дисциплине.

### 2. Перечень оценочных средств

Для определения качества освоения обучающимися учебного материала по дисциплине «Технологии здорового старения и активного долголетия» используются следующие оценочные средства:

№ п/п	Оценочное средство	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1.	Тестовое задание	Оценочное средство в системе стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний обучающегося.	Фонд тестовых заданий

### 3. Перечень компетенций с указанием видов контроля, разделов дисциплины и видов оценочных средств

Код и формулировка компетенции	Виды контроля	Контролируемые разделы дисциплины	Оценочные средства
ПК-2 ПК-5,ПК-8	Текущий	Раздел 1. Теоретические основы процессов и механизмов старения. Оценка биологического возраста. Раздел 2. Современные основы технологий активного долголетия	Тестовые задания
ПК-2 ПК-5,ПК-8	Промежуточный	Все разделы дисциплины	Зачет в форме Тестовых заданий

### 4. Содержание оценочных средств для текущего контроля

4.1 Текущий контроль осуществляется при проведении занятий в форме решения тестовых заданий. Тестовые задания для оценки компетенций: (ПК-2 ПК-5,ПК-8)

№	Текст вопроса задания/ вариантов ответа
001	КАКАЯ ТЕОРИЯ СТАРЕНИЯ ОБЪЯСНЯЕТ ЭТОТ ПРОЦЕСС НАКОПЛЕНИЕМ СЛУЧАЙНЫХ ПОВРЕЖДЕНИЙ МАКРОМОЛЕКУЛ (ДНК, БЕЛКОВ, ЛИПИДОВ) ПОД ДЕЙСТВИЕМ СВОБОДНЫХ РАДИКАЛОВ?
А	Свободнорадикальная теория
Б	Теория апоптоза
В	Элевационная теория (теория "одноразовой сомы")
Г	Теломерная теория
002	ЧТО ТАКОЕ "БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ" В ОТЛИЧИЕ ОТ

	ХРОНОЛОГИЧЕСКОГО?
А	Интегральный показатель состояния организма, отражающий степень износа и функциональных резервов.
Б	Количество дней, прожитых с момента рождения
В	Возраст, определяемый по внешнему виду человека.
Г	Средняя продолжительность жизни в популяции.
003	СОГЛАСНО ТЕЛОМЕРНОЙ ТЕОРИИ СТАРЕНИЯ (ХЕЙФЛИК), ДЕЛЕНИЕ СОМАТИЧЕСКИХ КЛЕТОК ОГРАНИЧЕНО ИЗ-ЗА:
А	Укорачивания теломер на концах хромосом после каждого деления.
Б	Мутаций в митохондриальной ДНК.
В	Потери чувствительности к гормонам.
Г	Накопления токсинов в цитоплазме
004	КАКАЯ ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ТЕОРИЙ СТАРЕНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ЭВОЛЮЦИОННО-ГЕНЕТИЧЕСКОЙ?
А	Теория антагонистической плейотропии (одни гены полезны в молодости, но вредны в старости).
Б	Гипотеза гликирования (накопление конечных продуктов гликирования).
В	Нейроэндокринная теория (сбой в работе гипоталамуса).
Г	Поперечно-сшивочная теория.
005	ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНОЙ ПРИЧИНОЙ КЛЕТОЧНОГО СТАРЕНИЯ (СЕНЕСЦЕНЦИИ)?
А	Необратимая остановка клеточного цикла в ответ на стресс и повреждения.
Б	Превращение всех клеток в стволовые.
В	Полная потеря клеткой воды
Г	Увеличение скорости деления клеток.
006	МИТОХОНДРИАЛЬНАЯ ТЕОРИЯ СТАРЕНИЯ СВЯЗЫВАЕТ ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ С:
А	Накоплением мутаций в митохондриальной ДНК и снижением выработки АТФ.
Б	Удлинением теломер.
В	Избыточной активностью иммунной системы
Г	Увеличением количества рибосом.
007	КАКАЯ ТЕОРИЯ ОБЪЯСНЯЕТ СТАРЕНИЕ НАКОПЛЕНИЕМ В ТКАНЯХ "ШЛАКОВ" – ПОПЕРЕЧНО СШИТЫХ НЕРАСТВОРИМЫХ БЕЛКОВ (НАПРИМЕР, КОЛЛАГЕНА), УХУДШАЮЩИХ ИХ ФУНКЦИЮ?
А	Поперечно-сшивочная теория (теория "сшивок").
Б	Иммунная теория.
В	Адаптационно-регуляторная теория.
Г	Эпигенетическая теория.
008	ЧТО ТАКОЕ "ГОМЕОРЕЗИС" В КОНТЕКСТЕ СТАРЕНИЯ?

А	<u>Постепенное, необратимое смещение параметров внутренней среды с возрастом.</u>
Б	Способность организма поддерживать постоянство внутренней среды (гомеостаз).
В	Процесс программируемой гибели клетки.
Г	Внезапное омоложение организма.
009	КАКАЯ ИЗ СЛЕДУЮЩИХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА, СОГЛАСНО НЕЙРОЭНДОКРИННОЙ ТЕОРИИ, ИГРАЕТ КЛЮЧЕВУЮ РОЛЬ В ЗАПУСКЕ СТАРЕНИЯ?
А	<u>Гипоталамо-гипофизарная система</u>
Б	Костно-мышечная система
В	Пищеварительная система
Г	Периферическая нервная система
010	ЭПИГЕНЕТИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ СТАРЕНИЯ СВЯЗЫВАЕТ ЭТОТ ПРОЦЕСС С ИЗМЕНЕНИЯМИ:
А	<u>Наследуемых паттернов метилирования ДНК и модификации гистонов без изменения последовательности ДНК.</u>
Б	Последовательности нуклеотидов в ДНК.
В	Длины теломер.
Г	Размера и числа митохондрий.
011	КАКОЕ ПОНЯТИЕ ОПИСЫВАЕТ СОСТОЯНИЕ ХРОНИЧЕСКОГО ВЯЛОТЕКУЩЕГО СИСТЕМНОГО ВОСПАЛЕНИЯ, ХАРАКТЕРНОЕ ДЛЯ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА?
А	<u>"Инфламэйджинг" (Inflammaging)</u>
Б	Аутофагия
В	Апоптоз
Г	Гликирование
012	ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА НЕ ИСПОЛЬЗУЮТ:
А	<u>Точную дату и время рождения из свидетельства.</u>
Б	Показатели функции легких (ЖЕЛ)
В	Пульсовое давление
Г	Показатели метилирования ДНК (эпигенетические часы)
013	ГИПОТЕЗА "ОДНОРАЗОВОЙ СОМЫ" (ЭЛЕВАЦИОННАЯ ТЕОРИЯ) УТВЕРЖДАЕТ, ЧТО СТАРЕНИЕ – ЭТО СЛЕДСТВИЕ:
А	<u>Эволюционного компромисса между инвестициями в репродукцию (половые клетки) и в поддержание тела (сома)</u>
Б	Накопления вредных мутаций, от которых нельзя избавиться.
В	Божественного замысла.
Г	Неизбежного износа, как у любой машины.
014	КАКОЙ ПРОЦЕСС, АКТИВИРУЕМЫЙ ПРИ ОГРАНИЧЕНИИ КАЛОРИЙНОСТИ, СЧИТАЕТСЯ ОДНИМ ИЗ МЕХАНИЗМОВ ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНИ?

А	<u>Аутофагия (самопереваривание поврежденных компонентов клетки)</u>
Б	Гликолиз
В	Гликирование белков
Г	Некроз
015	КАКАЯ ТЕОРИЯ РАССМАТРИВАЕТ СТАРЕНИЕ КАК РЕЗУЛЬТАТ ОСЛАБЛЕНИЯ ФУНКЦИЙ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ И РОСТА АУТОИММУННЫХ РЕАКЦИЙ?
А	<u>Иммунологическая теория старения</u>
Б	Поперечно-сшивочная
В	Свободнорадикальная
Г	Митохондриальная
016	КАКОЙ ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ЭФФЕКТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЯВЛЯЕТСЯ КЛЮЧЕВЫМ ДЛЯ ЗАМЕДЛЕНИЯ КЛЕТОЧНОГО СТАРЕНИЯ?
А	Активация теломеразы и защита теломер от укорочения.
Б	Увеличение мышечной массы для улучшения внешнего вида.
В	Повышение аппетита и ускорение метаболизм
Г	Стимуляция выброса адреналина.
017	КАКОЕ СОЧЕТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК СЧИТАЕТСЯ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ "КОМПЛЕКСОМ ДОЛГОЛЕТИЯ"?
А	<u>Регулярные аэробные нагрузки (ходьба, бег, плавание) + силовые тренировки+ упражнения на растяжку</u>
Б	Только статические упражнения на растяжку (йога).
В	Только высокоинтенсивные интервальные тренировки
Г	Исключительно силовые тренировки
018	РЕГУЛЯРНАЯ АКТИВНОСТЬ ПОМОГАЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ ВОЗРАСТНЫЕ НЕЙРОДЕГЕНЕРАТИВНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (НАПРИМЕР, БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА) ЗА СЧЕТ?
А	<u>стимуляции выработки нейротрофического фактора мозга (BDNF) и улучшения мозгового кровообращения</u>
Б	увеличения размера сердца
В	снижения плотности костной ткани
Г	повышения уровня мочевой кислоты
019	СОГЛАСНО РЕКОМЕНДАЦИЯМ ВОЗ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ, КАКОЙ МИНИМАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ АЭРОБНОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДНЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ?
А	<u>Не менее 150 минут в неделю (например, 5 раз по 30 минут).</u>
Б	Не менее 30 минут 1 раз в неделю
В	Не менее 500 минут в неделю
Г	Только по самочувствию, стандартов нет

020	КАК ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ПОМОГАЕТ БОРОТЬСЯ С ОДНИМ ИЗ ГЛАВНЫХ ВРАГОВ ДОЛГОЛЕТИЯ — ХРОНИЧЕСКИМ ВЯЛОТЕКУЩИМ ВОСПАЛЕНИЕМ?
А	Стимулирует выработку противовоспалительных миокинов мышечной тканью.
Б	Вызывает кратковременное повреждение мышц, которое подавляет иммунитет
В	Значительно повышает постоянный уровень кортизола в крови.
Г	Увеличивает количество жировой ткани, которая гасит воспаление
021	КАКАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СНА В НОЧНОЕ ВРЕМЯ НАИБОЛЕЕ СИЛЬНО АССОЦИИРУЕТСЯ С УВЕЛИЧЕНИЕМ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ И СНИЖЕНИЕМ РИСКА ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ?
А	7-9 часов
Б	5-6 часов
В	10-12 часов
Г	3-4 часа
022	КАКАЯ ФАЗА СНА СЧИТАЕТСЯ НАИБОЛЕЕ ВАЖНОЙ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА, УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА И "ОЧИСТКИ" МОЗГА ОТ ТОКСИНОВ?
А	Глубокий медленный сон (NREM-сон 3-й стадии)
Б	Фаза быстрого сна (REM-сон, сновидения)
В	Дремота
Г	Поверхностный сон (NREM-сон 1-й стадии)
026	ЧТО ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННОГО НЕ ЯВЛЯЕТСЯ НАУЧНО ОБОСНОВАННЫМ СОВЕТОМ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА (ГИГИЕНА СНА)?
А	Плотно поесть за 30 минут до отхода ко сну (Напротив, последний прием пищи должен быть за 2-3 часа до сна)
Б	Соблюдать регулярный график сна, даже в выходные
В	Обеспечить в спальне полную темноту и прохладу
Г	Избегать яркого света от экранов (синий спектр) за 1-2 часа до сна.
027	КАКОЙ ГОРМОН, ВЫРАБАТЫВАЕМЫЙ В ТЕМНОТЕ, ЯВЛЯЕТСЯ КЛЮЧЕВЫМ РЕГУЛЯТОРОМ ЦИРКАДНЫХ РИТМОВ И ОБЛАДАЕТ МОЩНЫМ АНТИОКСИДАНТНЫМ ДЕЙСТВИЕМ, ЗАЩИЩАЯ КЛЕТКИ ОТ СТАРЕНИЯ?
А	Мелатонин ("гормон сна" и "гормон долголетия")
Б	Кортизол (гормон стресса)
В	Инсулин
Г	Адреналин
028	КАКОВ ГЛАВНЫЙ МЕХАНИЗМ, С ПОМОЩЬЮ КОТОРОГО ВАКЦИНАЦИЯ СПОСОБСТВУЕТ ДОЛГОЛЕТИЮ?
А	Формирует иммунологическую память, защищая от опасных инфекций
Б	Улучшает работу сердца и сосудов
В	Непосредственно омолаживает клетки организма

Г	Заменяет необходимость вести здоровый образ жизни
029	ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ КАКИХ ИНФЕКЦИЙ ОСОБЕННО КРИТИЧНА ДЛЯ ПРОДЛЕНИЯ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ, ТАК КАК ОНИ ЧАСТО ПРИВОДЯТ К ИНВАЛИДИЗАЦИИ ПОЖИЛЫХ ?
А	Опоясывающий лишай (герпес зостер) и пневмококковая инфекция
Б	Ветрянка и ротавирус
В	Гепатит В и столбняк
Г	Клещевой энцефалит и брюшной тиф
030	КАК ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ГРИППА КОСВЕННО СНИЖАЕТ РИСК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ КАТАСТРОФ (ИНФАРКТА, ИНСУЛЬТА) У ПОЖИЛЫХ?
А	Острая инфекция и воспаление при гриппе — мощный стресс и триггер для обострения хронических болезней. Вакцинация предотвращает этот пусковой механизм.
Б	Вакцина содержит компоненты, положительно влияющие на состояние сосудов
В	Вакцина содержит компоненты, обладающие дезагрегантным действием
Г	Вакцина от гриппа не снижает риски сердечно-сосудистых катастроф

### 5. Содержание оценочных средств промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в виде зачета

5.1 Перечень контрольных заданий и иных материалов, необходимых для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности: тесты по разделам дисциплины.

5.1.1 Тестовые задания к зачёту по дисциплине «Технологии здорового старения и активного долголетия»:

Тестовые задания	Код компетенции (согласно РПД)
<p><b>1. Что является ключевым биологическим процессом, на который направлены многие технологии здорового старения?</b></p> <p>А) Апоптоз (запрограммированная гибель клеток)</p> <p>Б) Ангиогенез (образование новых кровеносных сосудов)</p> <p><u>В) Сенесценция (клеточное старение)</u></p> <p>Г) Пролиферация (деление клеток)</p> <p><b>2. Какой из перечисленных подходов НЕ считается перспективной технологией для увеличения продолжительности здоровой жизни?</b></p> <p>А) Применение сенолитиков (препаратов, удаляющих стареющие клетки)</p> <p><u>Б) Длительный прием высоких доз гормона роста</u></p> <p>В) Регуляция активности mTOR-сигнального пути</p> <p>Г) Использование метформина для улучшения метаболизма</p> <p><b>3. Что такое "хронобиология" в контексте здорового старения?</b></p> <p><u>А) Наука о биологических ритмах организма и их оптимизации для здоровья</u></p>	<p>ПК-2 ПК-5,ПК-8</p>

- Б) Наука о наследственности и генах долголетия  
В) Изучение воздействия химических веществ на старение  
Г) Наука о питании в пожилом возрасте
- 4. Какой тип физической нагрузки наиболее важен для профилактики саркопении (потери мышечной массы)?**  
А) Кардио-нагрузки (бег, плавание)  
Б) Стретчинг (растяжка)  
В) Силовые тренировки (резистентные упражнения)  
Г) Высокоинтенсивные интервальные тренировки (ВИИТ)
- 5. Что подразумевает термин "биологический возраст" в отличие от хронологического?**  
А) Количество лет, прожитых человеком  
Б) Функциональное состояние организма и его систем, которое может опережать или отставать от паспортного возраста  
В) Возраст, в котором у человека появились первые хронические заболевания  
Г) Средняя продолжительность жизни в роду человека
- 6. Какая диета показала наибольший потенциал в продлении здоровья в исследованиях на животных?**  
А) Высокобелковая диета  
Б) Кетогенная диета  
В) Количественное ограничение калорий (без дефицита питательных веществ)  
Г) Интервальное голодание (как более мягкая альтернатива)
- 7. Что является основной целью когнитивного тренинга в пожилом возрасте?**  
А) Увеличение скорости реакции  
Б) Создание "когнитивного резерва" и поддержание нейропластичности  
В) Полное излечение от возрастных заболеваний мозга  
Г) Заучивание большого объема новой информации
- 8. Какой маркер чаще всего используется для оценки системного хронического воспаления, связанного со старением ("инфламэйджинг")?**  
А) C-реактивный белок (СРБ)  
Б) Гемоглобин  
В) Инсулин  
Г) Тестостерон
- 9. Что из перечисленного НЕ относится к доказанным технологиям поддержания здоровья мозга?**  
А) Регулярная аэробная физическая активность  
Б) Социальная вовлеченность и общение  
В) Прием ноотропов с недоказанной эффективностью  
Г) Контроль артериального давления и уровня холестерина
- 10. Что такое "геропротекторы"?**  
А) Витамины для пожилых людей  
Б) Вещества или вмешательства, замедляющие фундаментальные процессы старения  
В) Средства для устранения внешних признаков старения  
Г) Лекарства для лечения конкретных возрастных болезней

(например, Альцгеймера)

**11. Какова одна из основных функций теломер в контексте старения?**

- А) Ускорение деления клеток
- Б) Защита целостности хромосом; укорочение теломер связано со старением клетки
- В) Накопление энергетических ресурсов клетки
- Г) Синтез коллагена

**12. Какой фактор образа жизни вносит наибольший вклад в преждевременное старение?**

- А) Недостаточное потребление витаминов
- Б) Курение
- В) Недостаток сна
- Г) Умеренное потребление алкоголя

**13. Что такое "митохондриальная дисфункция" и как она связана со старением?**

- А) Нарушение работы почек
- Б) Снижение эффективности производства энергии в клетках, ведущее к повреждению тканей
- В) Нарушение всасывания питательных веществ в кишечнике
- Г) Повышенная проницаемость гематоэнцефалического барьера

**14. Какая стратегия питания помогает контролировать уровень инсулина и снижать риски метаболических заболеваний?**

- А) Питание с высоким содержанием простых углеводов
- Б) Потребление продуктов с низким гликемическим индексом и достаточным количеством клетчатки
- В) Частое употребление пищи небольшими порциями
- Г) Исключение всех жиров из рациона

**15. Для чего используется понятие "АДЛ" (Activities of Daily Living) в геронтологии?**

- А) Для оценки когнитивных способностей
- Б) Для оценки способности к самообслуживанию и независимости в быту\*В) Для определения биологического возраста
- Г) Для оценки физической выносливости

**16. Какой из гормонов, уровень которого закономерно снижается с возрастом, важен для поддержания мышечной массы и плотности костей у мужчин?**

- А) Инсулин
- Б) Тестостерон
- В) Мелатонин
- Г) Кортизол

**17. Что является основной целью превентивной медицины в рамках активного долголетия?**

- А) Лечение острых заболеваний
- Б) Раннее выявление и предотвращение возрастозависимых заболеваний до появления симптомов
- В) Хирургическая коррекция возрастных изменений
- Г) Подбор лекарств для хронических болезней

**18. Почему поддержание мышечной массы критически важно для здорового старения?**

- А) Только для сохранения физической привлекательности
- Б) Мышцы — метаболически активная ткань, влияющая на обмен веществ, чувствительность к инсулину и мобильность
- В) Для увеличения роста человека
- Г) Для снижения уровня холестерина

**19. Что понимается под "эпигенетическими часами"?**

- А) Метод оценки биологического возраста по паттернам метилирования ДНК
- Б) Часы, отсчитывающие продолжительность сна
- В) Биологические ритмы организма
- Г) Показатель скорости укорочения теломер

**20. Какова роль витамина D в контексте здорового старения?**

- А) Только для здоровья костей
- Б) Поддержание здоровья костей, иммунной функции, мышечной силы; дефицит связан с повышенным риском ряда возрастных заболеваний
- В) Улучшение остроты зрения
- Г) Снижение уровня стресса

**21. Какой вид тренировок особенно полезен для улучшения нейромышечной связи и профилактики падений?**

- А) Только кардиотренировки
- Б) Упражнения на баланс и координацию
- В) Изолированные упражнения на тренажерах
- Г) Статическое напряжение

**22. Что такое "средиземноморская диета" и почему она ассоциируется с долголетием?**

- А) Диета с высоким содержанием красного мяса и сливочного масла
- Б) Рацион, богатый овощами, фруктами, оливковым маслом, рыбой и цельными злаками; обладает доказанным противовоспалительным и кардиопротекторным эффектом
- В) Система питания, основанная на употреблении экзотических суперфудов
- Г) Низкоуглеводная диета

**23. Какой процесс, ускоряющий старение, запускает хронический психоэмоциональный стресс?**

- А) Ускорение деления клеток
- Б) Длительное повышение уровня кортизола, приводящее к воспалению и повреждению тканей
- В) Повышение уровня тестостерона
- Г) Улучшение работы митохондрий

**24. Что является главным в стратегии "успешного старения" (successful aging)?**

- А) Отсутствие любых болезней
- Б) Сохранение высокого функционального, физического и когнитивного статуса при наличии или отсутствии заболеваний

В) Обязательное долгожительство (жизнь более 90 лет)

Г) Полный отказ от лекарств

**25. Какую роль в здоровом старении играет микробиом кишечника?**

А) Практически не играет роли

**Б) Влияет на иммунитет, метаболизм, синтез витаминов и даже на работу мозга через ось "кишечник-мозг"**

В) Только влияет на пищеварение

Г) Его роль преувеличена

**26. Почему контроль за здоровьем полости рта важен для активного долголетия?**

А) Только для эстетики и комфортного питания

**Б) Хронические воспалительные процессы (пародонтит) связаны с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний и других системных воспалений**

В) Для улучшения слуха

Г) Для повышения уровня витамина D

**27. Что означает принцип "используй или потеряешь" (use it or lose it) в контексте старения?**

**А) Поддержание функциональных способностей требует постоянной и регулярной активности (умственной и физической)**

Б) Необходимость чаще пользоваться медицинскими услугами

В) Обязательность приема пищевых добавок

Г) Потерю права на льготы при бездействии

**28. Какой неинвазивный метод оценки состояния организма и метаболизма часто используется в персонализированных подходах к долголетию?**

А) Рентгенография

**Б) Анализ состава тела (биоимпедансометрия)**

В) Электрокардиограмма в покое

Г) Измерение артериального давления один раз

**29. Что такое "деменция" и какова основная современная стратегия по ее профилактике?**

А) Острое инфекционное заболевание мозга

**Б) Синдром стойкого снижения когнитивных функций: профилактика — контроль сосудистых рисков и поддержание когнитивной активности**

В) Естественная и неотвратимая часть старения

Г) Заболевание, которое можно вылечить ноотропами

**30. Какое утверждение о технологиях активного долголетия является наиболее точным?**

А) Уже существует "таблетка от старости"

**Б) Наибольший эффект дает комплексный подход, сочетающий питание, физическую и когнитивную активность, социальные связи и превентивную медицину**

В) Гены определяют все, и повлиять на процесс старения невозможно

Г) Главное — лечить болезни по мере их появления

--	--

## 6. Критерии оценивания результатов обучения

Для зачета

Результаты обучения	Критерии оценивания	
	Не зачтено	Зачтено
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Могут быть допущены несущественные ошибки
Наличие умений	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продемонстрированы основные умения. Выполнены все задания. Могут быть допущены несущественные ошибки.
Наличие навыков (владение опытом)	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач. Могут быть допущены несущественные ошибки.
Мотивация (личностное отношение)	Учебная активность и мотивация слабо выражены, готовность решать поставленные задачи качественно отсутствуют	Проявляется учебная активность и мотивация, демонстрируется готовность выполнять поставленные задачи.
Характеристика сформированности компетенции	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучение	Сформированность компетенции соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач.
Уровень сформированности компетенций	Низкий	Средний/высокий

Для тестирования:

Оценка «5» (Отлично) - баллов (100-90%)

Оценка «4» (Хорошо) - балла (89-80%)

Оценка «3» (Удовлетворительно) - балла (79-70%)

Оценка «2» (Неудовлетворительно) - менее 70%

Разработчик(и):

Макарова Екатерина Вадимовна, д.м.н., доцент, заведующий кафедрой пропедевтики внутренних болезней и гериатрии им. К.Г. Никулина;

Пластинина Светлана Сергеевна, д.м.н., доцент кафедры пропедевтики внутренних болезней и гериатрии им. К.Г. Никулина

Любавина Наталья Александровна, к.м.н., доцент кафедры пропедевтики внутренних болезней и гериатрии им. К.Г. Никулина.