

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

МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Оценочные материалы по дисциплине
Основы здорового образа жизни

Специальность (32.05.01) **Медико-профилактическое дело**

Ростов-на-Дону
2025

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

общепрофессиональных (ОПК):

Код и наименование общепрофессиональной компетенции	Индикатор(ы) достижения общепрофессиональной компетенции
ОПК-2. Способен распространять знания о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний населения.	ИД1 ОПК-2 Умеет анализировать информированность населения о здоровом образе жизни. ИД2 ОПК-2 Умеет разрабатывать план организационно-методических мероприятий, направленных на повышение информированности населения о здоровом образе жизни, его грамотности в вопросах профилактики болезней. ИД3 ОПК-2 Умеет подготовить устное выступление или печатный текст, пропагандирующие здоровый образ жизни и повышающие грамотность населения в вопросах профилактики болезней.

2. Виды оценочных материалов в соответствии с формируемыми компетенциями

Наименование компетенции	Виды оценочных материалов	количество заданий на 1 компетенцию
ОПК- 2	Задания закрытого типа	25 с эталонами ответов
	Задания открытого типа: Ситуационные задачи Вопросы для собеседования Задания на дополнения	75 с эталонами ответов

Задания закрытого типа:

Задание 1. Инструкция: Выберите один правильный ответ.

Предмет профилактической медицины – это:

- 1) патогенез болезней
- 2) симптомы болезней
- 3) риски возникновения болезней
- 4) смертность от болезней
- 5) нетрудоспособность в связи с болезнями

Эталон ответа: 3. риски возникновения

Задание 2. Инструкция: Выберите один правильный ответ.

Основные неинфекционные заболевания (ОНЗ) это -

- 1) сахарный диабет, ожирение, атеросклероз
 - 2) остеопороз, метаболический синдром, гастрит
 - 3) инфаркт миокарда, мозговой инсульт, новообразования
 - 4) психозы, тиреотоксикоз, иммунодефицит
 - 5) цирроз печени, остеохондроз, бронхиальная астма
- Эталон ответа:* 1. сахарный диабет, ожирение, атеросклероз

Задание 3 . Инструкция: Выберите один правильный ответ.

Факторы риска – это признак, который:

1. является причиной заболевания
2. предсказывает опасность возникновения болезни в будущем
3. при его устранении предупреждается развитие болезни
4. указывает на тяжесть течения заболевания
5. ускоряет течение болезни

Эталон ответа: 2. представляет опасность возникновения болезни в будущем

Задание 4. Инструкция: Выберите один правильный ответ.

Эффективным средством профилактики витаминной недостаточности является:

1. ежедневное употребление поливитаминных комплексов
2. ежедневное употребление оптимального количества фруктов и овощей
3. приверженность к вегетарианству
4. соблюдение принципов рационального питания

Эталон ответа: 4. соблюдение принципов рационального 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 кетле:

1. менее 23 кг/м²

2. менее 18,5 кг/м²
3. 28-33 кг/м²
4. 23-27 кг/м²
5. более 30 кг/м²

Эталон ответа: 4. 23-27 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.

Кто способен осуществлять круглогодичное обследование населения для оценки риска онкологических заболеваний?

1. диагностические центры
2. школы здоровья
3. отделения медицинской профилактики поликлиник
4. центры здоровья
5. участковые терапевты

Эталон ответа: 3. отделения медицинской профилактики поликлиник

Задание 11 . Инструкция: Выберите один правильный ответ.

Главные 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. участие в прививочных компаниях

*Эталон ответа:*3.скрининг на выявление лиц с высоким риском неинфекционных заболеваний

Задание 12 . Инструкция: Выберите один правильный ответ.

Избыточная смертность – это смертность:

1. в детском возрасте
2. от внешних причин
3. доступная коррекции
4. превышающая установленный целевой уровень
5. превышающая средний уровень по стране

*Эталон ответа:*4.превышающая средний уровень по стране

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.

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 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. удалось доказать снижение общей смертности
 2. не удалось доказать снижение общей смертности
- Эталон ответа:* 2. не удалось доказать снижение общей смертности

Задание 18 . Инструкция: Выберите один правильный ответ.

При низких уровнях холестерина крови:

1. смертность снижается
 2. смертность не меняется
 3. смертность повышается
- Эталон ответа:* 1. смертность снижается

Задание 19 . Инструкция: Выберите один правильный ответ.

Главный критерий эффективного лечения артериальной гипертензии:

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 является:

1. 2-х разовый
 2. 3- разовый
 3. 4-х разовый
 4. 5-6 разовый
- Эталон ответа:* 4. 4-х 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 кисломолочные напитки в количестве:

1. 200 мл
2. 300 мл
3. 400 мл
4. 500 мл

Эталон ответа: 4. 500 мл

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. все выше перечисленное

Эталон ответа: 4. все выше перечисленное

Задание 24. Инструкция: Выберите один правильный ответ.

Основными методами диетической профилактики развития 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. такой необходимости нет
4. во 2 и 3 триместре

Эталон ответа: 4. во 2 и 3 триместре

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.

Эталон ответа: можем рекомендовать аэробную умеренную ФА в течение 150 минут (2 часа 30 минут) в неделю.

Задание 2. Задача.

Мужчина, 50 лет, имеющий избыточную массу тела, артериальную гипертензию. Наследственность отягощена по сахарному диабету.

1. Нужно ли дополнительное медицинское обследование перед назначением физической активности для данного пациента?

Эталон ответа: да.

Задание 3. Задача.

Вам нужно провести просветительскую беседу со школьника старшего возраста о профилактике неинфекционных заболеваний в будущем.

1. О каких факторах риска вы им расскажете?

Эталон ответа: немодифицируемых и модифицируемых факторах риска.

Задание 4. Задача.

Вам нужно провести просветительскую беседу со школьника старшего возраста о профилактике неинфекционных заболеваний в будущем.

1. На какие поведенческие факторы сделаете основной акцент?

Эталон ответа: Поведенческие факторы риска: табакокурение, злоупотребление алкоголем, стрессовые ситуации (дистресс), несбалансированное питание, недостаточная физическая активность, избыточная масса тела.

Задание 5. Задача.

Дайте рекомендации об общих принципах питания для ребенка 4 лет.

1. Режим и объемы рационального питания.

Эталон ответа: Суточный объем пищи у детей до 5 лет составляет в среднем 1500-1700 мл. Длительность промежутков между отдельными приемами пищи не должны превышать 3,4-4 часа.

Задание 6. Задача.

Дайте рекомендации об общих принципах питания для ребенка 4 лет.

1. Какова суточная потребность в молоке и молочных продуктах?

Эталон ответа: Доля молока и молочных продуктов (кисломолочные напитки, творог, сыр, сметана) суммарно составляет около 450-500 мл.

Задание 7. Задача.

К вам на прием пришел пациент 35 лет. Жалоб нет. Активно занимается спортом на протяжении последних 20 лет (плавание, имеет разряд).

1. Тактика диетотерапии:

Эталон ответа: Рациональное питание с повышением калорийности рациона в период повышенных физических нагрузок.

Задание 8. Задача.

К Вам на прием пришла мама Пети 7 лет, по заключению педиатра ребенок практически здоров. Петя собирается посещать детскую спортивно – юношескую школу секция легкой атлетики).

1. Дайте рекомендации по назначению рациона:

Эталон ответа: рекомендуем рациональное питание, витаминно – минеральные комплексы.

Задание 9. Задача.

Вам нужно дать общие рекомендации относительно сбалансированности рациона по жирам, белкам, углеводам, витаминам и микроэлементам.

1. Каким нормативно - правовым документом вы воспользуетесь?

Эталон ответа: Методические рекомендации МР 2.3.1.0253-21 "Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации.

Задание 10. Задача.

К вам обратился спортсмен с вопросом о коррекции рациона для сохранения мышечной массы. Какое инструментальное исследование вы ему назначите для оценки качества тела?

Эталон ответа: биоимпедансметрия.

Вопросы для собеседования:

Задание 1. 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 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 вредные поведенческие привычки?

Эталон ответа:

Вредные поведенческие привычки, такие как курение, нерациональное питание и низкая физическая активность, ведут к формированию таких факторов риска, как: ожирение, повышенное артериальное давление, повышенное содержанию холестерина в крови.

Задание 3. 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 гипертензии.

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 физической активностью 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.

Какой процент составляет влияние образа жизни на индивидуальное здоровье?

Эталон ответа:

Не менее 50-55%.

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 факторы, влияющие на здоровье людей.

Эталон ответа:

Курение, высококалорийное питание, отсутствие достаточной физической активности, употребление алкоголя.

Задание 9. Вопрос для собеседования.

Назовите основные принципы формирования здорового образа жизни.

Эталон ответа:

Поддержка и повышение доступности того, что полезно для здоровья, и в ограничении или запрете того, что вредит здоровью. Первое относится к физической активности, рациональному питанию (со снижением количества жиров и углеводов и увеличением растительной клетчатки, витаминов и микроэлементов), безопасному сексуальному поведению. Второе - к употреблению алкоголя, курения и наркотиков.

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.

Какая концепция питания лежит в основе государственной политики в области здорового питания населения Российской Федерации на период до 2020 года.

Эталон ответа:

Концепция оптимального питания.

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?

Эталон ответа:

Соотношения пищевых веществ считаются оптимальными, если 14% калорийности рациона компенсированы белками, 30% - жирами и 56% - углеводами (при средней и общей суточной калорийности 2500 ккал).

Задание 15. Вопрос для собеседования.

Какие компоненты рациона мы должны 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?

Эталон ответа:

недостаток некоторых аминокислот в пище ведет к развитию идиотии (слабоумия) на фоне низкорослости и мышечной дистрофии.

Задание 17. Вопрос для собеседования.

К чему может привести снижение количества пищевых волокон в рационе детей?

Эталон ответа:

рафинированная диета, т. е. лишенная пищевых волокон, – одна из самых частых причин запоров у детей, предрасполагающих к формированию дисбактериозов и хронических воспалительных процессов в толстом кишечнике.

Задание 18. Вопрос для собеседования.

Последствия дефицита витаминов и микроэлементов в рационе детей дошкольного возраста?

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 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.

Эталон ответа: по полу и возрасту.

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: $ИМТ = \text{масса тела} / \text{рост}^2$

Задание 32. Вопрос для собеседования.

Индекс массы тела равен 22 кг/м^2 , норма это или нет?

Эталон ответа: да.

Задание 33. Вопрос для собеседования.

Индекс массы тела равен 35 кг/м^2 , норма ли это?

Эталон ответа: нет.

Задание 34. Вопрос для собеседования.

Какой показатель отражает степени отложения жировой ткани в области живота у человека.

Эталон ответа: окружность талии.

Задание 35. Вопрос для собеседования.

Какой показатель отражает распределение жира в организме?

Эталон ответа: 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.

Задание 37. Вопрос для собеседования.

Какие виды белков должны присутствовать в рационе человека?

Эталон ответа: белки животного и растительного происхождения.

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?

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?

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?

Эталон ответа: Физиологическая потребность в углеводах для взрослого человека составляет 56-58% 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 группу водорастворимых витаминов.

Эталон ответа: витамин С, витамины группы В.

Задание 44. Вопрос для собеседования.

Назовите группу жирорастворимых витаминов.

Эталон ответа: Витамин А, Д, Е, К.

Задание 45. Вопрос для собеседования.

Первичная профилактика наркомании, токсикомании, алкоголизма и табакокурения.

Эталон ответа: пропаганда ЗОЖ и выявление на ранней стадии.

Задание 46. Вопрос для собеседования.

Вторичная профилактика наркомании, токсикомании, алкоголизма и табакокурения.

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.

Задания на дополнение:

Задание 1.

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 _____".

Эталон ответа: экологическими условиями жизни

Задание 2.

Укрепление здоровья - это процесс, позволяющий людям более четко контролировать свое _____ и, таким образом, улучшать его состояние.

Эталон ответа: здоровье и его детерминанты

Задание 3.

Высококалорийное питание способствует _____, что также является одной из причин ИБС, ишемического инсульта, диабета, остеоартритов, рака кишечника и матки, рака молочной железы.

Эталон ответа: ожирению

Задание 4.

Отсутствие достаточной физической активности - фактор риска _____, рака молочной железы, кишечника и диабета.

Эталон ответа: ИБС

Задание 5.

В основе современных представлений о здоровом питании лежит положение о том, что для обеспечения здоровья человеческому организму необходимы не только белки жиры и углеводы, но и целый ряд макро- и микронутриентов, _____ и других биологически активных компонентов.

Эталон ответа: биофлаваноидов

Задание 6.

Рацион должен быть с физиологическим содержанием белков, жиров и углеводов, обогащенный витаминами, микроэлементами, минеральными веществами, _____.

Эталон ответа: растительной клетчаткой

Задание 7.

Калорийность суточного рациона распределяется следующим образом: завтрак - 30%, _____, ужин - 20-25%, на ночь - 5-10%.

Эталон ответа: обед - 40%

Задание 8.

При использовании метода анализа меню-раскладок необходимо изучить организацию работы данного _____.

Эталон ответа: предприятия общественного питания

Задание 9.

Абсолютное большинство детей получают ежедневно полноценный _____, благодаря которому возможен рост и развитие нервной, мышечной и других важнейших тканей.

Эталон ответа: животный белок

Задание 10.

Регулярность питания, в сочетании с его своевременностью, является важнейшим элементом формирования деятельности органов _____.

Эталон ответа: пищеварения

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	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков к	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение знаний, умений и навыков	Обучающийся демонстрирует способность к полной самостоятельности в

заданий, отсутствие самостоятельности в применении умений. Отсутствие подтверждения наличия сформированности компетенции свидетельствует об отрицательных результатах освоения учебной дисциплины	решению учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем, по заданиям, решение которых было показано преподавателем, следует считать, что компетенция сформирована на удовлетворительном уровне.	при решении заданий, аналогичных образцам, что подтверждает наличие сформированной компетенции на более высоком уровне. Наличие такой компетенции на достаточном уровне свидетельствует об устойчиво закреплённом практическом навыке	выборе способа решения нестандартных заданий в рамках дисциплины с использованием знаний, умений и 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,	умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий,	логичность и последовательность ответа

	отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; свободное владение монологической речью, однако допускается одна - две неточности в ответе	делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; однако 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	удовлетворитель	удовлетворительн	достаточный уровень

ьно	понимание проблемы. Большинство требований, предъявляемых к заданию, выполнены	ная способность анализировать ситуацию, делать выводы	ые навыки 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