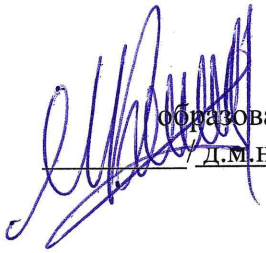
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кафедра здорового образа жизни и диетологии



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель
образовательной программы
_____/ д.м.н., проф. Коган М.И./
«17» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Профилактика неинфекционных заболеваний и формирование здорового образа жизни»

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы ординатуры

Специальность
31.08.68 Урология

Направленность (профиль) программы Урология

Блок 1
Вариативная часть (Б1.В.03)

Уровень высшего образования
подготовка кадров высшей квалификации

Форма обучения очная

Ростов-на-Дону
2025 г.

1. Цель изучения дисциплины (модуля)

Дать обучающимся углубленные знания в области проведения и контроля эффективности мероприятий по профилактике хронических неинфекционных заболеваний и формированию здорового образа жизни и выработать навыки ранней диагностики наиболее значимых хронических неинфекционных заболеваний, по выявлению основных причин и условий их развития и возникновения, а также о методах эффективной профилактики, включая формирование здорового образа жизни и санитарно-гигиенического просвещения населения

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Профилактика неинфекционных заболеваний и формирование здорового образа жизни» относится к Блоку 1 программы ординатуры и является обязательной для освоения обучающимися. Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций, обеспечивающих выполнение основных видов деятельности врача.

3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ООП ВО по данной специальности:

Таблица 1

Код и наименование компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенции**	
ПК - 9 готовность к формированию у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих	**Знать**	1. основы законодательства Российской Федерации по охране здоровья населения, основные нормативные документы; 2. Этиологию, патогенез и меры и способы профилактики наиболее часто встречающихся хронических неинфекционных заболеваний; 3. основные понятия и определения здоровья и здорового образа жизни, факторы, формирующие здоровье человека, концепцию укрепления здоровья и профилактики хронических неинфекционных заболеваний, уровни профилактики и их содержание; 4. Организацию профилактических мероприятий, направленных на укрепление здоровья населения; 5. Принципы организации профилактического и лечебного питания
	Уметь	1. Организовать учет и сбор информации о факторах риска и факторах здоровья 2. Осуществлять мероприятия по формированию мотивированного отношения взрослого и детского населения к сохранению и укреплению своего здоровья 3. Проводить мероприятия по гигиеническому воспитанию и профилактике хронических неинфекционных заболеваний среди населения 4. Выявлять приоритеты и предлагать программы профилактики и укрепления здоровья населения для данного медико-профилактического учреждения; 5. Предложить программы совершенствования профилактики на всех ее уровнях, а также программы

		совершенствования профилактики для отдельных заболеваний 6. Оценить эффективность предложенных программ укрепления здоровья и профилактики хронических неинфекционных заболеваний
	Владеть	1. методикой изучения фактического питания населения с помощью специализированных компьютерных программ 2. методикой оценки фактического питания населения 3. методикой оценки физической активности населения 4. методикой оценки нутритивного статуса 5. методикой комплексной оценки факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний 6. методикой разработки профилактических программ по оздоровлению населения; 7. методами и средствами гигиенического обучения и воспитания населения по формированию здорового образа жизни;

4. Объем дисциплины (модуля) по видам учебной работы

Таблица 2

Виды учебной работы		**Всего, час.**	**Объем по полугодиям**			
			1	**2**	**3**	**4**
Контактная работа обучающегося с преподавателем по видам учебных занятий (Контакт. раб.):		**18**	**-**	**18**	**-**	**-**
Лекционное занятие (Л)		**6**	**-**	**6**	**-**	**-**
Семинарское/практическое занятие (СПЗ)		**12**	**-**	**12**	**-**	**-**
Самостоятельная работа обучающегося, в том числе подготовка к промежуточной аттестации (СР)		**18**	**-**	**18**	**-**	**-**
Вид промежуточной аттестации: Зачет (З), Зачет с оценкой (ЗО), Экзамен (Э)		**Зачет**	**-**	**З**	**-**	**-**
Общий объём	**в часах**	**36**	**-**	**36**	**-**	**-**
	в зачетных единицах	**1**	**-**	**1**	**-**	**-**

5. Содержание дисциплины (модуля)

Таблица 3

№ раздела	**Наименование разделов, тем дисциплин (модулей)**	**Код индикатора**
1.	Формирование здорового образа жизни	ПК-9
1.1	Основы здорового образа жизни, методы его формирования. Деятельность Центров здоровья	ПК-9
1.2	Законодательные основы профилактической деятельности и формирования здорового образа жизни	ПК-9
2.	Принципы организации профилактического и лечебного питания	ПК-9
2.1	Основы формирования рациона здоровых лиц	ПК-9
2.2	Методы определения алиментарных факторов риска хронических неинфекционных заболеваний (анализ фактического питания, определение нутритивного статуса)	ПК-9

3	Профилактика хронических неинфекционных заболеваний	ПК-9
3.1	Стресс и питание	ПК-9
3.2	Профилактика заболеваний органов пищеварения	ПК-9

6. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

Таблица 4

Номер раздела, темы	Наименование разделов, тем	Количество часов						Форма контроля	Код индикатора
		Всего	Контакт.раб.	Л	СЗ	ПЗ	СР		
Раздел 1	Формирование здорового образа жизни	**6**	**4**	**2**	**4**		**6**	Устный опрос, собеседование.	ПК-9
Тема 1.1	Основы здорового образа жизни, методы его формирования. Деятельность Центров здоровья		2	1	2		3	Устный опрос, собеседование.	ПК-9
Тема 1.2	Законодательные основы профилактической деятельности и формирования здорового образа жизни		2	1	2		3	Устный опрос, собеседование.	ПК-9
Раздел 2	Принципы организации профилактического и лечебного питания	**6**	**4**	**2**	**4**		**6**	Устный опрос, собеседование.	ПК-9
Тема 2.1	Основы формирования рациона здоровых лиц			**1**	**2**		**3**	Устный опрос, собеседование.	ПК-9
Тема 2.2	Методы определения алиментарных факторов риска хронических неинфекционных заболеваний (анализ фактического питания, определение нутритивного статуса)			**1**	**2**		**3**	Устный опрос, собеседование.	ПК-9
Раздел 3	Профилактика хронических неинфекционных заболеваний	**6**	**4**	**2**	**4**		**6**	Устный опрос, собеседование.	ПК-9
Тема 3.1	Стресс и питание			**1**	**2**		**3**	Устный опрос, собеседование.	ПК-9
Тема 3.2	Профилактика заболеваний органов пищеварения			1	2		3	Устный опрос, собеседование.	ПК-9
Общий объём		**36**	**18**	**6**	**12**	**-**	**18**	**Зачет**	

7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Цель самостоятельной работы обучающихся заключается в глубоком, полном усвоении учебного материала и в развитии навыков самообразования. Самостоятельная работа включает: работу с текстами, основной и дополнительной литературой, учебно-методическими пособиями, нормативными материалами, в том числе материалами Интернета, а также проработка

конспектов лекций, написание докладов, рефератов, участие в работе семинаров, научных конференциях.

Обучающиеся, в течение всего периода обучения, обеспечиваются доступом к автоматизированной системе «Ординатура и Магистратура (дистанционное обучение) Ростовского государственного медицинского университета» (АС ОМДО РостГМУ) https://omdo.rostgmu.ru/. и к электронной информационно-образовательной среде.

Самостоятельная работа в АС ОМДО РостГМУ представляет собой доступ к электронным образовательным ресурсам в соответствии с формой обучения (лекции, методические рекомендации, тестовые задания, задачи, вопросы для самостоятельного контроля и изучения, интернет-ссылки, нормативные документы и т.д.) по соответствующей дисциплине. Обучающиеся могут выполнить контроль знаний с помощью решения тестов и ситуационных задач, с последующей проверкой преподавателем, или выполнить контроль самостоятельно.

Задания для самостоятельной работы

Таблица 5

№ раздела	Наименование раздела	Вопросы для самостоятельной работы
1	Формирование здорового образа жизни	1. Современное определение здорового образа жизни и компонентов. 2. Генетический и адаптационный потенциал здорового образа жизни. 3. Организация Центров «Здоровья» Основные регламентирующие документы. 4. Информационно-аналитическая подсистема «Здоровье». 5. Основные причины возникновения и способы профилактики развития хронических неинфекционных заболеваний 6. Основные причины возникновения и способы профилактики дефицита белка
2	Принципы организации профилактического и лечебного питания	1. Законы науки о питании. 2. Организация питания здоровых лиц 3. Профилактика и питание при недостаточности белка. 4. Профилактика и питание при недостаточности ПНЖК. 5. Профилактика и питание при недостаточности пищевых волокон. 6. Анализ фактического питания здоровых лиц (алгоритм работы с программой НИАП) 7. Нутритивный статус (методика определения по нормативно-правовой базе РФ)
3	Профилактика хронических неинфекционных заболеваний	1. Модифицируемые факторы риска хронических неинфекционных заболеваний. 2. Основные отклонения от принципов оптимального питания у различных групп населения. 3. Нормы физиологических потребностей – практические аппликации на пути формирования здорового образа жизни. 4. Профилактика сахарного диабета 2 типа. 5. Профилактика железо-дефицитных состояний.

		6. Профилактика ожирения. 7. Профилактика стресс-индуцированного питания

Контроль самостоятельной работы осуществляется на семинарских/ практических занятиях.

8. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Оценочные материалы, включая оценочные задания для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) представлены в Приложении Оценочные материалы по дисциплине (модуля).

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Таблица 6

№ п/п	Автор, наименование, место издания, издательство, год издания	Количество экземпляров
Основная литература		
1	Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 г. N 8 "Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года"	**1**
2	Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 24.07.2023) "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" Статья 30. Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни	**1**
Дополнительная литература		
1	Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / Ю.Г. Элланский [и др.]. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 624с. - Доступ из ЭБС «Консультант студента» - Текст: электронный	
2	Королев, А. А. Гигиена питания. Руководство для врачей / А. А. Королев. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью Издательская группа "ГЭОТАР-Медиа", 2021. – 576 с. – ISBN 978-5-9704-6256-0. – DOI 10.33029/9704-6256-0-2021-HYG-1-576.	**2**
3	Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации : Методические рекомендации МР 2.3.1.0253-21 / В. А. Тутельян, Д. Б. Никитюк, И. В. Аксенов [и др.]. – Москва : Роспотребнадзор, 2021. – 72 с.	**1**
4	Нутрициология и клиническая диетология : Национальное руководство / А. Л. Абалина, С. Е. Акользина, И. В. Аксенов [и др.]. – 2-е издание. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью Издательская группа "ГЭОТАР-Медиа", 2021. – 1008 с. – (Национальные руководства). – ISBN 978-5-9704-6280-5. – DOI 10.33029/9704-6280-5-NKD-2021-1-1008. – EDN RLLIOP.	**1**
5	Королев, А. А. Гигиена питания / А. А. Королев. - 2-е изд. , перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 576 с. - ISBN 978-5-9704-6256-0. - Текст : электронный // URL : https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970462560.html (дата обращения: 22.08.2023). - Режим доступа : по подписке.	**1**
6	Приказ Минздрава России от 21.06.2013 № 395н «Об утверждении	**1**

	норм лечебного питания».	
7	Приказ Минздрава РФ от 5 августа 2003 г. N 330 «О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях Российской Федерации». С изменениями и дополнениями от: 7 октября 2005 г., 10 января, 26 апреля 2006 г., 21 июня 2013 г. – // Собрание законодательства Российской Федерации от 19 августа 1996 г. N 34, ст.4030. – Текст: электронный. URL: http://base.garant.ru/12132439/	
8	Батурин, А. К. Структура питания населения России на рубеже XX и XXI столетий / А. К. Батурин, А. Н. Мартинчик, А. О. Камбаров // Вопросы питания. – 2020. – Т. 89, № 4. – С. 60-70. – DOI 10.24411/0042-8833-2020-10042.	**1**
9	Разработка и оценка достоверности базового индекса здорового питания населения России / А. Н. Мартинчик, А. К. Батурин, Н. А. Михайлов [и др.] // Вопросы питания. – 2019. – Т. 88, № 6. – С. 34-44. – DOI 10.24411/0042-8833-201910062.	**1**
10	Стресс и питание (обзор литературы) / В. А. Дударева, М. Л. Максимов, И. Г. Дядикова [и др.] // Вестник неврологии, психиатрии и нейрохирургии. – 2023. – № 2. – С. 116-128. – DOI 10.33920/med-01-2302-05.	**1**

Перечень ресурсов сети «Интернет»

Таблица 7

№ п/п	**Электронные образовательные ресурсы**	**Доступ**
1.	**Электронная библиотека РостГМУ** [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://109.195.230.156:9080/opacg/	Доступ Неограничен
2.	**Консультант врача.** Электронная медицинская библиотека [Электронный ресурс] : ЭБС. – М.: ООО ГК «ГЭОТАР». - Режим доступа: http://www.rosmedlib.ru	Доступ Неограничен
3.	**UpToDate** [Electronic resource] : БД / Wolters Kluwer Health. – Режим доступа: www.uptodate.com	Доступ Неограничен
4.	Справочная правовая система **«Консультант Плюс»** [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.consultant.ru	Доступ с компьютеров университета
5.	**Научная электронная библиотека eLIBRARY** [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://elibrary.ru	Открытый Доступ
6.	**Национальная электронная библиотека** [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://нэб.рф/	Доступ с компьютеров библиотеки
7.	**Scopus** [Electronic resource] / Elsevier Inc., Reed Elsevier. – Electronic data. – Philadelphia: Elsevier B.V., PA, 2015. – Режим доступа: http://www.scopus.com/ (Нацпроект)	Доступ Неограничен
8.	**Web of Science** [Electronic resource] / Clarivate Analytics. - Режим доступа: http://apps.webofknowledge.com (Нацпроект)	Доступ Неограничен
9.	**MEDLINE Complete EBSCO** [Electronic resource] / EBSCO. – Режим доступа: http://search.ebscohost.com (Нацпроект)	Доступ Неограничен
10.	**ScienceDirect. Freedom Collection** [Electronic resource] / Elsevier. – Режим доступа: www.sciencedirect.com по IP-адресам РостГМУ→удалённо. (Нацпроект)	Доступ Неограничен
11.	**БД издательства Springer Nature** [Electronic resource]. - Режим доступа: http://link.springer.com/ по IP-адресам РостГМУ.	Доступ Неограничен

	(Нацпроект)	
12.	**Wiley Online Library** [Electronic resource] / John Wiley & Sons. http://onlinelibrary.wiley.com. - Режим доступа: по IP-адресам РостГМУ. (Нацпроект)	Доступ с компьютеров университета
13.	**Электронная библиотека РостГМУ** [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://109.195.230.156:9080/opacg/	Доступ Неограничен

10. Кадровое обеспечение реализации дисциплины (модуля)

Реализация программы дисциплины (модуля) обеспечивается профессорско-преподавательским составом кафедры ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России.

11. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Образовательный процесс по дисциплине (модуля) осуществляется в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования.

Основными формами получения и закрепления знаний по данной дисциплине (модулю) являются занятия **лекционного и семинарского типа**, самостоятельная работа обучающегося и прохождение контроля под руководством преподавателя.

Учебный материал по дисциплине (модулю) разделен на **3** раздела:

Раздел 1. Формирование здорового образа жизни

Раздел 2. Принципы организации профилактического и лечебного питания

Раздел 3. Профилактика хронических неинфекционных заболеваний

Изучение дисциплины (модуля) согласно учебному плану подразумевает самостоятельную работу обучающихся. Самостоятельная работа включает в себя изучение учебной, учебно-методической и основной и дополнительной литературой, её конспектирование, подготовку к семинарам (практическим занятиям), текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации **зачету**.

Текущий контроль успеваемости по дисциплине (модулю) и промежуточная аттестация обучающихся осуществляются в соответствии с Положением университета по устанавливающей форме проведения промежуточной аттестации, ее периодичности и системы оценок.

Наличие в Университете электронной информационно-образовательной среды, а также электронных образовательных ресурсов позволяет изучать дисциплину (модуль) инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья. Особенности изучения дисциплины (модуля) инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья определены в Положении об обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Помещения для реализации программы дисциплины (модуля) представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующей рабочей программы дисциплины (модуля).

Минимально необходимый для реализации программы дисциплины (модуля) перечень материально-технического обеспечения включает в себя специально оборудованные помещения

для проведения учебных занятий, в том числе аудитории, оборудованные мультимедийными и иными средствами, позволяющем обучающимся осваивать знания, предусмотренные профессиональной деятельностью, в т.ч. индивидуально.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду РостГМУ.

В случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий допускается замена специально оборудованных помещений их виртуальными аналогами, позволяющими обучающимся осваивать умения и навыки, предусмотренные профессиональной деятельностью.

Кафедра обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения (состав определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и подлежит ежегодному обновлению).

Программное обеспечение:

1 Office Standard, лицензия № 66869707 (договор №70-А/2016.87278 от 24.05.2016).
2 System Center Configuration Manager Client ML, System Center Standard, лицензия № 66085892 (договор №307-А/2015.463532 от 07.12.2015).
3 Windows, лицензия № 66869717 (договор №70-А/2016.87278 от 24.05.2016)
4 Office Standard, лицензия № 65121548 (договор №96-А/2015.148452 от 08.05.2016);
5 Windows Server - Device CAL, Windows Server – Standard, лицензия № 65553756 (договор № РГМУ1292 от 24.08.2015).
6 Windows, лицензия № 65553761 (договор №РГМУ1292 от 24.08.2015)
7 Windows Server Datacenter - 2 Proc, лицензия № 65952221 (договор №13466/РНД1743/РГМУ1679 от 28.10.2015);
8 Kaspersky Total Security 500-999 Node 1 year Educational Renewal License (договор № 273-А/2023 от 25.07.2023).
9 Предоставление услуг связи (интернета): «Эр-Телеком Холдинг» - договор РГМУ262961 от 06.03.2024; «МТС» - договор РГМУ26493 от 11.03.2024.
10 Система унифицированных коммуникаций CommuniGate Pro, лицензия: Dyn-Cluster, 2 Frontends , Dyn-Cluster, 2 backends , CGatePro Unified 3000 users , Kaspersky AntiSpam 3050-users , Contact Center Agent for All , CGPro
Contact Center 5 domains . (Договор № 400-А/2022 от 09.09.2022)
11 Система управления базами данных Postgres Pro AC, лицензия: 87A85 3629E CCED6 7BA00 70CDD 282FB 4E8E5 23717(Договор № 400-А/2022 от 09.09.2022)
12 Защищенный программный комплекс 1С: Предприятие 8.3z (x86-64) 1шт. (договор №РГМУ14929
13 Экосистема сервисов для бизнес-коммуникаций и совместной работы: - «МТС Линк» (Платформа). Дополнительный модуль «Вовлечение и разделение на группы»; - «МТС Линк» (Платформа). Конфигурация «Enterprise-150» (договор РГМУ26466 от 05.04.2024г.)
14 Справочная Правовая Система КонсультантПлюс (договор № 24-А/2024 от 11.03.2024г.)
15 Система защиты приложений от несанкционированного доступа Positive Technologies Application Firewall (Догвор №520-А/2023 от 21.11.2023 г.)
16 Система мониторинга событий информационной безопасности Positive Technologies MaxPatrol Security Information and Event Management (Догвор №520-А/2023 от 21.11.2023 г.)

Приложение

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кафедра здорового образа жизни и диетологии

Оценочные материалы

по дисциплине**: Профилактика неинфекционных заболеваний и формирование здорового образа жизни**

Специальность: **31.08.68 Урология**

1. **Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (полностью или частично)***

общепрофессиональных (ОПК):

Код и наименование общепрофессиональной компетенции	Индикатор(ы) достижения общепрофессиональной компетенции
ОПК -8 Способен проводить и контролировать эффективность мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения	Способен проводить и контролировать эффективность мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения

2. **Виды оценочных материалов в соответствии с формируемыми компетенциями**

Наименование компетенции	Виды оценочных материалов	количество заданий на 1 компетенцию
готовность к формированию у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих	Задания закрытого типа	25 с эталонами ответов
	Задания открытого типа: Ситуационные задачи Вопросы для собеседования	75 с эталонами ответов

Задания закрытого типа:

Задание 1. Инструкция: Выберите один правильный ответ.
Здоровый образ жизни – это образ жизни, при котором:
1) соблюдаются все рекомендации врача
2) отсутствуют традиционные факторы риска
3) обеспечиваются оптимальные экологические условия
4) здоровье является высшим приоритетом в жизни
5) резерв здоровья превышает силу патогенных влияний среды
Эталон ответа: 5. резерв здоровья превышает силу патогенных влияний среды
Задание 2. Инструкция: Выберите один правильный ответ.
К неинфекционным заболеваниям относятся:
1) сердечно-сосудистые заболевания, злокачественные новообразования, хронические болезни органов дыхания и сахарный диабет
2) сахарный диабет, ожирение, атеросклероз
3) остеопороз, метаболический синдром, гастрит
4) инфаркт миокарда, мозговой инсульт, новообразования
5) психозы, тиреотоксикоз, иммунодефицит
6) цирроз печени, остеохондроз, бронхиальная астма
Эталон ответа: 1. сердечно-сосудистые заболевания, злокачественные новообразования, хронические болезни органов дыхания и сахарный диабет
Задание 3 . Инструкция: Выберите один правильный ответ.
К поведенческим факторам риска развития неинфекционных заболеваний относятся:

1) употребление табака, вредное потребление алкоголя, нерациональное питание, отсутствие физической активности, а также неадаптивное преодоление стрессов
2) употребление табака, вредное потребление алкоголя
3) употребление табака, вредное потребление алкоголя, нерациональное питание
Эталон ответа: 1. употребление табака, вредное потребление алкоголя, нерациональное питание, отсутствие физической активности, а также неадаптивное преодоление стрессов

Задание 4. Инструкция: Выберите один правильный ответ.
Эффективным средством профилактики витаминной недостаточности является:
1. ежедневное употребление витамино-минеральных комплексов
2. ежедневное употребление оптимального количества фруктов и овощей
3. ежедневное употребление обогащенных продуктов питания
4. соблюдение принципов рационального питания
5. ежедневное употребление витамино-минеральных комплексов или обогащённых продуктов питания

Эталон ответа:5. ежедневное употребление витамино-минеральных комплексов или обогащённых продуктов питания

Задание 5. Инструкция: Выберите один правильный ответ.
Психические состояния, уменьшающие жизнеспособность:
1. рассеянность, эмоциональная лабильность
2. тревожность, депрессия
3. забывчивость, медленная реактивность
4. плохая память, плаксивость
5. заторможенность, сонливость

Эталон ответа:2.тревожность, депрессия

Задание 6. Инструкция: Выберите один правильный ответ.
Психическое состояние, увеличивающее жизнеспособность:
1. широкий кругозор, быстрота реагирования
2. хорошая память, эмоциональная реактивность
3. начитанность, стеснительность
4. наличие смысла жизни, социальный оптимизм
5. эрудированность, абсолютный слух

Эталон ответа:4. наличие смысла жизни, социальный оптимизм.

Задание 7. Инструкция: Выберите один правильный ответ.
Оптимальный уровень индекса массы тела, рассчитанного по формуле ВОЗ масса в кг, разделенная на рост в метрах квадратных:
1. менее 17 кг/м2
2. 18-20 кг/м2
3. 20-24,9 кг/м2
4. 25-29,9 кг/м2
5. более 30 кг/м2

Эталон ответа: 3. 20-24,9 кг/м2

Задание 8. Инструкция: Выберите один правильный ответ.
Физиологические параметры, наиболее сильно влияющие на продолжительность жизни:
1. пролапс митрального клапана и заращение боталлова протока
2. артериальная гипертензия, гиперхолестеринемия
3. извитость коронарных сосудов сердца и бесконечный тон АД
4. эукинетический тип гемодинамики и венозная недостаточность
5. низкий ударный индекс сердца и гипертонус артерий мозга

Эталон ответа:5. низкий ударный индекс сердца и гипертонус артерий мозга

Задание 9. Инструкция: Выберите один правильный ответ.
Критерии индивидуального здорового образа жизни:
1. гармоничное существование человека в системе экологического взаимодействия
2. отсутствие болезней и состояние полного физического, психического и социального благополучия
3. наслаждение жизнью во всем многообразии ее конкретных проявлений
4. способность дожития до необходимого возраста, сохраняя адекватную дееспособность и удовлетворенность организмом
5. обработанный культурой продукт жизнедеятельности, обеспечивающий человеку всестороннее развитие
Эталон ответа:4.способность дожития до необходимого возраста, сохраняя адекватную дееспособность и удовлетворенность организмом
Задание 10 . Инструкция: Выберите один правильный ответ.
Здоровый образ жизни - это
1. образ жизни человека, направленный на предупреждение возникновения и развития неинфекционных заболеваний
2. образ жизни человека, направленный на предупреждение возникновения и развития инфекционных заболеваний
3. образ жизни человека, направленный на предупреждение возникновения и развития неинфекционных заболеваний и характеризующийся исключением или сокращением действия поведенческих факторов риска
Эталон ответа:3. образ жизни человека, направленный на предупреждение возникновения и развития неинфекционных заболеваний и характеризующийся исключением или сокращением действия поведенческих факторов риска
Задание 11 . Инструкция: Выберите один правильный ответ.
Главная задачи отделения медицинской профилактики поликлиники:
1. диспансеризация декретированных контингентов населения
2. контроль над профилактической работой поликлинических врачей
3. скрининг на выявление лиц с высоким риском неинфекционных заболеваний
4. проведение школ лечения больных АГ и диабетом
5. ведение статистического учета и подготовка статистической информации о деятельности медицинской организации
Эталон ответа:3.скрининг на выявление лиц с высоким риском неинфекционных заболеваний

Задание 12 . Инструкция: Выберите один правильный ответ.
Одной из основных функций отделения (кабинета) медицинской профилактики для взрослых является:
1. проведение мероприятий по профилактике неинфекционных заболеваний, в том числе являющихся основной причиной инвалидности и смертности населения
2. проведение занятий с работниками медицинской организации по вопросам медицинской статистики
3. ведение персонифицированных регистров пациентов с различными заболеваниями и льготных категорий граждан
Эталон ответа: 1. проведение мероприятий по профилактике неинфекционных заболеваний, в том числе являющихся основной причиной инвалидности и смертности населения

Задание 13 . Инструкция: Выберите один правильный ответ.
Какой показатель говорит о наличии у человека большого жизненного потенциала?
1. отсутствие болезней и повреждений
2. состояние полного социального благополучия
3. достижение полного психического комфорта

4. физическое совершенство и большая выносливость
5. низкий риск смерти и малый биологический возраст
Эталон ответа:5.низкий риск смерти и малый биологический возраст

Задание 14 . Инструкция: Выберите один правильный ответ.
Основной причиной развития ожирения и артериальной гипертонии является:
1. нерациональное питание, прежде всего, высокий уровень потребления сахара, насыщенных жирных кислот и соли
2. злоупотребление алкоголем
3. недостаточная физическая активность
4. избыточный прием соли и холестерина
Эталон ответа:1. нерациональное питание, прежде всего, высокий уровень потребления сахара, насыщенных жирных кислот и соли

Задание 15. Инструкция: Выберите один правильный ответ.
Какова доля лиц с избыточным риском смерти во взрослом населении?
1. почти 100%
2. около 50%
3. около 35%
4. менее 10%
5. 0%
Эталон ответа:4. менее 10%

Задание 16 . Инструкция: Выберите один правильный ответ.
В каких специалистах нуждается больше центр здоровья?
1. терапевт, кардиолог, невропатолог, психолог, пульмонолог
2. психолог, кардиолог, гинеколог, офтальмолог, онколог
3. психолог, валеолог, диетолог, физиотерапевт, геронтолог
4. валеолог, нарколог, хирург, проктолог, кардиолог
5. терапевт, гигиенист, инфекционист, стоматолог, косметолог
Эталон ответа:3. психолог, валеолог, диетолог, физиотерапевт, геронтолог

Задание 17 . Инструкция: Выберите один правильный ответ.
В программах многофакторной профилактики ИБС:
1. популяционная стратегия профилактики показала высокую эффективность
2. стратегия группового риска показала низкую эффективность
3. ни популяционная стратегия профилактики, ни стратегия группового риска, не дают убедительных доказательств своей эффективности при использовании в качестве базовых стратегий вмешательства
Эталон ответа:3. ни популяционная стратегия профилактики, ни стратегия группового риска, не дают убедительных доказательств своей эффективности при использовании в качестве базовых стратегий вмешательства

Задание 18 . Инструкция: Выберите один правильный ответ.
При низких уровнях холестерина крови:
1. смертность снижается
2. нет доказательств того, что низкая или пониженная концентрация холестерина в сыворотке крови увеличивает смертность от какой-либо причины, кроме геморрагического инсульт
3. смертность повышается
Эталон ответа:2. нет доказательств того, что низкая или пониженная концентрация холестерина в сыворотке крови увеличивает смертность от какой-либо причины, кроме геморрагического инсульт

Задание 19 . Инструкция: Выберите один правильный ответ.
Главный критерий эффективного лечения артериальной гипертонии:
1. точное выполнение рекомендаций
2. достижение целевого уровня артериального давления
3. обеспечение хорошего самочувствия
4. нормализация риска острых коронарных событий
Эталон ответа:2. достижение целевого уровня артериального давления
Задание 20. Инструкция: Выберите один правильный ответ.
Оптимальным режимом питания согласно принципам здорового питания и доказательно й медицины является:
1. 2-х разовый
2. 3- разовый
3. 4-х разовый
4. 5-6 разовый
Эталон ответа:4. 5-6 разовое
Задание 21. Инструкция: Выберите один правильный ответ.
При проведении коррекции питания больному ожирением оптимальным считается снижение массы тела в течении месяца на:
1. 2-4 кг
2. 5-6 кг
3. 7-8 кг
4. Более 10 кг
Эталон ответа:1. 2-4 кг
Задание 22. Инструкция: Выберите один правильный ответ.
Согласно принципам рационального питания необходимо ежедневно употреблять :
1. Овощи и фрукты
2. Мясо и мясные изделия
3. Рыбу и рыбные продукты
4. Все группы продуктов
Эталон ответа:4. Все группы продуктов

Задание 23. Инструкция: Выберите один правильный ответ.
Факторы риска неадекватного питания для развития сердечно – сосудистой патологии:
1. избыточное употребление соли
2. избыточное употребление продуктов, содержащих большое количество холестерина
3. избыточное потребление пищи, богатой насыщенными жирными кислотами
4. сокращение потребления мясной продукции
5. все перечисленное
Эталон ответа:5.все выше перечисленное

Задание 24. Инструкция: Выберите один правильный ответ.
Основными методами диетической профилактики развития синдрома остеопении и остеопороза считаются:
1. ежедневное употребление достаточного количества с пищей кальция и витамина Д
2. ежедневное употребление достаточного количества соевых продуктов
3. ежедневное употребление достаточного количества мясных и рыбных продуктов
4. ежедневное употребление достаточного количества фруктов и овощей
Эталон ответа:1. ежедневное употребление достаточного количества с пищей кальция и витамина Д
Задание 25. Инструкция: Выберите один правильный ответ.
Существует ли необходимость в составлении специализированного рациона питания для беременной женщины?

1. только во 2-м триместре беременности
2. только в 1-м триместре беременности
3. только в 3 триместре
4. во всех трех триместрах согласно Норм физиологических потребностей

Эталон ответа: 4. во всех трех триместрах согласно Норм физиологических потребностей

Задания открытого типа:

Задание 1. Задача.
Мужчина, 50 лет, имеющий избыточную массу тела, артериальную гипертензию. Наследственность отягощена по сахарному диабету.
1.Дайте рекомендации по физической активности.
2. Дайте рекомендации по режиму питания
Эталон ответа:
1. физическая активность в аэробном режиме в течение 150 минут (2 часа 30 минут) в неделю.
2. Низкокалорийная диета (Приказ 330)

Задание 2. Задача.
Мужчина, 35 лет, имеющий избыточную массу тела, артериальную гипертензию. С целью снижения массы тела стал придерживаться строгого вегетарианства. В течение последних двух месяцев заметил снижение массы тела на 4 кг, сухость кожных покровов и слабость.
1. Нужно ли дополнительное медицинское обследование перед назначением диетотерапии? Если ла, то каких
Эталон ответа: Да, необходимы консультация эндокринолога, гематолога/терапевта.

Задание 3. Задача.
К вам обратилась женщина, 30 лет. По данным профилактического осмотра здорова. Желает придерживаться модной стратегии здорового образа жизни, исключающей потребление красного мяса и «трансжиров, а также продуктов после тепловой обработки» и в ближайшие 6 месяцев планирует беременеть.
1. Какую стратегию питания вы ей порекомендуете?
Эталон ответа: здоровое сбалансированное питание.

Задание 4. Задача.
Вам необходимо провести лекцию с пациентами о принципах здорового питания.
1. Какие основные концепции вы будете освещать в своей лекции и в чем их суть?
Эталон ответа: в основе современных представлений о здоровом питании лежит концепция оптимального питания, которая предусматривает необходимость и обязательность полного обеспечения потребностей организма не только в эссенциальных макро- и микронутриентах, но и в различных минорных компонентах пищи, перечень и значение которых постоянно расширяетс

Задание 5. Задача.
Вы проводите просветительскую лекцию о принципах построения рациона здоровых лиц. Мужчина из аудитории просит вас просчитать его рацион.
1. Какие параметры/данные вам необходимо выяснить у мужчины для приведения примера расчета рациона?
2. Какие дополнительные методы исследования рекомендованы в данном случае?
Эталон ответа:

1. возраст, уровень физической активности, массу тела, рост.
2. Анализ фактического питания.

Вопросы для собеседования:

Задание1. Вопрос для собеседования:
Назовите последствия дисбаланса потребления энергии и расхода энергии.
Эталон ответа:
Дисбаланс потребления энергии (питание) и расхода энергии (физическая активность) в большинстве случаев является причиной возникновения избыточной массы тела и ожирения, которое, в свою очередь, также связано с увеличением риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета II типа и некоторых видов рака.

Задание 2. Вопрос для собеседования.
К появлению каких заболеваний могут привести поведенческие факторы риска?
Эталон ответа:
Поведенческие факторы риска, к числу которых относятся употребление табака, вредное потребление алкоголя, нерациональное питание, отсутствие физической активности, а также неадаптивное преодоление стрессов, ведут к формированию хронических неинфекционных заболеваний.
Задание3. Вопрос для собеседования.
Какая физическая нагрузка будет снижать риск преждевременной смерти, а также риск развития ишемической болезни сердца?
Эталон ответа:
Аэробная умеренная физическая активность в течение 150 минут (2 часа 30 минут) в неделю снижает риск преждевременной смерти, а также риск развития ишемической болезни сердца и инсульта, артериальной гипертонии.

Задание 4. Вопрос для собеседования.
Что такое минимальный уровень физической активности?
Эталон ответа:
Минимального уровня физической активности, которым необходимо заниматься, чтобы достичь тренированности сердечно-сосудистой системы. Общее время занятий может быть суммировано в течение дня, но длительность одного занятия физическая активность должна быть не меньше, чем 10 минут.

Задание 5. Вопрос для собеседования.
Назовите основные принципы занятий физической активностью.
Эталон ответа:
Начинать медленно и постепенно; наиболее подходящий уровень - умеренная физическая активность; постепенно наращивать длительность занятий, добавляя несколько минут в день, до тех пор, пока не будет достигнут рекомендуемый минимум физической активности.

Задание 6. Вопрос для собеседования.
Укажите причины, определяющие здоровье?
Эталон ответа:
Биологические, социальные, экологическая обстановка, уровень развития медицины

Задание 7. Вопрос для собеседования:
Раскройте понятие образ жизни, согласно определению Всемирной организации здравоохранения.
Эталон ответа:
Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, образ жизни - "это способ жизни, основывающийся на идентифицируемых видах и особенностях поведения, определяющихся

взаимодействием между личностными характеристиками человека, социальным взаимодействием и социально-экономическими и экологическими условиями жизни".

Задание 8. Вопрос для собеседования.
Перечислите поведенческие факторы риска, влияющие на развитие хронических неинфекционных заболеваний.
Эталон ответа:
Употребление табака, вредное потребление алкоголя, нерациональное питание, отсутствие физической активности, а также неадаптивное преодоление стрессов.

Задание 9. Вопрос для собеседования.
Назовите условия ведения здорового образа жизни, являющиеся определяющими.
Эталон ответа:
здоровое питание, адекватная физическая активность, становление правильных привычек с детства; среда обитания; воздержание от вредных привычек; придерживаться правил гигиены.
Задание 10. Вопрос для собеседования:
Какие меры медицинской поддержки в формировании здорового образа жизни вы можете назвать.
Эталон ответа:
Меры медицинской поддержки - это оценка индивидуальных факторов риска всех пациентов, обращающихся за медицинской помощью; проведение скрининга населения; консультирование по вопросам изменения поведения; предоставление специализированной помощи людям с алкогольной, никотиновой и наркотической зависимостями, ожирением и т.

Задание 11. Вопрос для собеседования.
Какой вклад вносит фактор питания в обеспечение здоровья и работоспособности человека?
Эталон ответа:
До 50% от суммы всех учитываемых факторов

Задание 12. Вопрос для собеседования.
На каких двух законах базируется концепция оптимального питания?
Эталон ответа:
Концепция оптимального питания базируется на двух фундаментальных законах, первым из которых является соответствие энерготрат энергопотреблению, что предопределяет неоспоримость примата энергетического баланса организма, вторым – обязательность потребления основных пищевых веществ в физиологически необходимых соотношениях, что позволяет удовлетворить потребности человека в отдельных эссенциальных нутриентах.

Задание 13. Вопрос для собеседования.
Опишите общие принципы построения рациона для практически здоровых людей.
Эталон ответа:
Питание строится дифференцировано, в зависимости от результатов анализа состояния питания человека, с учетом его пола, возраста, роста, массы тела и других антропометрических данных, показателей основного обмена, характера трудовой деятельности и пр., но существуют и общие принципы построения сбалансированного рациона питания.

Задание 14. Вопрос для собеседования.
Какое соотношение пищевых веществ в рационе считается оптимальным согласно Норм физиологических потребностей?
Эталон ответа:
Соотношения пищевых веществ считаются оптимальными, если 12-14% калорийности рациона компенсированы белками, 30% - жирами и 58% - углеводами

Задание 15. Вопрос для собеседования.
Какие компоненты рациона необходимо редуцировать при малоподвижном образе жизни?
Эталон ответа:
При малоподвижном образе жизни необходимо значительное уменьшение калорийности, что осуществляется преимущественно за счет углеводов и жиров при сохранении физиологической нормы белка (нижняя граница нормы белка - 1г на 1 кг массы тела).

Задание 16. Вопрос для собеседования.
К чему может привести недостаток некоторых аминокислот в рационе ребенка и взрослого?
Эталон ответа:
недостаток некоторых аминокислот в пище ведет к развитию идиотии (слабоумия) на фоне низкорослости и мышечной дистрофии, у взрослых – к развитию белковой недостаточности, снижение иммунологической готовности

Задание 17.Вопрос для собеседования.
К чему может привести снижение количества пищевых волокон в рационе детей и взрослых?
Эталон ответа:
рафинированная диета, т. е. лишенная пищевых волокон, – одна из самых частых причин функциональных запоров как у детей, так и взрослых, предрасполагающих к формированию нарушения микрофлоры и хронических воспалительных процессов в толстом кишечнике.

Задание 18.Вопрос для собеседования.
Последствия дефицита витаминов и микроэлементов в рационе детей и взрослых?
Эталон ответа:
дефицит микронутриентов – витаминов, микроэлементов, отдельных ПНЖК – приводит к резкому снижению устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, нарушению систем антиоксидантной защиты, развитию иммунодефицитных состояний.

Задание 19.Вопрос для собеседования.
Что такое нормы физиологических потребностей?
Эталон ответа:
Это государственный нормативный документ, методические рекомендации, определяющие величины оптимальных потребностей в энергии, пищевых и биологически активных веществах для различных возрастно-половых групп детского и взрослого населения Российской Федерации.

Задание 20.Вопрос для собеседования.
Раскройте понятие «адекватный уровень потребления пищевых веществ».
Эталон ответа: это уровень суточного потребления пищевых и биологически активных веществ, установленный на основании расчетных или экспериментально определенных величин или оценок потребления пищевых и биологически активных веществ группой/группами практически здоровых людей.

Задание 21.Вопрос для собеседования.
Дайте определение понятию «Витамины»
Эталон ответа: группа незаменимых (эссенциальных) пищевых веществ, представляющих собой низкомолекулярные органические соединения различной химической природы, абсолютно необходимые для осуществления обмена веществ, процессов роста и биохимического обеспечения жизненных функций организма.

Задание 22.Вопрос для собеседования.

Дайте определение, что такое «Жиры (липиды)»
Эталон ответа: сложные эфиры глицерина и высших жирных карбоновых кислот. Являются пластическим материалом и важнейшим источником энергии, участвуют в нервной и гормональной регуляции.

Задание 23.Вопрос для собеседования.
Дайте определение понятию «добавленные сахара»
Эталон ответа: все моно- и дисахариды, внесенные в пищевые продукты и напитки при производстве, приготовлении и непосредственном употреблении, в том числе столовый сахар, и сахара из меда, сиропов, фруктовых и овощных соков и их концентратов.

Задание 24.Вопрос для собеседования.
Что такое макронутриенты?
Эталон ответа: основные пищевые вещества (белки, жиры и углеводы), обеспечивающие пластические, энергетические и иные потребности организма, необходимые человеку в количествах, измеряемых граммами.

Задание 25.Вопрос для собеседования.
Что такое микронутриенты?
Эталон ответа: это пищевые вещества (витамины, минеральные вещества, в т.ч. макро- и микроэлементы), которые содержатся в пище в очень малых количествах - миллиграммах или микрограммах. Они не являются источниками энергии, но участвуют в процессах усвоения пищи, регуляции функций, осуществлении процессов роста, адаптации и развития организма.

Задание 26.Вопрос для собеседования.
Дайте определение понятию «минорные компоненты пищи»
Эталон ответа: природные вещества, присутствующие в пище в малых количествах (миллиграммах или микрограммах) и играющие доказанную роль в поддержании здоровья, выполняющие функции экзогенных регуляторов метаболизма.

Задание 27.Вопрос для собеседования.
Раскройте понятие «пищевые волокна».
Эталон ответа: высокомолекулярные углеводы, главным образом растительной природы, устойчивые к перевариванию и адсорбции в тонком кишечнике человека, полностью или частично ферментируемые в толстом кишечнике.

Задание 28.Вопрос для собеседования.
Назовите как дифференцируются группы населения Российской Федерации согласно Норм физиологических потребносей.
Эталон ответа: по полу и возрасту, а также уровню физической активности.

Задание 29.Вопрос для собеседования.
С помощью какого показателя проводят оценку наличия дефицита или избыточной массы тела и определение степени ожирения у взрослых?
Эталон ответа: Индекс массы тела.

Задание 30.Вопрос для собеседования.
Какие показатели являются базовыми характеристиками физического развития?
Эталон ответа: рост и масса тела.

Задание 31.Вопрос для собеседования.
Как рассчитать индекс массы тела?

Эталон ответа: $ИМТ = масса\ тела / рост^2$

Задание 32.Вопрос для собеседования.
Индекс массы тела – это?
Эталон ответа: это показатель, который используется для диагностики избыточной массы тела и ожирения, а также для оценки его степени (масса тела в килограммах, деленная на квадрат роста в метрах, кг/м2) да.

Задание 33.Вопрос для собеседования.
Какое значение имеет ИМТ для женщин на прегравидарном этапе?
Эталон ответа: ИМТ до беременности тесно связан с исходами для здоровья матери и ребенка, причем в некоторых исследованиях влияние ИМТ до беременности имеет большее значение, чем увеличение массы тела при беременности.

Задание 34.Вопрос для собеседования.
Перечислите методы определения количества и распределения жировой ткани в организме, наиболее распространенные в клинической практике
Эталон ответа: антропометрические методы и биоимпедансный анализ

Задание 35.Вопрос для собеседования.
Перечислите антропометрические методы определения количества и распределения жировой ткани в организме?
Эталон ответа: окружность талии, охват бедер, соотношение окружности талии к обхвату бедер.

Задание 36.Вопрос для собеседования.
На какие группы дифференцируется население по степени физической активности?
Эталон ответа: на 4 группы физической активности (очень низкая, низкая, средняя и высокая).

Задание 37.Вопрос для собеседования.
Какие виды белков должны присутствовать в рационе человека в каком % от общей калорийности рациона?
Эталон ответа: белки животного и растительного происхождения, 12-14% от общей калорийности рациона.

Задание 38.Вопрос для собеседования.
Какие белки усваиваются организмом лучше: растительного или животного происхождения?
Эталон ответа: белки животного происхождения усваиваются лучше.

Задание 39.Вопрос для собеседования.
Какая доля в рационе должна приходиться на белок согласно Норм физиологических потребностей от 2021 года?
Эталон ответа: Физиологическая потребность в белке для взрослого населения составляет 12-14% от энергетической суточной потребности.

Задание 40.Вопрос для собеседования.
Какой процент жиров должен быть в суточном рационе взрослого человека согласно Норм физиологических потребностей от 2021 года?
Эталон ответа: Потребление жиров для взрослых должно составлять не более 30% от калорийности суточного рациона.

Задание 41.Вопрос для собеседования.

Какой процент углеводов должен быть в суточном рационе человека согласно Норм физиологических потребностей от 2021 года?
Эталон ответа: Физиологическая потребность в углеводах для взрослого человека составляет 58% от энергетической суточной потребности.

Задание 42.Вопрос для собеседования.
Что такое гликемический индекс продукта?
Эталон ответа: гликемический индекс - относительный показатель влияния углеводов, содержащихся в пищевом продукте, на уровень глюкозы в крови.

Задание 43.Вопрос для собеседования.
Назовите классификацию витаминов.
Эталон ответа: Водорастворимые, жирорастворимые и витаминоподобные соединения
.

Задание 44.Вопрос для собеседования.
Назовите функциональную классификацию витаминов.
Эталон ответа: витамины-коферменты, витамины-антиоксиданты и витамины-прогормоны.

Задание 45.Вопрос для собеседования.
Охарактеризуйте понятие «метаболическая сеть витаминов»
Эталон ответа: Данное определение подразумевает, что превращение поступившего с пищей витамина в свою физиологически или метаболически активную форму происходит при участии ферментов, активность которых зависит от обеспеченности другими витаминами.

Задание 46.Вопрос для собеседования.
Вторичная профилактика наркомании, токсикомании, алкоголизма и табакокурения подразумевает следующие мероприятия.
Эталон ответа: выявление лиц, употребляющих наркотические средства и алкогольные напитки. Оказание неотложной медицинской помощи.

Задание 47.Вопрос для собеседования.
Третичная профилактика наркомании, токсикомании, алкоголизма и табакокурения.
Эталон ответа: медико – социальная реабилитация.

Задание 48.Вопрос для собеседования.
Какой объем физической активности будет включать умеренную физическую активность?
Эталон ответа: 150 минут в неделю (2 часа и 30 минут) или 75 минут (1 час и 15 минут) интенсивной аэробной физической активности.

Задание 49.Вопрос для собеседования.
Назовите основные критерии эффективности физической нагрузки.
Эталон ответа: частота, продолжительность, интенсивность, типы физических упражнений.

Задание 50.Вопрос для собеседования.
Низкая физическая активность преимущественно влияет на развитие следующих заболеваний:
Эталон ответа: хронических неинфекционных заболеваний.

Задание 51.Вопрос для собеседования.
Минимальный уровень физической активности, которым необходимо заниматься, чтобы достичь тренированности сердечно-сосудистой системы.

Эталон ответа: Общее время занятий может быть суммировано в течение дня, но длительность одного занятия ФА должна быть не меньше, чем 10 минут.

Задание 52.Вопрос для собеседования.
Назовите компоненты физической тренированности.
Эталон ответа: тренированность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, гибкость, мышечная сила и выносливость.

Задание 53.Вопрос для собеседования.
Какие этапы должна включать в себя физическая нагрузка?
Эталон ответа: разминка, активная фаза, период остывания.

Задание 54.Вопрос для собеседования.
Что такое аэробная физическая активность?
Эталон ответа: аэробная ФА - продолжительная ритмическая активность, вовлекающая большие группы мышц (ходьба, плавание и др.)

Задание 55.Вопрос для собеседования.
Кому необходимо дополнительное медицинское обследование для разрешения повышать уровень физической активности до интенсивной?

Эталон ответа: людям старше 40 лет, курящим, имеющим заболевания ССС, сахарный диабет.

Задание 56. Вопрос для собеседования.
Укажите последствия дефицита кальция в рационе
Эталон ответа:.
Дефицит кальция приводит к отсутствию достижения максимального развития скелета (пиковой костной массы у подростков), снижению минеральной плотности костной ткани (синдром остеопении), во время беременности вызывает развитие гестоза, гипотрофию плода, а также в зрелом возрасте повышает риск развития остеопороза

Задание 57. Вопрос для собеседования.
Повышенная потребность в магнии возникает при следующих состояниях и заболеваниях
Эталон ответа:.
стрессе, физическом перенапряжении, гиподинамии, в периоды активного роста, а также при беременности и лактации, при состояниях после перенесенных вирусных и бактериальных заболеваний

Задание 58. Вопрос для собеседования.
Укажите эффект снижение уровня натрия в рационе
Эталон ответа:.
снижает артериальное давление как у лиц с гипертонией, так и у лиц без гипертонии, с более значительными эффектами в подгруппах высокого риска

Задание 59. Вопрос для собеседования.
Укажите рекомендованное ВОЗ суточное потребление натрия для нормальных здоровых взрослых
Эталон ответа:. суточное потребление натрия не должно превышать уровня 2,0 г / день.

Задание 60. Вопрос для собеседования.
Одной из наиболее изученных является рекомендация Американского колледжа кардиологии / Американской кардиологической ассоциации и носит название «Диетические подходы к остановке гипертонии» (DASH). Что предполагает эта рекомендация?

Эталон ответа: Эта рекомендация предполагает назначение диеты, богатой фруктами, овощами, цельнозерновыми и нежирными молочными продуктами, а также включает мясо, рыбу, птицу, орехи и бобы. В данном рационе ограничиваются сахар в продуктах и напитках, красно обработанное мясо и добавленные жиры.

Задание 61. Вопрос для собеседования.
Средиземноморская диета для первичной профилактики сердечной недостаточности предполагает
Эталон ответа:. Данная диета предполагает включение в рацион растительной пищи и акцент на источники растительного белка

Задание 62. Вопрос для собеседования.
Согласно когортных исследований с целью профилактики гестационного диабета, артериальной гипертензии, обусловленной беременностью в какие сроки необходимо привнести изменения в рацион женщины, планирующей беременность?
Эталон ответа: К изменениям в режиме рациона будущей матери необходимо приступать согласно за три года до наступления беременности

Задание 63. Вопрос для собеседования.
Перечислите неблагоприятные последствия наличия ожирения у беременных на плод и здоровье женщины?
Эталон ответа:. Существует убедительная связь между ожирением матери, рождением ребенка с избыточным весом и развитием ожирения во взрослом состоянии. Материнское ожирение связано с неблагоприятными метаболическими эффектами у потомства, способствуя межпоколенческому циклу ожирения. Повышенный ИМТ матери может усиливать системное воспаление и выработку активных форм кислорода, что связано с неблагоприятными клиническими исходами, влияющими как на мать, так и на ребенка. Задержка внутриутробного развития, преэклампсия или гестационный сахарный диабет являются примерами затрудненного взаимодействия материнской и плодоплацентарной единиц при ожирении женщины

Задание 64. Вопрос для собеседования.
Какое влияние оказывает ранее перенесенная бариатрическая операция у женщины на течение беременности?
Эталон ответа:. Установлено, что у беременных женщин, ранее перенесших бариатрические операции, имеется меньше вероятность развития гестационного сахарного диабета, артериальной гипертензии ассоциированной с беременностью, послеродовых кровотечений и макросомии плода по сравнению с контрольной группой, которая не подвергалась бариатрической хирургии
Задание 65. Вопрос для собеседования.
Что представляет собой концепция «метаболического (пищевого, нутритивного) программирования»
Эталон ответа: Данная концепция предполагает, что особенности питания ребенка в критические периоды жизни (два месяца после зачатия и три месяца после рождения) программирует особенности его обмена веществ на протяжении всей последующей жизни, а также устанавливает определенную предрасположенность к различным метаболическим заболеваниям, таким как сахарный диабет, ожирение, гипертоническая болезнь и другие.

Задание 66. Вопрос для собеседования.
Перечислите последствия недостаточности питания
Эталон ответа:. более медленное выздоровление, угроза развития инфекционных осложнений, развитие вторичной полиорганной недостаточности, более длительное пребывание в стационаре, более высокие расходы на лечение, более высокая летальность

Задание 67. Вопрос для собеседования.

Укажите цели и оптимальные сроки назначения энтерального питания у пациентов в критических состояниях
Эталон ответа: у пациентов в критическом состоянии раннее начало энтерального питания в течение 24–48 часов после госпитализации снижает риск медицинских осложнений, связанных с госпитализацией, в том числе инфекционных.

Задание 68. Вопрос для собеседования.
Укажите пищевые факторы риска дефицита железа
Эталон ответа:. избыток пищевых волокон, дефицит белка в смешанном рационе, избыточное потребление фитатов, фосфатов, оксалатов, кальция или танина, гиповитаминоз витаминов группы В, соевый протеин

Задание 69. Вопрос для собеседования.
Дайте понятие «обработанного» красного мяса и рекомендуемые количества употребления «необработанного» красного мяса.
Эталон ответа:. Обработанное мясо, определяемое как мясо, которое было преобразовано путем соления, консервирования, ферментации, копчения или других процессов для улучшения вкуса или улучшения консервации. Рекомендуется ограничить потребление красного мяса до менее трех порций в неделю, что соответствует 350–500 г вареной массы

Задание 70. Вопрос для собеседования.
Как классифицирует физическую активность? Что положено в основу?
По интенсивности энергетических затрат физическую активность классифицируют на три уровня: низкий, умеренный и интенсивный. В основу таких определений положен расчет расхода затрачиваемой энергии (в килокалориях) на 1 кг массы тела в минуту.
Эталон ответа:.
По интенсивности энергетических затрат физическую активность классифицируют на три уровня: низкий, умеренный и интенсивный. В основу таких определений положен расчет расхода затрачиваемой энергии (в килокалориях) на 1 кг массы тела в минуту.

КРИТЕРИИ оценивания компетенций и шкалы оценки

Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено) или отсутствие сформированности компетенции	Оценка «удовлетворительно» (зачтено) или удовлетворительный (пороговый) уровень освоения компетенции	Оценка «хорошо» (зачтено) или достаточный уровень освоения компетенции	Оценка «отлично» (зачтено) или высокий уровень освоения компетенции
Неспособность обучающегося самостоятельно продемонстрировать знания при решении заданий, отсутствие самостоятельности в применении умений. Отсутствие подтверждения наличия сформированности	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков к решению учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем, по заданиям, решение которых было	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение знаний, умений и навыков при решении заданий, аналогичных образцам, что подтверждает наличие сформированной	Обучающийся демонстрирует способность к полной самостоятельности в выборе способа решения нестандартных заданий в рамках дисциплины с использованием знаний, умений и

компетенции свидетельствует об отрицательных результатах освоения учебной дисциплины	показано преподавателем, следует считать, что компетенция сформирована на удовлетворительном уровне.	компетенции на более высоком уровне. Наличие такой компетенции на достаточном уровне свидетельствует об устойчиво закрепленном практическом навыке	навыков, полученных как в ходе освоения данной дисциплины, так и смежных дисциплин, следует считать компетенцию сформированной на высоком уровне.

Критерии оценивания тестового контроля:

процент правильных ответов	Отметки
91-100	отлично
81-90	хорошо
70-80	удовлетворительно
Менее 70	неудовлетворительно

При оценивании заданий с выбором нескольких правильных ответов допускается одна ошибка.

Критерии оценивания собеседования:

Отметка	**Дескрипторы**		
	прочность знаний	**умение объяснять (представлять) сущность явлений, процессов, делать выводы**	**логичность и последовательность ответа**
отлично	прочность знаний, знание основных процессов изучаемой предметной области, ответ отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владением терминологическим аппаратом; логичностью и последовательностью ответа	высокое умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры	высокая логичность и последовательность ответа
хорошо	прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим	умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; однако	логичность и последовательность ответа

	аппаратом; свободное владение монологической речью, однако допускается одна - две неточности в ответе	допускается одна - две неточности в ответе	
удовлетворительно	удовлетворительные знания процессов изучаемой предметной области, ответ, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории. Допускается несколько ошибок в содержании ответа	удовлетворительное умение давать аргументированные ответы и приводить примеры; удовлетворительно сформированные навыки анализа явлений, процессов. Допускается несколько ошибок в содержании ответа	удовлетворительная логичность и последовательность ответа
неудовлетворительно	слабое знание изучаемой предметной области, неглубокое раскрытие темы; слабое знание основных вопросов теории, слабые навыки анализа явлений, процессов. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа	неумение давать аргументированные ответы	отсутствие логичности и последовательности ответа

Критерии оценивания ситуационных задач:

Отметка	**Дескрипторы**			
	понимание проблемы	**анализ ситуации**	**навыки решения ситуации**	**профессиональное мышление**
отлично	полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены	высокая способность анализировать ситуацию, делать выводы	высокая способность выбрать метод решения проблемы, уверенные навыки решения ситуации	высокий уровень профессионального мышления
хорошо	полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены	способность анализировать ситуацию, делать выводы	способность выбрать метод решения проблемы уверенные навыки решения ситуации	достаточный уровень профессионального мышления. Допускается одна-две неточности в ответе
удовлетворительно	частичное понимание	удовлетворительная	удовлетворительные навыки	достаточный уровень

	проблемы. Большинство требований, предъявляемых к заданию, выполнены	способность анализировать ситуацию, делать выводы	решения ситуации, сложности с выбором метода решения задачи	профессионального мышления. Допускается более двух неточностей в ответе либо ошибка в последовательности решения
неудовлетворительно	непонимание проблемы. Многие требования, предъявляемые к заданию, не выполнены. Нет ответа. Не было попытки решить задачу	низкая способность анализировать ситуацию	недостаточные навыки решения ситуации	отсутствует