

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Бутакова Оксана Стефановна

Должность: директор

Дата подписания: 11.12.2024 11:07:39

Уникальный программный ключ:

92ebe478f3654efe030354ec9c160360cb17a169

Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Саха (Якутия) «Ленский технологический техникум»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Дисциплина: БД.07 Основы безопасности жизнедеятельности

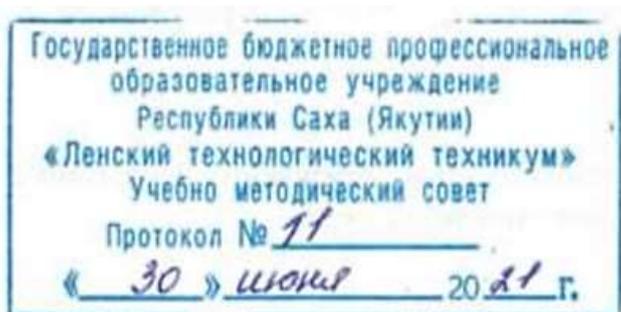
Специальность: 44.02.01 Дошкольное образование

Методические рекомендации по выполнению практических работ разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности **44.02.01 Дошкольное образование** и в соответствии с рабочей программой по дисциплине **БД.07 Основы безопасности жизнедеятельности**.

РЕКОМЕНДОВАНО

Учебно-методическим советом

ГБПОУ РС (Я) «Ленский технологический техникум»



РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

на заседании ПЦК

«Общеобразовательных дисциплин»

Протокол № 9 от "22" июня 2021 г.

Председатель ПЦК: И.А. Антонова / Антонова И.А. /

Автор: Синьков Леонид Петрович, преподаватель ГБПОУ РС(Я) «ЛТТ», первая квалификационная категория

Оглавление

| | |
|--|----|
| Введение | 4 |
| Практическая работа №1. Гигиенические основы рационального питания..... | 5 |
| Практическая работа №1. | 36 |
| Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы | 54 |

Введение

Настоящий сборник содержит методические указания по выполнению практических работ по (БД.07 Основы безопасности жизнедеятельности)

Выполнение студентами этих работ позволит углубить теоретические знания по курсу. Ведущей дидактической целью практических занятий является формирование практических умений, необходимых в последующей учебной деятельности и жизни.

В соответствии с ведущей дидактической целью содержанием практических занятий является решение разного рода задач, в том числе профессиональных (анализ проблемных ситуаций, решение ситуационных задач, работа с измерительными приборами, средствами индивидуальной защиты, учебным тренажером для реанимационных действий, работа с нормативными документами, инструктивными материалами, справочниками).

На практических занятиях студенты овладевают первоначальными умениями и навыками, которые будут использовать в профессиональной деятельности и жизненных ситуациях.

Наряду с формированием умений и навыков в процессе практических занятий обобщаются, систематизируются, углубляются и конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность и готовность использовать теоретические знания на практике, развиваются интеллектуальные умения.

В результате изучения учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» студент должен:

уметь:

организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;

предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;

использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;

ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной профессии;

применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной профессией;

владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;

оказывать первую помощь пострадавшим;

знать:

принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;

основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;

основы военной службы и обороны государства;

задачи и основные мероприятия гражданской обороны;

способы защиты населения от оружия массового поражения; меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;

организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;

основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные профессиям СПО;

область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы.

Практическая работа №1. Гигиенические основы рационального питания.

Цель: изучить принципы рационального питания, освоить методику оценки адекватности индивидуального питания и обоснования рекомендаций по его улучшению.

Практические навыки. Научиться определять суточный расход энергии человека.

Оценка адекватности индивидуального питания

Задание 1. Оценка собственного пищевого статуса.

1. ФИО –

2. Возраст –

3. Вид деятельности – студент

4. Показатели физического развития:

4.1. рост стоя (см) – ___ см.

4.2. масса тела (кг) – ___ кг.

4.3. окружность грудной клетки (см) – ___ см.

4.4. окружность талии (см) – ___ см.

4.5. окружность бедер (см) – ___ см.

5. Оценка показателей физического развития:

5.1. Рекомендуемая масса тела для моего роста – кг.;

Предельно допустимая масса тела – кг.

5.2. Определение идеальную массу тела по предложенным формулам:

1. Идеальная масса тела по формуле Брока:

масса тела = рост в см – 100 (при росте 150-166 см) масса тела = рост в см – 105 (при росте 166-175 см) масса тела = рост в см – 110 (при росте 176 и более см)

Для лиц в возрасте от 33 до 60 лет добавляется к полученной величине массы тела 3% от полученной идеальной массы.

2. Идеальная масса тела по формуле Бонгарда:

$$\text{масса тела} = \frac{\text{рост в см} \times \text{окуржность груди в см}}{240}$$

3. Идеальная масса тела по формуле Поттона:

$$\text{масса тела (мужчины)} = \text{рост в см} - 100 - \frac{\text{рост(см)}}{10}$$
$$\text{масса тела(женщины)} = \text{рост в см} - 100 - \frac{\text{рост(см)}}{20}$$

К примеру, рост мужчины составляет 185 см. В таком случае нормой для него будут считаться $185 - 110 = 75$ кг. Для женщины с ростом 165 см здоровая масса тела составит $165 - 100 = 65$ кг.

Поскольку значения будут заметно различаться, то найдите среднее арифметическое из

трех значений. (кг.)

5.3. Определите индекс массы тела (ИМТ) и оцените его в соответствии с таблицей 1.1.

$$ИМТ = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост}^2 (\text{м})}$$

Таблица 1.1 Рекомендуемые значения ИМТ, кг/м²

| Пол | Средние | Диапазон |
|---------|---------|-----------|
| Мужчины | 22 | 20,5-25 |
| Женщины | 20,8 | 18,7-23,8 |

5.4 Моя окружность талии = ____ это является _____

ИТБ= (показатель распределения жира _____)

6. Проведите внешний осмотр состояния кожи, слизистых оболочек, волос, ногтей, полости рта, отметьте у себя симптомы неадекватности питания по отдельным нутриентам (табл. 1.9).
7. Проведите пробу Нестерова для оценки резистентности капилляров и оцените ее результаты.
8. Выводы:
 1. Какой у Вас пищевой статус (обычный, недостаточный, избыточный)?
 2. Какую Вы выбираете направленность рациона (увеличить или уменьшить массу тела, повысить резистентность, предупредить какие-то заболевания и др. задачи)?

Задание 2 Определение индивидуальной потребности в калориях и основных нутриентах

2.1. Расчет индивидуальных суточных энергозатрат:

Они складываются из:

- величины основного обмена – ВОО, который зависит от возраста, пола, массы тела, состояния здоровья;
- специфически динамического действия пищи, т.е. увеличение энергозатрат на переваривание пищи (10% от ВОО, коэффициент 0,1 ВОО);
- затрат на трудовую деятельность (коэффициент физической активности КФА), физическая активность.

Таким образом, суточную потребность в энергии можно определить по формуле:

$$КФА \times ВОО + 0,1 \times ВОО$$

Таблица 1.2

| Возраст | Мужчины | Женщины |
|-----------|----------------|---------------|
| 10-18 лет | 17,5 МТ* + 651 | 12,2 МТ + 746 |
| 18-30 лет | 15,3 МТ + 679 | 14,7 МТ + 496 |
| 30-60 лет | 11,6 МТ + 879 | 8,7 МТ + 829 |
| 60 лет | 13,5 МТ + 487 | 10,5 МТ + 596 |

МТ* – масса тела фактическая или идеальная: если Ваша масса тела не очень отличается от идеальной, а ИМТ соответствует рекомендуемым значениям, расчет калорийности проводите по своей массе тела, если заметно отличается (больше, меньше), то при расчете используйте значение идеальной массы

Согласно нормам физиологических потребностей в питании все трудовое население дифференцировано в зависимости от энергозатрат на 5 профессиональных групп:

1. группа – КФА=1,4. Это работа преимущественно умственного труда, очень легкая физическая активность (научные работники, студенты, операторы ЭВМ, педагоги, врачи терапевтического профиля и т.д.)

2. группа – КФА=1,6. Работники, занятые легким трудом (водители трамваев, троллейбусов, медсестры, санитарки, работники сферы обслуживания).

3. группа – КФА=1,9. Работники средней тяжести труда, средняя физическая активность (слесари, станочники, водители автотранспорта, врачи-хирурги, продавцы).

4. группа – КФА=2,8. Работники тяжелого физического труда (строительные работы, механизаторы, металлурги, большинство с/х профессий).

5. группа – КФА=3,5. Работники особо тяжелого физического труда (только мужские профессии – механизаторы, работники с/х в период уборочной и посевной, вальщики леса, бетонщики, каменщики, грузчики).

Если Вы, кроме учебы, работаете или занимаетесь спортом, увеличьте энергозатраты с учетом временных затрат и физиологической стоимости соответствующих видов деятельности (ккал/час) (*табл. 1.10*).

Следует учесть, что полученная величина суточных энергозатрат является лишь ориентировочной, во-первых, из-за определенных допущений, предусмотренных методом; во-вторых, согласно теории адекватного питания, точные, идеальные расчеты потребности в нутриентах по формуле (приход должен быть равен расходу) невозможны принципиально.

2.3. Рассчитайте потребность в жирах. Они должны обеспечить 30% от необходимой Вам величины суточной потребности в ккал и разделите на 9 ккал (при сгорании 1 г жира образуется 9 ккал). Это суточная потребность в жирах в граммах; при этом 30% жиров должно быть растительного происхождения.

2.4. Остаточная калорийность должна покрываться за счет углеводов. Определите остаточную калорийность. Поделите ее на 4 (1 г углеводов дает 4 ккал). Это потребность организма в углеводах. Олигосахаридов из них должно быть 20%. Подсчитайте в граммах. Клетчатки должно быть не менее 2%. Подсчитайте ее потребность в граммах. Какое соотношение Б: Ж: У?

2.5. Сравните полученную величину суточной потребности в калориях при вашем

образе жизни с отечественными физиологическими нормами питания для трудоспособного населения с учетом пола, возраста, характера деятельности (табл. 1.11, 1.12). Если различия существенны, объясните причину.

2.6. По таблицам физиологических норм потребности взрослого населения в витаминах, минеральных веществах – выпишите для себя потребность в витаминах С, группы В, А, в элементах Са, Р, Fe, К, F, I (табл. 1.11, 1.12).

2.7. Сделайте коррективы к нормативам с учетом направленности питания, дополнительных затрат (занятия спортом, работа).

Потребность в витаминах и минеральных веществах:

| ВИТАМИНЫ/ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА | НОРМА |
|---------------------------------------|--------------|
| Витамин С | 90 мг |
| Витамин В1 | 1,5 мг |
| Витамин В2 | 1,8 мг |
| Витамин В6 | 2,0 мг |
| Витамин В12 | 3,0 мкг |
| Витамин А | 900 мкг |
| Са | 1000 мг |
| Р | 800 мг |
| Fe | 18 мг |
| К | 2500 мг |
| F | 4,0 мг |
| I | 150 мкг |

Выводы:

Задание 3. Подсчет питательной ценности суточного рациона

Упрощенным расчетным методом определите калорийность, химический состав суточного рациона собственного питания на примере одного дня. Результаты внесите в таблицу (табл. 1.3). Определите долю калорийности, которая обеспечивается за счет отдельных приемов пищи (завтрака, обеда и т.д.).

Таблица 1.3. Таблица для расчета пищевой ценности рациона питания.

| Продукт блюдо | или порция) | Вес в г (или порция) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|------------------|----------------|-------------------------|----------|---------|-------------|-----------------------|
|------------------|----------------|-------------------------|----------|---------|-------------|-----------------------|

| | | | | | |
|----------------------|--|--|--|--|--|
| Завтрак: | | | | | |
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| Итого | | | | | |
| Обед: | | | | | |
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| Итого | | | | | |
| Полдник: | | | | | |
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| Итого | | | | | |
| Ужин: | | | | | |
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| Итого | | | | | |
| Перекусы: | | | | | |
| 1. | | | | | |
| ... | | | | | |
| Всего за день | | | | | |

При расчетах пользуйтесь таблицей питательной ценности продуктов, составленной на основе таблиц «Содержание основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов» (табл. 1.13). Обратите внимание на то, что приводится содержание килокалорий, белков, жиров и углеводов либо на 100 г продукта, либо на обычную порцию. В чае и кофе только сахар. Расчет ведем по количеству чайных ложек на стакан. В 1 чайной ложке 10 г углеводов, а килокалорий 40. Если в нашем приложении нет нужного Вам блюда или продукта, воспользуйтесь информацией, наносимой на товарные этикетки.

Вывод:

Задание 4. Оценка режима питания, набора блюд и разнообразия питания

Таблица 1.4. Меню питания за неделю

| День недели | Завтрак | Обед | Ужин | Другие приемы | Перекусы |
|-------------|---------|------|------|---------------|----------|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |

| | | | | | |
|-------------------|--|--|--|--|--|
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |
| Время приема пищи | | | | | |

Вывод:

Задание 5. Оценка продуктового набора

Таблица 1.5. Периодичность потребления основных продуктов питания

| Группа продуктов | Периодичность потребления, раз в день или неделю | ассортиментный перечень в группе продуктов |
|--------------------------------|--|--|
| Хлеб и хлебобулочные изделия | | |
| Молоко, молочнокислые напитки | | |
| Творог, сыр | | |
| Масло сливочное, сметана | | |
| Масло растительное | | |
| Мясо и мясопродукты | | |
| Рыба | | |
| Яйца | | |
| Овощи | | |
| Фрукты | | |
| Крупы | | |
| Сладости, кондитерские изделия | | |
| Майонез, кетчуп, специи | | |

Вывод: Основу моего питания составляют

Задание 6. Оценка фактического питания

6.1. Определение соответствия суточного рациона питания индивидуальной норме. Определите соответствие суточного рациона питания индивидуальной норме. За норму принимается индивидуальная потребность в нутриентах, рассчитанная Вами ранее. Составьте таблицу по форме (табл. 1.6).

Таблица 1.6. Оценка дневного рациона

| Показатели | Индивидуальная норма | Фактическое содержание в Вашем рационе | Отклонение от нормы, (абс./в %) |
|-----------------------------|----------------------|--|---------------------------------|
| Калорийность | 2145 ккал | 1838,5 ккал | Ниже нормы на 306,5 ккал |
| Белки, г / в т. ч. животные | 64,35 г / 32,18 г | 74,8 г / 35,3 г | Выше нормы на 4,05 г |

| | | | |
|--------------------------------|-----------------|-----------------|---------------------|
| Жиры, г / в т. ч. растительные | 71,5 г / 52,3 г | 67,3 г / 40,3 г | Ниже нормы на 11,2 |
| Углеводы, г | 311 г | 210,7г | Ниже нормы на 101,3 |

6.2. Оцените свое питание:

- адекватность, т.е. соответствие фактической калорийности, белков, жиров, углеводов Вашей индивидуальной норме;
- сбалансированность - соотношение б:ж:у (количество белков принимаем за единицу; например, б – 64 г, ж – 70 г, у – 200 г. Соотношение будет 1:70/64: 200/64, т.е. 1: 1,1: 3);
- режим питания – это выполнение требований к кратности питания, времени приема пищи, интервалам между приемами пищи, распределение калорийности по отдельным приемам пищи: завтрак, обед, полдник, ужин.
- разнообразие питания - повторяемость блюд и продуктов в течение недели. Отметьте, какие продукты и блюда употребляются часто, какие редко и как это может сказаться на пищевом статусе (здоровье).

6.3. В изученном рационе за день перечислите источники основных нутриентов:

- животного белка:
- ПНЖК:
- витамина С:
- витамина В₁:
- витамина А:
- железа:
- кальция:
- калия:
- йода:

Считаете ли Вы, что ваше меню обеспечивает поступление в организм этих нутриентов?

Вывод:

Задание 7. Рекомендации по коррекции индивидуального питания.

7.1. Вы оценили свой пищевой статус, определили недостатки своего питания. Находите ли Вы связь между особенностями состояния организма и сложившимися особенностями реального питания? Обоснуйте ответ.

7.2. Сформулируйте необходимую направленность Вашего питания, цель, которую Вы хотели достичь его коррекцией.

7.3. Сделайте рекомендации по коррекции своего питания (какие продукты

ограничивать, какие включить, каков должен быть режим питания и т.п.).

Таблица 1.7 Рекомендуемая масса тела для мужчин и женщин в возрасте 25-30 лет

| Мужчины | | | | Женщины | | | |
|----------|----------------------------------|--|---------------------------------------|----------|----------------------------------|--|---------------------------------------|
| Рост, см | Масса, кг | | | Рост, см | Масса, кг | | |
| | Узкая грудная клетка (астениики) | Нормальная грудная клетка (нормастеники) | Широкая грудная клетка (гиперстеники) | | Узкая грудная клетка (астениики) | Нормальная грудная клетка (нормастеники) | Широкая грудная клетка (гиперстеники) |
| 155,0 | 49,5 | 56,0 | 62,2 | 152,5 | 47,8 | 54,0 | 59,0 |
| 157,0 | 51,7 | 58,0 | 64,0 | 155,0 | 49,2 | 55,2 | 61,6 |
| 160,0 | 53,5 | 60,0 | 66,0 | 157,0 | 50,8 | 57,0 | 63,1 |
| 162,5 | 55,3 | 61,7 | 68,0 | 160,0 | 52,1 | 58,5 | 64,8 |
| 165,0 | 57,1 | 63,5 | 69,5 | 162,5 | 53,8 | 60,1 | 66,3 |
| 167,5 | 59,3 | 65,8 | 71,8 | 165,0 | 55,3 | 61,8 | 67,8 |
| 170,0 | 60,5 | 67,8 | 73,8 | 167,5 | 56,6 | 63,0 | 69,0 |
| 172,5 | 63,3 | 69,7 | 76,8 | 170,0 | 57,8 | 64,0 | 70,0 |
| 175,0 | 65,3 | 71,7 | 77,8 | 172,5 | 59,0 | 65,2 | 71,2 |
| 177,5 | 67,3 | 73,8 | 79,8 | 175,0 | 60,3 | 66,5 | 72,5 |
| 180,0 | 68,9 | 75,2 | 81,2 | 177,5 | 61,5 | 67,7 | 73,7 |
| 182,5 | 70,9 | 77,2 | 83,6 | 180,0 | 62,7 | 68,9 | 74,9 |
| 185,0 | 72,8 | 79,2 | 85,2 | | | | |

Примечание. В возрасте 30 лет допускается увеличение массы тела по сравнению с приведенными таблицами от 2,5 до 5 кг у женщин и от 2,5 до 6 кг у мужчин.

Таблица 1.8 Определение предельно допустимой массы тела (кг) в зависимости от возраста

| Рост, см | Возраст, годы | | | | | | | | | |
|----------|---------------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|
| | 20-29 | | 30-39 | | 40-49 | | 50-59 | | 60-69 | |
| | Муж. | Жен. | Муж. | Жен. | Муж. | Жен. | Муж. | Жен. | Муж. | Жен. |
| 148 | 50,8 | 48,4 | 55,0 | 52,3 | 56,6 | 54,7 | 56,0 | 53,2 | 53,9 | 52,2 |
| 150 | 51,3 | 48,9 | 56,7 | 53,9 | 58,1 | 56,5 | 58,0 | 55,7 | 57,3 | 54,8 |
| 152 | 53,1 | 51,0 | 58,7 | 55,0 | 61,5 | 59,2 | 61,1 | 57,6 | 60,3 | 55,9 |
| 154 | 55,3 | 53,0 | 61,6 | 59,1 | 64,5 | 62,4 | 63,8 | 60,2 | 61,9 | 59,0 |
| 156 | 58,5 | 55,8 | 64,4 | 61,5 | 67,3 | 66,0 | 65,8 | 62,4 | 63,7 | 60,9 |
| 158 | 61,2 | 58,1 | 67,3 | 64,1 | 70,4 | 67,9 | 68,0 | 64,5 | 67,0 | 62,4 |
| 160 | 62,9 | 59,8 | 69,2 | 65,8 | 72,8 | 69,9 | 69,7 | 65,8 | 68,2 | 64,6 |
| 162 | 64,6 | 61,6 | 71,0 | 68,5 | 74,4 | 72,2 | 72,7 | 68,7 | 69,1 | 66,5 |
| 164 | 67,3 | 63,6 | 73,9 | 70,8 | 77,2 | 74,0 | 75,6 | 72,0 | 72,2 | 70,0 |
| 166 | 68,8 | 65,2 | 74,5 | 71,8 | 78,0 | 76,5 | 76,3 | 73,8 | 74,3 | 71,5 |
| 168 | 70,8 | 68,5 | 76,2 | 73,7 | 79,6 | 78,2 | 77,9 | 74,8 | 76,0 | 73,3 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|------|
| 170 | 72,7 | 69,2 | 77,7 | 75,8 | 81,0 | 79,8 | 79,6 | 76,8 | 76,9 | 75,0 |
| 172 | 74,1 | 72,8 | 79,3 | 77,0 | 82,8 | 81,7 | 81,1 | 77,7 | 78,3 | 76,3 |
| 174 | 77,5 | 74,3 | 80,8 | 79,0 | 84,4 | 83,7 | 82,5 | 79,4 | 79,3 | 78,0 |
| 176 | 80,8 | 76,8 | 83,3 | 79,9 | 86,1 | 84,6 | 84,1 | 80,5 | 81,9 | 79,1 |
| 178 | 83,0 | 78,2 | 85,6 | 82,4 | 88,0 | 86,1 | 86,5 | 82,4 | 82,8 | 80,9 |
| 180 | 85,1 | 80,9 | 88,0 | 83,9 | 89,9 | 88,1 | 87,5 | 84,1 | 84,4 | 81,6 |
| 182 | 87,2 | 83,3 | 90,6 | 87,7 | 91,4 | 89,3 | 89,5 | 86,5 | 85,4 | 82,9 |
| 184 | 89,1 | 85,5 | 92,0 | 89,4 | 92,9 | 90,9 | 91,6 | 87,4 | 88,0 | 85,8 |
| 186 | 93,1 | 89,2 | 95,0 | 91,0 | 96,6 | 92,9 | 92,8 | 89,6 | 89,0 | 87,3 |
| 188 | 95,8 | 91,8 | 97,0 | 94,4 | 98,0 | 95,8 | 95,0 | 91,5 | 91,5 | 88,8 |
| 190 | 97,1 | 92,3 | 99,5 | 96,6 | 100,7 | 97,4 | 99,4 | 95,6 | 94,8 | 92,9 |

Таблица 1.9 Клинические признаки недостаточности питания
(Расстройств питания организма)

| Симптомы | Недостающие нутриенты | Комментарии |
|--|--|---|
| Волосы -редкие, выпадают -прямые, тусклые -спирально закрученные | Белок, биотин, цинк Белок Витамин А, С | Волосы могут выпадать на голове и теле Должны быть шелковистыми Вызвано изменением фолликулов, нарушением кератинизации и, возможно, функции сальных желез |
| Кожа -ксероз (сухость кожи с шелушением) -петехии -пигментация, шелушение -фолликулярный гиперкератоз -дерматит с болезненным шелушением -потеря подкожной жировой клетчатки, тонкие морщины -снижение тургора кожи, отечность | Незаменимые жирные кислоты Витамин А, С Ниацин Витамин А, С, возможно незаменимые жирные кислоты Белок Белково- энергетическая недостаточность Вода Белок, тиамин | Следует исключить неблагоприятные погодные условия Геморрагии размером с булавочную головку Симметрично расположенные на открытых для солнечных лучей участках кожи (возможны при гемохроматозе) Волосы фолликулы забиваются кератином, кожа имеет вид наждачной бумаги, область ягодиц, бедер и локтей Запасы жира минимальны, низкие антропометрические показатели Связана с белково-энергетической недостаточностью при гипоальбуминемии и дефицитом тиамина при «влажной» бери- бери |

| | | |
|---|--|--|
| <p>-пурпура (подкожные геморрагии) -перифолликулярные геморрагии -бледность -склонность к образованию синяков (экхимозов) -болезненность при надавливании</p> <ul style="list-style-type: none"> • себорейный дерматит • дерматит • сухое шелушение кожи • утолщение кожи | <p>Витамины С, К Витамин С и Р Фолиевая кислота, витамин В₁₂, железо, медь Витамин С, К Белок + энергетические компоненты Незаменимые жирные кислоты, пиридоксин, цинк Биотин Этиология неспецифична Незаменимые жирные кислоты</p> | <p>Вызвано повышенной ломкостью капилляров Обычно при надавливании на костные выступы Также встречается при энтеропатическом акродерматите с малабсорбцией цинка; на мошонке и половых губах – при дефиците рибофлавина, на носогубных складках – при дефиците пиридоксина</p> |
| <p>Глаза</p> <ul style="list-style-type: none"> • сухая тусклая конъюнктива (ксероз) • блефарит • офтальмоплегия • кератомалиция • бляшки (Искерского) • васкуляризация роговицы -светобоязнь -нарушение темновой адаптации | <p>Витамин А Витамины группы В Тиамин Витамин А Витамин А Рибофлавин Рибофлавин, цинк Витамин А, В₂, С</p> | <p>В уголках глаз при недостатке рибофлавина Синдром Вернике, необходимо срочное лечение Размягчение роговицы Ранний признак дефицита</p> |
| <p>Губы, рот</p> <ul style="list-style-type: none"> • ангулярные трещины, рубцы, стоматит • хейлоз (вертикальные трещины с отечностью и гиперемией) • распухание, пористые, кровоточащие десны | <p>Витамины В₂ и В₆, железо, рибофлавин Пиридоксин, ниацин, рибофлавин, белок Витамин С</p> | <p>Также возникают при неправильной подгонке зубных протезов; преимущественно встречаются в уголках рта Может сочетаться с нарушением обоняния. Симптом наблюдается при холодной ветреной погоде</p> |

| | | |
|---|---|---|
| Язык -язык цвета фуксии -ободранный, потрескавшийся -отек языка (опухший, больших размеров) -ярко-красный -атрофия сосочков (гладкий язык) -гипертрофия и гиперемия сосочков | Рибофлавин Ниацин Витамины В ₂ , В ₆ , ниацин, йод Фолиевая кислота, витамин В ₁₂ , Ниацин Рибофлавин, ниацин Рибофлавин, ниацин | Вопрос спорный; цвет фуксии также Возможен при общем недостаточном питании Вследствие неадекватной репарации эпителия языка При недостатке ниацина могут возникать глубокие трещины Присутствует только при невыраженной анемии |
| Зубы -выпадение пломб, кариес | Витамин С | Цинга |
| Железы -увеличение околоушных желез -увеличение щитовидной железы -гипогонадизм, задержка полового созревания | Белок Йод Цинк | Редко; встречается при алкоголизме В регионах, где для коррекции дефицита йода поваренную соль не йодируют |
| Ногти -ложковидные ногти (койлонихии) -ломкие, бороздчатые, расслаивающиеся ногти | Железо Белково-энергетическая недостаточность | Встречаются при белковой недостаточности |
| Сердце <ul style="list-style-type: none"> • тахикардия, кар- диомегалия, застойная сердечная недостаточность • снижение функции миокарда • аритмия • кардиомиопатия • небольшие размеры сердца, малый сердечный выброс, брадикардия • острая сердечная недостаточность (смерть) | Тиамин («влажная» бери-бери) Фосфор Магний, калий Селен Белково- энергетическая недостаточность Витамин С | «Влажная» бери-бери сочетается с застойной сердечной недостаточностью на фоне высокого сердечного выброса В эндемичных по дефициту селена районах (болезнь Кешана); возможна при парентеральном питании При быстром насыщении – склонность к застойной сердечной недостаточности При недостатке витамина С смерть может наступить от кровоизлияния в миокард |

| | | |
|---|---|--|
| Живот • гепатомегалия (жировое перерождение печени) • впалый живот | Белок, незаменимые жирные кислоты Энергетическая недостаточность | Также часто встречается при алкоголизме Встречается при кахексии |
| Кости и суставы - боль в костях | Кальций, витамин Д, фосфор, витамин С | При повторных беременностях на фоне низкого потребления кальция, при недостатке солнечного света, стеаторее |
| Мышцы, конечности • гипотрофия • отечность • мышечные подергивания • мышечные боли • судороги в мышцах | Белково- энергетическая недостаточность Белок Белок, тиамин Селен Натрий, калий, хлориды | Подтверждается исследованием мышц на висках, тыльной поверхности кистей между большими и указательными пальцами, икроножных мышц |
| Другие проявления -диарея -медленное заживление ран и восстановление тканей -анемия -анорексия -повышенная утомляемость, усталость -апатия -запоры -геморрагический диатез | Ниацин Белково-энергетический дефицит, витамин С, цинк, незаменимые жирные кислоты Железо, витамин В12, фолиевая кислота, пиридоксин, медь Белково-энергетический дефицит, витамины С и В12, тиамин, биотин, натрий, магний Витамины В1, В6, С, железо, натрий, калий, фосфор Белково-энергетическая недостаточность, биотин, магний Тиамин Витамин К | Дискинезия желудочно-кишечного тракта |

* По кн.: Бахман А.Л. Искусственное питание/ Пер.с англ.- М., 2001.

Таблица 1.10 Затраты энергии на разные виды деятельности

| Виды затрат | Ккал/час | |
|--|-----------------|----------------------|
| | на кг веса тела | для человека в 70 кг |
| Отдельные виды домашней работы (глажение белья, мытье посуды, стирка белья и т.п.) | 1,8-4,0 | 126,0-280,0 |
| Работа на садовом участке | 5,5-5,7 | 175,0-400,0 |

| | | |
|---|---------|-------------|
| Ходьба по ровной дороге со скоростью 4,2 км в час | 3,2 | 224,0 |
| То же со скоростью 6 км в час | 4,5 | 315,0 |
| Бег «трусцой» по ровной дороге | 6,0 | 420,0 |
| Бег со скоростью 9 км в час | 9,0 | 630,0 |
| То же со скоростью 15 км в час | 16,0 | 1120,0 |
| Ходьба на лыжах со скоростью 12 км в час | 12,0 | 840,0 |
| Езда на велосипеде | 3,5-9,0 | 245,0-630,0 |
| Езда на автомашине | 2,2 | 154,0 |
| Плавание со скоростью 10 м/мин | 3,0 | 210,0 |

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для мужчин

Таблица 1.11

| | Показатели, (в сутки) | (Группа физической активности, (коэффициент физической активности)) | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|---|-------|-------|----------|-------|-------|-----------|-------|-------|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | | I (1,4) | | | II (1,6) | | | III (1,9) | | | IV (2,2) | | | V (2,5) | | |
| | | Возрастные группы | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 18-29 | 30-39 | 40-59 | 18-29 | 30-39 | 40-59 | 18-29 | 30-39 | 40-59 | 18-29 | 30-39 | 40-59 | 18-29 | 30-39 | 40-59 |
| 1 | Энергия, ккал | 2450 | 2300 | 2100 | 2800 | 2650 | 2500 | 3300 | 3150 | 2950 | 3850 | 3600 | 3400 | <4200 | 3950 | 3750 |
| 2 | Белок, г | 72 | 68 | 65 | 80 | 77 | 72 | 94 | 89 | 84 | 108 | 102 | 96 | 117 | 111 | 104 |
| | в т.ч. животный, г | 36 | 34 | 32,5 | 40 | 38,5 | 36 | 47 | 44,5 | 42 | 54 | 51 | 48 | 58,5 | 55,5 | 52 |
| | % от ккал | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 3 | Жиры, г | 81 | 77 | 70 | 93 | 88 | 83 | 110 | 105 | 98 | 128 | 120 | 113 | 154 | 144 | 137 |
| | Жир, % от ккал | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 33 | 33 | 33 |
| | МНЖК, % от ккал | 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | ПНЖК, % от ккал | 6-10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Омега-6, % от ккал | 5-8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Омега-3, % от ккал | 1-2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фосфолипиды, г | 5-7 | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Углеводы, г | 358 | 335 | 303 | 411 | 387 | 366 | 484 | 462 | 432 | 566 | 528 | 499 | 586 | 550 | 524 |
| | Сахар, % от ккал | <10 | | | | | | | | | | | | | | |

| | |
|--------------------------|------|
| Пищевые волокна, г | 20 |
| Витамин С, мг | 90 |
| Витамин В1, мг | 1,5 |
| Витамин В2, мг | 1,8 |
| Витамин В6, мг | 2,0 |
| Ниацин, мг | 20 |
| Витамин В12, мкг | 3,0 |
| Фолаты, мкг | 400 |
| Пантотеновая Кислота, мг | 5,0 |
| Биотин, мкг | 50 |
| Витамин А, мкг рет.экв. | 900 |
| Бета-каротин, мг | 5,0 |
| Витамин Е, мг ток. Экв. | 15 |
| Витамин D, мкг | 10 |
| Витамин К, мкг | 120 |
| Кальций, мг | 1000 |
| Фосфор, мг | 800 |
| Магний, мг | 400 |
| Калий, мг | 2500 |
| Натрий, мг | 1300 |
| Хлориды, мг | 2300 |
| Железо, мг | 10 |
| Цинк, мг | 12 |
| Йод, мкг | 150 |
| Медь, мг | 1,0 |
| Марганец, мг | 2,0 |
| Селен, мкг | 70 |
| Хром, мкг | 50 |
| Молибден, мкг | 70 |
| Фтор, мг | 4,0 |

*Для лиц, работающих в условиях Крайнего Севера, энерготраты увеличиваются на 15% и пропорционально возрастают потребности в белках, жирах и углеводах.

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для женщин

Таблица 1.12

| | | |
|-----------------------|---|---------------------------------|
| Показатели, (в сутки) | Группа физической активности, (коэффициент физической активности) | Женщины старше 60 лет |
|-----------------------|---|---------------------------------|

| | | I (1,4) | | | II (1,6) | | | III (1,9) | | | IV (2,2) | | | | |
|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|-------|-------|----------|-------|-------|-----------|-------|-------|----------|-------|-------|------|--|
| | | Возрастные группы | | | | | | | | | | | | | |
| | | 18-29 | 30-39 | 40-59 | 18-29 | 30-39 | 40-59 | 18-29 | 30-39 | 40-59 | 18-29 | 30-39 | 40-59 | | |
| Энергия и макронутриенты | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Энергия, ккал | 2000 | 1900 | 1800 | 2200 | 2150 | 2100 | 2600 | 2550 | 2500 | 3050 | 2950 | 2850 | 1975 | |
| 2 | Белок, г | 61 | 59 | 58 | 66 | 65 | 63 | 76 | 74 | 72 | 87 | 84 | 82 | 61 | |
| | в т.ч. животный, г | 30,5 | 29,5 | 29 | 33 | 32,5 | 31,5 | 38 | 37 | 36 | 43,5 | 42 | 41 | 30,5 | |
| | % от ккал | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | |
| 3 | Жиры, г | 67 | 63 | 60 | 73 | 72 | 70 | 87 | 85 | 83 | 102 | 98 | 95 | 66 | |
| | Жир, % от ккал | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | |
| | МНЖК, % от ккал | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| | ПНЖК, % от ккал | 6-10 | | | | | | | | | | | | | |
| | Омега-6, % от ккал | 5-8 | | | | | | | | | | | | | |
| | Омега-3, % от ккал | 1-2 | | | | | | | | | | | | | |
| | Фосфолипиды, г | 5-7 | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Углеводы, г | 289 | 274 | 257 | 318 | 311 | 305 | 378 | 372 | 366 | 462 | 432 | 417 | 284 | |
| | Сахар, % от ккал | <10 | | | | | | | | | | | | | |
| | Пищевые Волокна, г | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| | Витамины | | | | | | | | | | | | | | |
| | Витамин С, мг | 90 | | | | | | | | | | | | | |
| | Витамин В1, мг | 1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | Витамин В2, мг | 1,8 | | | | | | | | | | | | | |
| | Витамин В6, мг | 2,0 | | | | | | | | | | | | | |
| | Ниацин, мг | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| | Витамин В12, мкг | 3,0 | | | | | | | | | | | | | |
| | Фолаты, мкг | 400 | | | | | | | | | | | | | |
| | Пантотеновая Кислота, мг | 5,0 | | | | | | | | | | | | | |
| | Биотин, мкг | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| | Витамин А, мкг рет.экв. | 900 | | | | | | | | | | | | | |
| | Бета-каротин, мг | 5,0 | | | | | | | | | | | | | |
| | Витамин Е, мг | 15 | | | | | | | | | | | | | |

| | | |
|-------------------|-----------------------------|------|
| | МГ ТОК. ЭКВ. | |
| Витамин D, мкг | 10 | 15 |
| Витамин K, мкг | 120 | |
| | Минеральные вещества | |
| Кальций, мг | 1000 | 1200 |
| Фосфор, мг | 800 | |
| Магний, мг | 400 | |
| Калий, мг | 2500 | |
| Натрий, мг | 1300 | |
| Хлориды, мг | 2300 | |
| Железо, мг | 18 | |
| Цинк, мг | 12 | |
| Йод, мкг | 150 | |
| Медь, мг | 1,0 | |
| Марганец, мг | 2,0 | |
| Селен, мкг | 55 | |
| Хром, мкг | 50 | |
| Молибден, мкг | 70 | |
| Фтор, мг | 4,0 | |

*Для лиц, работающих в условиях Крайнего Севера энерготраты увеличиваются на 15%, пропорционально возрастают потребности в белках, жирах и углеводах.

Таблица 1.13 Питательная ценность некоторых продуктов и блюд

| Продукты | Содержание в 100 г продукта | | | |
|---|-----------------------------|-----------|----------|---------------|
| | Калорийность (ккал) | Белки (г) | Жиры (г) | Угле воды (г) |
| Хлебобулочные изделия | | | | |
| Хлеб пшеничный из муки 1 сорта | 240,0 | 7,0 | 1,0 | 50,0 |
| Хлеб пшеничный формовой из обойной муки | 215,0 | 6,0 | 1,5 | 43,0 |
| Хлеб пшеничный подовой | 220,0 | 6,5 | 1,5 | 44,0 |
| Хлеб ржаной формовой | 200,0 | 5,0 | 1,0 | 43,0 |
| Хлеб ржаной подовой | 220,0 | 5,0 | 1,0 | 47,0 |
| Батоны простые из муки 1 сорта | 240,0 | 7,0 | 1,0 | 50,0 |
| Булки городские из муки пшеничной 1 сорта | 265,0 | 8,0 | 2,0 | 53,0 |
| Сдоба обыкновенная из муки пшеничной 1 сорта | 265,0 | 7,5 | 6,0 | 44,0 |
| Сдоба Выборгская с повидлом | 293,0 | 6,5 | 4,2 | 57,3 |
| Сдоба Выборгская с маком | 304,0 | 7,5 | 5,2 | 62,7 |
| Баранки простые из муки пшеничной 1 сорта | 315,0 | 9,0 | 1,0 | 66,0 |
| Молоко и молочные продукты | | | | |
| Молоко коровье цельное | 62,0 | 3,0 | 3,5 | 4,5 |
| Молоко коровье обезжиренное | 31,0 | 3,0 | - | 4,6 |
| Молоко сгущенное с сахаром | 300,0 | 6,0 | 8,0 | 12,0 |

| | | | | |
|---|-------|------|------|------|
| Сливки 10% жирности | 115,0 | 3,0 | 10,0 | 4,0 |
| Сметана | 284,0 | 2,0 | 28,0 | 3,0 |
| Творог жирный 20% | 230,0 | 11,0 | 19,0 | 3,0 |
| Творог полужирный 9% | 140,0 | 12,0 | 8,5 | 3,0 |
| Творог нежирный | 75,0 | 14,0 | 0,5 | 3,5 |
| Сырки творожные сладкие и масса творожная | 200,0 | 9,0 | 16,0 | 15,0 |
| Кефир | 60,0 | 3,0 | 3,5 | 4,5 |
| Варенец | 80,0 | 2,5 | 3,0 | 9,0 |
| Простокваша | 30,0 | 3,0 | - | 5,0 |
| Ряженка 6% жирности | 90,0 | 2,0 | 6,5 | 5,0 |
| Сыр голландский | 360,0 | 20,0 | 29,0 | 2,0 |
| Сыр костромской | 340,0 | 22,5 | 26,0 | 2,0 |
| Сыр советский | 380,0 | 21,0 | 30,0 | 2,5 |
| Сыр плавленый неострый | 360,0 | 20,0 | 28,0 | 2,0 |
| Сыр плавленый диетический | 220,0 | 15,0 | 20,0 | 2,5 |
| Мороженое пломбир | 225,0 | 3,5 | 14,0 | 19,5 |
| Мороженое сливочное | 177,0 | 3,5 | 9,0 | 18,5 |
| Мороженое молочное шоколадное | 138,0 | 4,2 | 3,5 | 23,0 |
| Йогурт 4,7% жирности | 99,4 | 2,4 | 4,7 | 11,8 |

Продолжение табл. 1.13

| | | | | |
|-------------------------------------|-------|------|------|-----|
| Майонез | 620,0 | - | 16,0 | 0,5 |
| Жиры | | | | |
| Масло сливочное несоленое | 730,0 | 0,4 | 78,0 | 0,5 |
| Шпик свиной | 800,0 | 2,0 | 85,0 | - |
| Масло подсолнечное (рафинированное) | 870,0 | - | 94,0 | - |
| Маргарин сливочный | 720,0 | 0,4 | 77,0 | 0,4 |
| Колбасные изделия | | | | |
| Колбаса любительская (вареная) | 290,0 | 12,0 | 26,0 | 0,9 |
| Колбаса докторская (вареная) | 250,0 | 15,0 | 22,5 | 1,0 |
| Колбаса краковская (полукопченая) | 360,0 | 13,0 | 33,0 | - |
| Колбаса московская (копченая) | 440,0 | 18,0 | 39,0 | - |
| Сардельки вареные | 150,0 | 13,0 | 9,5 | 1,3 |
| Сосиски молочные | 270,0 | 11,0 | 25,0 | 1,1 |
| Окорок тамбовский (вареный) | 270,0 | 19,0 | 24,5 | - |
| Ветчина | 270,0 | 22,0 | 20,0 | - |
| Сервелат | 425,0 | 16,1 | 40,1 | - |
| Колбаса любительская сырокопченая | 514,0 | 20,9 | 47,8 | - |
| Колбаса московская сырокопченая | 473,0 | 24,8 | 41,5 | - |
| Рыба и рыбные продукты | | | | |
| Сельдь атлантическая (соленая) | 12,0 | 16,0 | 6,0 | - |
| Балык осетровый холодного копчения | 180,0 | 17,0 | 12,0 | - |
| Вобла каспийская вяленая | 210,0 | 38,0 | 6,0 | - |
| Салака копченая | 140,0 | 21,5 | 5,0 | - |
| Треска копченая | 100,0 | 22,0 | 1,0 | - |
| Икра осетровая зернистая | 230,0 | 23,0 | 15,0 | - |
| Икра кетовая зернистая | 230,0 | 27,0 | 13,0 | - |
| Шпроты | 345,0 | 15,0 | 30,0 | 0,4 |
| Горбуша | 169,0 | 22,1 | 9,0 | - |

| | | | | |
|--------------------------------------|-------|-------|------|------|
| Скумбрия атлантическая | 150,0 | 23,4 | 6,4 | |
| Консервированные продукты | | | | |
| Баранина тушеная | 247,0 | 14,5 | 20,0 | - |
| Говядина отварная в собственном соку | 218,0 | 23,0 | 13,0 | 0,1 |
| Мясо тушеное (говядина 1 сорта) | 184,0 | 153,0 | 13,0 | 0,2 |
| Свинина тушеная | 320,0 | 12,0 | 29,0 | - |
| Каша гречневая с мясным фаршем | 214,0 | 8,0 | 14,5 | 11,5 |
| Фасоль с говядиной | 145,0 | 10,0 | 6,5 | 10,0 |
| Горошек зеленый | 40,0 | 2,5 | 0,2 | 7,0 |
| Кукуруза сахарная | 70,0 | 1,5 | 0,4 | 14,0 |
| Фасоль стручковая | 17,0 | 0,9 | - | 3,3 |
| Икра кабачковая | 120,0 | 1,7 | 9,0 | 7,0 |

Продолжение табл. 1.13

| | | | | |
|-----------------------------|-------|------|------|------|
| Овощи, фрукты, орехи | | | | |
| Лук зеленый | 40,0 | 2,5 | - | 7,0 |
| Огурцы свежие | 15,0 | 0,7 | - | 3,0 |
| Морковь свежая | 36,0 | 1,3 | - | 7,5 |
| Томаты свежие | 18,0 | 0,5 | - | 4,0 |
| Капуста квашеная | 23,0 | 1,0 | - | 4,5 |
| Огурцы соленые | 8,0 | 0,7 | - | 1,3 |
| Томаты соленые | 11,0 | 0,8 | - | 2,0 |
| Огурцы маринованные | 20,0 | 0,8 | - | 5,0 |
| Арбуз | 38,0 | 0,7 | 0,2 | 8,8 |
| Дыня | 38,0 | 0,6 | - | 9,1 |
| Абрикосы свежие | 49,0 | 0,8 | - | 11,0 |
| Ананасы свежие | 50,0 | 0,3 | - | 12,0 |
| Апельсины | 41,0 | 0,8 | - | 9,0 |
| Бананы | 95,0 | 1,3 | - | 22,0 |
| Виноград | 70,0 | 0,3 | - | 17,0 |
| Груша | 44,0 | 0,3 | - | 10,5 |
| Земляника садовая | 43,0 | 1,5 | - | 9,0 |
| Клубника | 35,0 | 1,0 | - | 7,0 |
| Клюква | 32,0 | 0,4 | - | 7,5 |
| Лимоны | 41,0 | 0,8 | - | 9,0 |
| Мандарина | 40,0 | 0,7 | - | 9,0 |
| Маслины | 538,0 | 6,0 | 50,0 | 11,0 |
| Смородина черная | 43,0 | 0,7 | - | 10,0 |
| Хурма | 64,0 | 0,4 | - | 15,0 |
| Яблоки | 48,0 | 0,3 | - | 11,5 |
| Урюк | 297,0 | 4,2 | - | 68,0 |
| Курага | 279,0 | 4,4 | - | 63,5 |
| Изюм | 289,0 | 1,5 | - | 69,0 |
| Чернослив | 277,0 | 2,0 | - | 65,0 |
| Орехи грецкие | 612,0 | 15,0 | 55,0 | 8,0 |
| Орехи земляные (арахис) | 518,0 | 23,0 | 42,0 | 15,0 |
| Миндаль (сладкий) | 613,0 | 18,0 | 52,0 | 9,5 |
| Фисташки | 592,0 | 15,5 | 52,0 | 11,5 |
| Фундук | 641,0 | 15,0 | 58,0 | 10,0 |
| Бутерброды | | | | |

| | | | | |
|--|-------|-----|-----|------|
| Хлеб пшеничный с маслом 30/10 | 145,0 | 2,0 | 8,0 | 15,0 |
| Хлеб пшеничный с сыром 30/15 | 120,0 | 6,0 | 3,5 | 12,0 |
| Хлеб пшеничный с колбасой вареной 30/20 | 130,0 | 4,0 | 5,5 | 14,0 |
| Хлеб пшеничный с колбасой полукопченой 30/20 | 130,0 | 4,0 | 6,5 | 14,0 |

Продолжение табл. 1.13

| | | | | |
|---|-------|------|------|------|
| Холодные закуски | | | | |
| Салат из свежих огурцов и томатов со сметаной 160 | 90,0 | 2,0 | 7,5 | 5,0 |
| Салат из редиса со сметаной | 140,0 | 4,0 | 6,5 | 6,0 |
| Салат из б/к капусты с растительным маслом | 110,0 | 2,0 | 8,0 | 13,0 |
| Салат из свеклы | 100,0 | 1,5 | 6,0 | 11,0 |
| Салат из свежей моркови и яблок | 130,0 | 3,0 | 2,0 | 6,5 |
| Салат овощной с отварным мясом | 180,5 | 5,5 | 13,0 | 19,0 |
| Салат из квашеной капусты | 70,0 | 1,0 | 4,0 | 5,0 |
| Винегрет с зеленым луком | 100,5 | 3,0 | 4,5 | 12,0 |
| Винегрет с вымоченной сельдью | 80,0 | 5,0 | 5,0 | 7,0 |
| Грибы белые, маринованные, со сметаной | 120,0 | 3,0 | 5,0 | 5,0 |
| Треска заливная | 88,0 | 16,8 | 1,4 | 2,3 |
| Икра из баклажан с луком | 120,0 | 1,5 | 4,5 | 6,5 |
| Сельдь, вымоченная с картофелем и маслом | 180,0 | 6,0 | 13,0 | 18,0 |
| Паштет из сельди | 180,0 | 8,0 | 14,0 | 8,7 |
| Студень | 180,0 | 23,0 | 10,0 | 1,5 |
| Яйцо под майонезом | 210,0 | 17,0 | 20,0 | 1,5 |
| Первые блюда | | | | |
| Супы (из расчета на 250 граммов) | | | | |
| Суп перловый слизистый | 85,2 | 7,5 | 3,5 | 6,0 |
| Суп геркулесовый слизистый с протертым мясом | 60,0 | 5,0 | 2,25 | 6,5 |
| Суп вермишелевый вегетарианский | 105,0 | 3,0 | 2,0 | 22,0 |
| Суп вермишелевый на курином бульоне | 95,0 | 2,5 | 3,0 | 12,5 |
| Суп-пюре картофельный | 175,0 | 5,5 | 8,5 | 19,0 |
| Суп картофельный вегетарианский | 145,0 | 2,0 | 5,5 | 17,0 |
| Суп протертый картофельный с мясом | 150,0 | 8,0 | 5,7 | 16,5 |
| Суп слизистый из геркулеса | 85,0 | 7,5 | 3,5 | 6,5 |
| Суп геркулесовый | 85,0 | 7,5 | 3,7 | 6,5 |
| Суп перловый на костном бульоне | 85,0 | 7,5 | 3,5 | 6,5 |
| Суп рисовый вегетарианский | 80,0 | 7,5 | 3,5 | 6,0 |
| Суп картофельный с рыбой | 145,0 | 6,0 | 3,0 | 23,0 |
| Суп картофельный с мясом | 205,0 | 6,7 | 3,3 | 23,7 |
| Суп из домашней лапши | 110,2 | 9,0 | 2,5 | 14,5 |
| Суп-лапша грибной | 110,2 | 3,5 | 3,0 | 15,0 |
| Суп гороховый | 122,5 | 3,3 | 7,3 | 11,6 |
| Солянка сборная мясная | 195,0 | 11,2 | 14,5 | 3,25 |

| | | | | |
|--|-------|-----|-----|------|
| Солянка из осетрины | 37,0 | 7,0 | 1,5 | 2,8 |
| Суп молочный с лапшой или крупами | 100,0 | 7,0 | 7,5 | 23,7 |
| Суп овощной вегетарианский | 58,0 | 5,0 | 2,5 | 18,0 |
| Суп овощной на костном бульоне протертый | 85,0 | 2,5 | 2,0 | 18,0 |

Продолжение табл. 1.13

| | | | | |
|--|-------|------|-----|------|
| Суп гороховый на костном бульоне | 35,0 | 1,0 | | 2,5 |
| Суп фруктовый | 45,0 | 0,7 | 0,5 | 3,0 |
| Борщ вегетарианский | 45,0 | 2,5 | 4,7 | 15,5 |
| Борщ на мясном бульоне | 110,2 | 2,7 | 3,5 | 16,0 |
| Щи со свежей капустой вегетарианские | 145,0 | 2,0 | 5,2 | 6,5 |
| Щи из квашеной капусты на мясном бульоне | 70,0 | 1,5 | 5,0 | 6,0 |
| Рассольник с курицей | 135,0 | 1,5 | 8,5 | 15,0 |
| Рассольник на мясном бульоне | 120,0 | 3,0 | 5,5 | 14,5 |
| Окрошка мясная | 175,0 | 9,5 | 9,0 | 12,0 |
| Окрошка овощная | 105,0 | 2,5 | 5,2 | 11,5 |
| Свекольник | 170,0 | 9,0 | 9,0 | 20,5 |
| Бульон с пельменями | 170,0 | 10,0 | 6,5 | 21,0 |
| Бульон с фрикадельками | 80,0 | 4,9 | 2,6 | 2,5 |

Вторые блюда Блюда из картофеля

| | | | | |
|---|-------|------|------|------|
| Картофель отварной с маслом | 200,0 | 3,0 | 7,0 | 28,0 |
| Запеканка картофельная с мясом и сметаной | 400,0 | 20,0 | 11,0 | 45,0 |
| Котлеты картофельные жареные со сметаной | 340,0 | 7,0 | 15,0 | 35,0 |
| Картофель тушеный с отварным мясом | 310,0 | 18,0 | 12,0 | 35,0 |
| Картофель жареный | 194,0 | 2,6 | 7,9 | 30,1 |
| Пюре из картофеля | 250,0 | 5,0 | 7,0 | 47,5 |

Овощные блюда

| | | | | |
|---------------------------------------|-------|------|------|------|
| Свекла тушеная в сметанном соусе | 150,0 | 5,0 | 9,0 | 18,0 |
| Капуста отварная, тушеная | 90,0 | 4,0 | 5,0 | 7,5 |
| Капуста запеченная | 170,0 | 9,0 | 8,0 | 20,0 |
| Котлеты капустные жареные со сметаной | 270,0 | 18,0 | 15,0 | 23,0 |
| Капуста тушеная свежая | 130,0 | 5,0 | 20,0 | 15,0 |
| Капуста тушеная квашеная | 140,0 | 2,0 | 7,0 | 12,0 |
| Солянка с мясом | 390,0 | 25,0 | 2,0 | 17,0 |
| Капуста б/к отварная | 130,0 | 3,0 | 7,0 | 11,0 |
| Кабачки тушеные | 120,0 | 2,0 | 6,0 | 8,5 |
| Тыква отварная | 140,0 | 2,0 | 6,0 | 15,0 |
| Морковь в молочном соусе | 150,5 | 3,0 | 5,0 | 19,0 |
| Котлеты морковные жареные со сметаной | 370,0 | 9,0 | 25,0 | 25,0 |
| Брюква в молочном соусе | 150,0 | 4,0 | 6,0 | 18,0 |
| Пюре из свеклы | 160,0 | 4,0 | 5,0 | 21,0 |
| Суфле из моркови | 210,0 | 7,0 | 8,0 | 29,0 |
| Морковь тушеная | 80,0 | 2,5 | 4,0 | 10,0 |
| Маринад морковный | 180,5 | 4,0 | 10,0 | 22,0 |

| | | | | |
|--|-------|------|------|------|
| Рагу овощное | 300,0 | 17,0 | 17,0 | 40,0 |
| Голубцы, фаршированные овощами со сметаной | 230,0 | 6,0 | 11,0 | 20,0 |
| Кукуруза отварная с маслом | 320,0 | 9,0 | 13,0 | 35,0 |

Продолжение табл. 1.13

| | | | | |
|---|-------|------|------|------|
| Каши и другие блюда из круп | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 410,0 | 13,0 | 16,0 | 65,0 |
| Каша гречневая вязкая со сливочным маслом | 310,0 | 6,0 | 14,0 | 46,0 |
| Каша гречневая вязкая | 360,5 | 18,5 | 10,0 | 60,0 |
| Крупеник | 310,0 | 24,0 | 7,0 | 40,0 |
| Каша пшеница рассыпчатая со сливочным маслом | 480,0 | 11,0 | 28,9 | 66,0 |
| Каша пшеница вязкая со сливочным маслом | 350,0 | 9,0 | 20,0 | 45,0 |
| Каша пшеница | 310,0 | 7,0 | 10,0 | 54,0 |
| Каша пшеничная | 300,0 | 6,5 | 8,0 | 55,0 |
| Каша ячневая рассыпчатая со сливочным маслом | 320,0 | 9,0 | 13,0 | 45,0 |
| Каша ячневая | 260,0 | 4,0 | 7,0 | 53,0 |
| Каша овсяная вязкая со сливочным маслом | 320,0 | 8,0 | 24,0 | 41,0 |
| Каша овсяная жидкая со сливочным маслом | 420,0 | 13,0 | 20,0 | 56,0 |
| Каша геркулесовая протертая | 330,0 | 10,0 | 12,0 | 39,5 |
| Каша геркулесовая вязкая со сливочным маслом | 340,0 | 10,0 | 18,0 | 39,5 |
| Каша перловая рассыпчатая | 219,0 | 5,5 | 7,0 | 35,8 |
| Каша манная вязкая со сливочным маслом | 380,0 | 12,0 | 21,0 | 54,0 |
| Каша манная жидкая со сливочным маслом | 380,0 | 12,0 | 10,0 | 54,0 |
| Котлеты манные | 380,0 | 12,0 | 21,0 | 54,0 |
| Запеканка манная с фруктовой подливкой | 300,0 | 5,0 | 18,0 | 35,0 |
| Каша рисовая | 290,0 | 7,4 | 9,2 | 52,0 |
| Каша рисовая рассыпчатая со сливочным маслом | 310,0 | 6,0 | 14,0 | 45,0 |
| Каша рисовая молочная со сливочным маслом | 310,0 | 6,0 | 15,5 | 38,0 |
| Пудинг рисовый с яблоками запеченный | 330,5 | 10,0 | 11,0 | 62,5 |
| Пудинг рисовый с мясом запеченный | 317,0 | 17,5 | 17,2 | 30,2 |
| Плов с отварным мясом | 400,0 | 23,0 | 15,0 | 53,0 |
| Плов с сухофруктами | 340,0 | 6,0 | 7,0 | 70,0 |
| Плов фруктовый | 350,0 | 7,0 | 13,0 | 54,0 |
| Блюда из макаронных изделий | | | | |
| Макароны или лапша отварная со сливочным маслом | 330,0 | 10,0 | 11,0 | 55,0 |

| | | | | |
|--|-------|------|------|------|
| Рожки, макароны, лапша отварная | 194,0 | 7,5 | 9,0 | 56,0 |
| Вермишель отварная | 280,0 | 7,0 | 9,5 | 45,0 |
| Вермишель молочная | 280,0 | 4,5 | 8,7 | 45,0 |
| Макароны с сыром | 360,5 | 12,0 | 14,5 | 55,0 |
| Макаронник | 500,0 | 13,0 | 19,0 | 70,0 |
| Лапшевник с творогом | 680,0 | 22,5 | 31,0 | 89,0 |
| Пудинг вермишелевый с мясом и сметаной | 500,0 | 15,0 | 19,0 | 71,0 |

Продолжение табл. 1.13

| | | | | |
|---|-------|------|------|------|
| Яйца куры и блюда из них | | | | |
| Яйца куриные | 157,0 | 12,7 | 11,5 | 0,7 |
| Яйца вареные всмятку 1 штука | 50,0 | 4,0 | 5,5 | 0,2 |
| Яичница натуральная из 2 яиц | 250,0 | 15,0 | 22,0 | 2,0 |
| Яичница с колбасой | 310,0 | 15,0 | 28,0 | 2,0 |
| Омлет натуральный паровой из 2-х яиц | 230,0 | 12,0 | 19,0 | 4,0 |
| Омлет белковый | 120,5 | 6,5 | 9,0 | 2,5 |
| Блюда из творога | | | | |
| Сырники жареные со сметаной | 470,0 | 20,0 | 35,0 | 26,5 |
| Пудинг творожный со сметаной | 470,0 | 24,0 | 36,0 | 41,0 |
| Блинчики с творогом со сметаной | 780,0 | 20,0 | 56,0 | 27,0 |
| Рыбные блюда | | | | |
| Судак, щука, треска отварная | 70,0 | 15,0 | 1,0 | 0,2 |
| Морской окунь отварной | 70,0 | 15,0 | 1,0 | 0,2 |
| Судак, щука, соус польский | 200,0 | 15,0 | 15,0 | 1,0 |
| Осетрина, севрюга, кета отварная, соус белый | 200,0 | 15,0 | 1,0 | 1,0 |
| Филе щуки, судака припущенное | 70,0 | 15,0 | | 1,0 |
| Сом припущенный | 170,5 | 17,0 | 11,0 | 5,8 |
| Окунь морской припущенный | 130,0 | 19,0 | 7,0 | 5,8 |
| Котлеты жареные из трески | 200,0 | 14,0 | 10,0 | 15,0 |
| Треска, камбала, судак тушеные | 150,0 | 15,0 | 11,0 | 17,0 |
| Рыбные тефтели с белым соусом | 250,0 | 15,0 | 11,0 | 17,0 |
| Рыбные тефтели из судака, трески с красным соусом | 250,0 | 15,0 | 11,0 | 17,0 |
| Филе хека жареное | 100,0 | 17,0 | 1,5 | 3,0 |
| Треска жареная | 80,0 | 18,0 | 9,0 | 3,0 |
| Мясные блюда | | | | |
| Говядина отварная | 200,0 | 11,0 | 22,5 | 0,1 |
| Суфле из говядины, мясное пюре | 160,5 | 16,5 | 11,0 | 6,0 |
| Рулет мясной паровой | 180,0 | 18,0 | 15,0 | 10,0 |
| Котлеты мясные паровые | 120,5 | 15,0 | 5,0 | 7,0 |
| Фрикадельки мясные паровые | 90,0 | 10,5 | 4,0 | 6,0 |
| Гуляш из отварного мяса | 160,5 | 15,0 | 9,0 | 5,0 |
| Бефстроганов из отварного мяса | 150,0 | 16,0 | 8,0 | 5,0 |
| Котлеты куриные паровые | 130,0 | 18,0 | 6,0 | 8,0 |
| Котлеты куриные жареные | 120,0 | 10,0 | 5,0 | 7,5 |
| Говядина отварная с овощами | 290,0 | 24,0 | 11,0 | 20,0 |
| Баранина отварная с овощами | 390,0 | 22,0 | 22,5 | 26,0 |
| Говядина тушеная | 290,0 | 25,0 | 18,0 | 7,5 |

| | | | | |
|-----------------------------|-------|------|-------|------|
| Баранина, козлятина тушеная | 300,0 | 18,0 | 23,0 | 7,5 |
| Свинина тушеная | 320,0 | 20,0 | 224,0 | 7,5 |
| Баранина, козлятина духовая | 500,0 | 20,0 | 26,0 | 35,0 |
| Свинина духовая | 550,0 | 23,0 | 27,0 | 35,0 |

Продолжение табл. 1.13

| | | | | |
|---|-------|------|------|------|
| Гуляш из говядины | 320,0 | 23,0 | 21,5 | 7,5 |
| Гуляш из свинины | 390,0 | 21,0 | 30,0 | 7,5 |
| Жаркое из говядины по-домашнему | 500,0 | 21,0 | 25,0 | 38,0 |
| Жаркое по-домашнему из свинины | 500,0 | 23,0 | 27,0 | 38,0 |
| Плов из говядины | 570,0 | 28,0 | 31,0 | 56,0 |
| Плов из свинины | 620,0 | 25,0 | 25,0 | 56,0 |
| Почки по-русски говяжьи | 410,0 | 25,0 | 20,0 | 30,0 |
| Печенка тушеная говяжья | 210,0 | 18,0 | 9,0 | 13,0 |
| Бифштекс | 240,0 | 21,5 | 16,0 | 7,5 |
| Бефстроганов | 390,0 | 24,0 | 16,0 | 9,0 |
| Шашлык из баранины | 230,0 | 20,0 | 27,0 | 3,5 |
| Шашлык из свинины | 230,0 | 20,0 | 17,0 | 3,7 |
| Котлеты натуральные из свинины | 300,0 | 19,0 | 24,0 | 3,1 |
| Котлеты натуральные из баранины | 300,0 | 18,0 | 24,0 | 3,2 |
| Эскалоп | 320,5 | 20,0 | 26,5 | 3,7 |
| Голубцы с мясом и рисом | 450,0 | 28,0 | 28,0 | 25,0 |
| Блинчики с мясом | 800,0 | 40,0 | 45,0 | 55,0 |
| Ромштекс рубленый | 120,0 | 20,5 | 32,0 | 10,5 |
| Тефтели из говядины | 320,0 | 18,0 | 17,0 | 21,0 |
| Тефтели из свинины | 370,0 | 17,5 | 23,0 | 20,0 |
| Тефтели из баранины | 350,0 | 17,0 | 22,0 | 20,0 |
| Курица, индейка отварная | 120,0 | 15,0 | 6,5 | 2,0 |
| Кролик отварной | 150,0 | 15,0 | 7,0 | 2,0 |
| Курица жареная | 150,0 | 16,0 | 7,0 | - |
| Индейка жареная | 170,5 | 17,0 | 6,0 | - |
| Утка жареная | 270,0 | 17,0 | 21,0 | - |
| Гусь жареный | 370,0 | 17,0 | 3,0 | - |
| Кролик жареный | 200,0 | 22,0 | 12,0 | - |
| Пельмени без масла | 340,0 | 20,0 | 9,0 | 40,0 |
| Пельмени с маслом | 420,0 | 20,0 | 15,0 | 40,0 |
| Пельмени с уксусом | 330,0 | 20,5 | 10,0 | 41,0 |
| Напитки | | | | |
| Кисель из свежих ягод | 170,0 | 1,0 | - | 35,0 |
| Кисель молочный | 240,0 | 6,0 | - | 35,0 |
| Компот из свежих яблок и других фруктов | 160,5 | 1,0 | - | 35,0 |
| Компот из консервированных фруктов | 150,0 | 1,5 | - | |
| Мусс клюквенный | 110,5 | - | - | 27,0 |
| Кофе натуральный с молоком | 170,0 | 4,0 | 5,0 | 27,0 |
| Кофе суррогат со сгущенным молоком | 170,0 | 2,0 | - | 27,0 |
| Какао на молоке с сахаром | 210,5 | 5,0 | 6,0 | 32,0 |
| Молоко кипяченое | 130,0 | 6,0 | 7,0 | 10,0 |
| Кефир с сахаром | 220,0 | 6,0 | 6,0 | 28,0 |
| Простокваша с сахаром | 210,0 | 8,0 | 8,0 | 30,0 |

Продолжение табл. 1.13

| | | | | |
|---|-------|------|------|------|
| Сок виноградный | 150,0 | 0,4 | - | 36,0 |
| Сок морковный, томатный | 36,0 | 1,6 | - | 7,0 |
| Сок апельсиновый | 54,0 | 0,7 | 0 | 13,0 |
| Сок яблочный | 38,0 | 0,5 | 0 | 9,1 |
| Водка | 310,0 | - | - | 1,0 |
| Коньяк | 340,0 | 20,0 | 9,0 | 3,0 |
| Квас | 100,0 | 1,0 | - | 5,0 |
| Пиво «Рижское» | 160,0 | 1,0 | - | 5,0 |
| Выпечка | | | | |
| Блины без масла | 310,0 | 8,0 | 18,0 | 55,0 |
| Блины со сметаной | 370,0 | 8,0 | 18,0 | 55,0 |
| Блины с маслом | 390,0 | 8,0 | 18,0 | 55,0 |
| Оладьи без масла | 380,0 | 12,0 | 15,0 | 62,0 |
| Оладьи с маслом | 490,0 | 12,0 | 23,0 | 62,0 |
| Оладьи со сметаной | 460,0 | 11,0 | 20,0 | 61,0 |
| Оладьи с медом или вареньем | 460,0 | 11,0 | 15,0 | 72,0 |
| Кондитерские изделия | | | | |
| Карамель с фруктово-ягодными начинками | 357,0 | 0,1 | 0,1 | 92,1 |
| Шоколад без добавлений | 544,0 | 5,4 | 35,3 | 52,6 |
| Шоколад молочно-сливочный | 560,0 | 7,6 | 37,2 | 50,8 |
| Шоколад с цельными и дроблеными орехами | 580,0 | 6,6 | 40,9 | 48,0 |
| Конфеты с начинками между слоями вафель | 535,0 | 5,8 | 32,0 | 57,9 |
| Ирис полутвердый | 395,0 | 3,3 | 7,5 | 81,8 |
| Мармелад желейный формовой | 302,0 | сл. | 0,1 | 77,7 |
| Зефир | 304,0 | 0,8 | сл. | 78,3 |
| Халва подсолнечная ванильная | 523,0 | 11,6 | 29,7 | 56,0 |
| Печенье сдобное | 458,0 | 10,4 | 5,2 | 76,8 |
| Вафли с фруктовыми начинками | 350,0 | 3,2 | 2,8 | 80,1 |
| Пряники заварные | 350,0 | 4,8 | 2,8 | 77,7 |
| Пирожное слоеное с кремом | 351,0 | 4,7 | 9,3 | 64,2 |
| Пирожное песочное с фруктовой начинкой | 435,0 | 5,1 | 18,5 | 62,6 |

Пример выполнения работы

Оценка адекватности индивидуального питания

1. ФИО – Иванов Иван Иванович
2. Возраст – 18 лет
3. Вид деятельности – студент
4. Показатели физического развития:
 - 4.1. рост стоя (см) – 186 см.
 - 4.2. масса тела (кг) – 83 кг.
 - 4.3. окружность грудной клетки (см) – 105 см.

4.4. окружность талии (см) – 89 см.

4.5. окружность бедер (см) – 102 см.

5. Оценка показателей физического развития:

5.1. Рекомендуемая масса тела для моего роста – 86.5 кг.; предельно допустимая масса тела – 93.1 кг.

5.2. Определение идеальную массу тела по предложенным формулам:

1. Идеальная масса тела по формуле Брока:

масса тела = рост в см – 110 (при росте 176 и более см)

$$186 - 110 = 76 \text{ кг}$$

2. Идеальная масса тела по формуле Бонгарда:

$$\text{масса тела} = \frac{\text{рост в см} \times \text{окружность груди в см}}{240}$$

$$\frac{186 \times 105}{240} = 81 \text{ кг}$$

3. Идеальная масса тела по формуле Поттона:

$$\text{масса тела} = \text{рост в см} - 110 - \frac{\text{рост в см}}{200}$$

$$186 - 110 - \frac{186}{200} = 75,07 \text{ кг}$$

Поскольку значения будут заметно различаться, то найдите среднее арифметическое из трех значений. (62,6 кг.)

5.3. Определите индекс массы тела (ИМТ) и оцените его в соответствии с таблицей 1.1.

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост}^2 (\text{м})}$$

$$\frac{83}{3,4} = 23,9 \text{ (нормальная масса тела)}$$

5.4 Моя окружность талии = 89 это является нормой

ИТБ=89:102= 0.9 (показатель распределения жира в норме)

6. Провел внешний осмотр, сопоставила данные по таблице 1.9:

недостаток витаминов А и С, так как имеются спирально закрученные волосы; недостаток незаменимых жирных кислот, как следствие сухость и шелушение кожи.

7. Провел пробу Нестерова для оценки проницаемости капилляров:

На кожу внутренней стороны предплечья наложили баночку аппарата

Нестерова, под которой давление было 0,4 атм в течении 3 минут. На бледном фоне появились единичные мелкоточечные кровоизлияния (петехии): менее 5. Выявлена 0 степень

выраженности гиперемии и количества петихий. Свидетельствует о нормальной проницаемости и резистентности капилляров.

8. Выводы:

1) Мой пищевой статус – обычный

2) Моя направленность рациона – поддержать массу тела, увеличить количество потребляемых витаминов.

Задание 2

Определение индивидуальной потребности в калориях и основных нутриентах

2.1. Расчет индивидуальных суточных энергозатрат:

Они складываются из:

- величины основного обмена – ВОО, который зависит от возраста, пола, массы тела, состояния здоровья;

- специфически динамического действия пищи, т.е. увеличение энергозатрат на переваривание пищи (10% от ВОО, коэффициент 0,1 ВОО);

- затрат на трудовую деятельность (коэффициент физической активности КФА), физическая активность.

Таким образом, суточную потребность в энергии можно определить по формуле:

$$\text{КФА} \times \text{ВОО} + 0,1 \times \text{ВОО}$$

За массу тела возьму фактическую, так как она незначительно отличается от идеальной.

$$\text{ВОО} = 9,99 \times \text{МТ}(\text{кг}) + 6,25 \times \text{рост}(\text{см}) - 4,92 \times \text{возраст} - 161,$$

$$\text{ВОО} = 9,99 \times 83 + 6,25 \times 186 - 4,92 \times 20 - 161 = 1732$$

Согласно нормам физиологических потребностей, я отношусь к первой группе:

КФА = 1,4. Это работа преимущественно умственного труда, очень легкая физическая активность, т.к. являюсь студентом.

$$\text{Суточная потребность в энергии} = 1,4 \times 1732 + 0,1 \times 1430 = 2567 \text{ ккал}$$

2.2. Рассчитал суточную потребность организма в белках:

За счет белков в суточном рационе питания должно быть обеспечено 12% всей калорийности. При сгорании 1 г белка образуется 4 ккал. 50% должно быть животного происхождения. 2567 ккал – 100%

$$X \text{ ккал} - 12\%$$

$$\text{Белки (ккал)} = 2567 \times 0,12 = 308,04 \text{ ккал}$$

$$\text{Белки (г)} = 308,04 / 4 = 77,01 \text{ г}$$

$$\text{Животный белок (г)} = 38,505 \text{ г}$$

2.3. Рассчитал суточную потребность организма в жирах

Жиры должны обеспечить 30% от необходимой величины суточной потребности в

ккал. При сгорании 1 г жира образуется 9 ккал. При этом 1/3 от всех жиров должны составлять насыщенные жиры, 1/3 – мононенасыщенные жиры, 1/3 – полиненасыщенные жиры (ПНЖК)
 2567 ккал – 100% X ккал – 30%

$$\text{Жиры (ккал)} = 2567 * 0,3 = 772,8 \text{ ккал}$$

$$\text{Жиры (г)} = 772,8/9 = 85,86 \text{ г}$$

$$\text{Насыщенные жиры(г)}=28,6 \text{ г}$$

$$\text{Мононенасыщенные жиры(г)}= 28,6 \text{ г}$$

$$\text{ПНЖК (г)}= 28,6 \text{ г}$$

2.4. Рассчитал суточную потребность организма в углеводах

Остаточная калорийность должна покрываться за счет углеводов. При сгорании 1 г углевода образуется 4 ккал. Из них должно быть 10% олигосахаридов. Клетчатки должно быть 20 - 25г. Остальная часть на крахмал.

$У = 100\% - 12\% (\text{Б}) - 30\% (\text{Ж}), У = 58\%$ 2567 ккал – 100% X ккал – 58% Углеводы (ккал) = 2567 * 0,58 = 1360,51 ккал Углеводы (г) = 1360,51 /4 = 340,1 г Олигосахариды (г) = 340,1 * 0,1 = 34 г Клетчатка (г) = 20-25г Крахмал (г)=311-25-31,1=254,9г
 Определение соотношения Б : Ж : У Б : Ж : У = 77,01 : 85,86 : 340,1

Сравнил полученную величину суточной потребности в калориях с отечественными физиологическими нормами питания.

Разница энергии в 114 ккал, белков – в 1,48 г, жиров - в 2,5 г, и углеводов - в 18 г.

Потребность в витаминах и минеральных веществах:

| ВИТАМИНЫ/ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА | НОРМА |
|---------------------------------------|--------------|
| Витамин С | 90 мг |
| Витамин В1 | 1,5 мг |
| Витамин В2 | 1,8 мг |
| Витамин В6 | 2,0 мг |
| Витамин В12 | 3,0 мкг |
| Витамин А | 900 мкг |
| Са | 1000 мг |
| Р | 800 мг |
| Fe | 18 мг |
| К | 2500 мг |
| F | 4,0 мг |

| | |
|---|---------|
| I | 150 мкг |
|---|---------|

Выводы:

1) Индивидуальная потребность в калориях почти не отличается от нормы. Разница между нормой и индивидуальной потребностью по белкам - в 1,48 г, жиров - в 2,5 г, и углеводов - в 18 г.

2) Благодаря таблице по нормам физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах, я узнал, какая норма характерна для меня.

Задание 3. Подсчет питательной ценности суточного рациона

Таблица 1.3. Таблица для расчета пищевой ценности рациона питания.

| Продукт блюдо | или порция) | Вес в г (или порция) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|------------------------|----------------|-------------------------|-------------|-------------|--------------|-----------------------|
| Завтрак: | | 100г | 15 | 22 | 2 | 250 |
| 1.Яичница из 2 яиц | | | | | | |
| 2.Кофе | с | 200мл | 8 | 10 | 54 | 340 |
| натуральным молоком | | | | | | |
| Обед: | | 250г | 3,3 | 7,3 | 11,6 | 122,5 |
| 1.Суп гороховый | | 100г | 2 | 7,5 | 5 | 90 |
| 2.Салат из огурцов | | 200г | 1,3 | - | 22 | 190 |
| и томатов | | | | | | |
| 3.Банан | | 200мл | 0,5 | 0 | 9,1 | 76 |
| 4. Яблочный сок | | | | | | |
| Ужин: | | 200г | 10 | 14 | 95 | 500 |
| 1.Пюре | из | 100г | 28,7 | 3,0 | 0 | 150 |
| картофеля | | | | | | |
| 2.Тушеная куриная | | 30/15 | 6 | 3,5 | 12 | 120 |
| грудка | | 300мл | | | | |
| 3.Бутерброд | с | | | | | |
| сыром | | | | | | |
| 4. Чай без сахара | | | | | | |
| Всего за день | | 1695 | 74,8 | 67,3 | 210,7 | 1838,5 |

Вывод: Мое питание достаточно разнообразное, рацион сбалансированный. По калориям мой дневной рацион выходит меньше на 517 калорий, но дискомфорта я при этом не чувствую. По белкам и жирам отличия от нормы незначительно.

Задание 4. Оценка режима питания, набора блюд и разнообразия питания

Таблица 1.4. Меню питания за неделю

| День недели | Завтрак | Обед | Ужин | Другие приемы пищи | Перекусы |
|-------------|---------|------|------|--------------------------|-----------|
| 1 ПН | Овсяная | Борщ | Пюре | - | Мандарины |

| | | | | | | |
|--|-------------------|---|---|---|--|---------------------------------|
| | | каша на воде с сыром Кофе с молоком | Кусок хлеба | картофельное Котлета из индейки | | |
| | 2 | ВТ Творожный сырок «Ирбитский» Сметана Кофе без молока | Котлета из индейки Греча | Борщ Сельдерей | | Ряженка |
| | 3 | СР Ряженка с семенами Чиа Кофе без молока | Тушеная куриная грудка Пюре картофельное | Омлет | | Банан Фундук |
| | 4 | ЧТ Яичница из 2 яиц Кофе со сливками | Куриный суп Бутерброд с сыром | Говядина, запеченная с цветной капустой | | Пастила без сахара |
| | 5 | ПТ Творог с йогуртом | Гороховый суп Хлебец Гречневый | Котлета куриная Салат из огурцов и помидоров | | Груша |
| | 6 | СБ Пшеничная каша с тыквой на молоке | Горбуша Брокколи | Плов с курицей | | Яблочный сок Печенье овсяное |
| | 7 | ВС Овсяная каша с сыром | Паста с курицей и грибами | Яичница и салат из огурцов и помидоров | | Яблоко |
| | Время приема пищи | 09:00 | 13:00 | 19:00 | | 16:00 |

Вывод: Мое питание является достаточно разнообразным и сбалансированным. Перерыв между пищей примерно 4 часа. Хотелось бы больше есть рыбы и меньше булочными изделиями.

Задание 5. Оценка продуктового набора

Таблица 1.5. Периодичность потребления основных продуктов питания

| Группа продуктов | Периодичность потребления, раз в день или неделю | Ассортиментный перечень в группе продуктов |
|------------------------------|--|--|
| Хлеб и хлебобулочные изделия | 5-6 раз в неделю | Хлеб черный «Дачный» Гречневые хлебцы |
| Молоко, молочнокислые | Каждый день | Кефир, ряженка |

| | | |
|--------------------------------|-------------------|---|
| напитки | | |
| Творог, сыр | 5-6 раз в неделю | Творог, сыр |
| Масло сливочное, сметана | 4-5 раза в неделю | Сметана 10-15% |
| Масло растительное | 2 раза в неделю | Олейна |
| Мясо и мясопродукты | Каждый день | Курица, говядина |
| Рыба | 1 раз в неделю | Горбуша, семга, форель, селедка |
| Яйца | 5-6 раз в неделю | Ирбитские |
| Овощи | 4-5 раза в неделю | Огурцы, помидоры, сельдерей, капуста, морковь |
| Фрукты | 6-7 раз в неделю | Яблоко, банан, груша, хурма, мандарины |
| Крупы | 2-3 раза в неделю | Геркулес, греча, пшено, рис |
| Сладости, кондитерские изделия | 1-2 раза в неделю | Пастила, шоколад, марципан |
| Майонез, кетчуп, специи | 1-2 раза в неделю | Специи, кетчуп, брусничный соус |

Вывод: Основу моего питания составляют молочные продукты, хлебобулочные изделия и крупы, чуть меньше овощи и фрукты. Мясо и мясопродукты пытаюсь включать в свой рацион каждый день.

Задание 6. Оценка фактического питания

6.1. Определение соответствия суточного рациона питания индивидуальной норме.

Таблица 1.6. Оценка дневного рациона

| Показатели | Индивидуальная норма | Фактическое содержание в Вашем рационе | Отклонение от нормы, (абс./в %) |
|--------------------------------|----------------------|--|---------------------------------|
| Калорийность | 2145 ккал | 1838,5 ккал | Ниже нормы на 306,5 ккал |
| Белки, г / в т. ч. животные | 64,35 г / 32,18 г | 74,8 г / 35,3 г | Выше нормы на 4,05 г |
| Жиры, г / в т. ч. растительные | 71,5 г / 52,3 г | 67,3 г / 40,3 г | Ниже нормы на 11,2 |
| Углеводы, г | 311 г | 210,7г | Ниже нормы на 101,3 |

6.2. Оценка своего питания:

Адекватность: Фактическое потребление калорий не на много ниже индивидуальной нормы; потребление белков превышает норму.

1. **Сбалансированность:** Б: Ж:У – 74,8 : 67,3 : 210,7.

Соотношение – 1,1: 1: 3,1

2. **Режим питания:** приемы пищи 3 раза в сутки с перерывами 3-4 часа, с перекусами.

3. **Разнообразие:** рацион состоит из углеводов, белков и жиров. Достаточно часто на неделе я ем борщ и котлеты, очень редко ем рыбу. В рыбе много фосфора, кальция и калия. Из-за редкого употребления рыбы, может понизиться уровень фосфора в организме.

6.3. В изученном рационе за день перечислите источники основных нутриентов:

- животного белка: яйца, курица, говядина, индейка, рыба

- ПНЖК: оливковое масло, орехи

- витамина С: капуста, цитрусовые, рыба

- витамина В1: орехи, зерновые, творог

- витамина А: морковь, сыр

- железа: фасоль, яйцо

- кальция: рыба, творог, молочные продукты

- калия: банан, рыба

- йода: морская капуста

Вывод:

1. Предоставленное мною меню не полностью соответствует достаточному поступлению в мой организм нутриентов.

2. Для получения основных нутриентов мне стоит больше включать в свой рацион питания рыбу, цитрусовые, морскую капусту. А также для добора углеводов стоит больше употреблять сложные углеводы в виде полезных круп.

Задание 7. Рекомендации по коррекции индивидуального питания.

7.2. Мое питание направлено на поддержание той массы тела, которую я имею сейчас.

7.3. Я бы хотел убрать или уменьшить потребление сладких и хлебобулочных изделий. Побольше хотелось бы употреблять сложных углеводов, мяса, рыбы и овощей. Свой режим питания меня вполне устраивает. Я не нахожусь долгое время в состоянии голода, а также пытаюсь не переедать. Перерыв между приемами пищи для меня комфортен.

Практическая работа №2.

Цель: итоговый контроль освоения дисциплины.

Тестовое контрольное задание.

№ 1 Артериальное кровотечение из сосудов верхних и нижних конечностей останавливают в два этапа:

1) прижимают артерию выше места повреждения к кости, а затем накладывают стандартный или импровизированный жгут;

2) прижимают артерию чуть ниже места повреждения, после остановки кровотечения накладывают давящую повязку;

3) накладывают тугую давящую повязку;

4) перебинтовывают стерильной марлевой повязкой.

№ 2 В текстовом редакторе копирование становится возможным после:

1. установки курсора в определенное место
2. выделения фрагмента текста
3. сохранения файла
4. распечатки файла

№ 3 В качестве рабочего места учителя как пользователя информационной образовательной среды может выступать: (выберите несколько вариантов ответ1)

1. Отдельное рабочее место в Информационном центре, библиотеке, медиатеке и т.д.
2. Отдельный компьютер в любом месте школы для доступа родителей к информационному пространству школы
3. Компьютерный класс с 10-15 рабочими местами учеников и ПК учителя
4. Один или несколько компьютеров на рабочих местах в учительской
5. Отдельный компьютер на рабочих местах сотрудников администрации
6. Отдельный компьютер с мультимедиапроектором и другим подключенным оборудованием

№ 4 В России официальным признается гражданский брак, который:

- 1) зарегистрирован в органах записи актов гражданского состояния;
- 2) официально не зарегистрирован, но личные и имущественные отношения между мужчиной и женщиной продолжались не менее трех лет;
- 3) зарегистрирован в территориальных органах внутренних дел по месту жительства мужчины или женщины.
- 4) официально не зарегистрирован, но мужчина и женщина решили жить вместе.

№ 5 Военнослужащим, проходящим военную службу по призыву, один день участия в вооруженном конфликте или нахождении на излечении вследствие полученных в этом случае ранений, контузий, увечий и заболеваний засчитывается:

- 1) за полтора дня службы;
- 2) за два дня службы;
- 3) за три дня службы;
- 4) не засчитывается никак.

№ 6 В соответствии с Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе» первоначальная постановка на учет осуществляется:

- 1) в период с 1 января по 31 марта в год достижения гражданами возраста 17 лет;
- 2) в период с 1 июня по 30 августа в год достижения гражданами возраста 16 лет;
- 3) в период с 1 сентября по 30 ноября в год достижения гражданами возраста 18 лет;
- 4) в течении всего года.

№ 7 В каких случаях гражданин Российской Федерации имеет право на замену военной службы альтернативной гражданской службой:

- 1) в случае, если его семья или ближайшие родственники ходатайствуют о замене военной службы на альтернативную;
- 2) в случае, если его убеждениям или вероисповеданию противоречит несение военной службы;
- 3) в случае, если его возраст на момент призыва составляет 25 лет и более;
- 4) по желанию призывника.

№ 8 Военная служба исполняется гражданами:

- 1) только в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- 2) в Вооруженных Силах Российской Федерации, пограничных войсках Федеральной пограничной службы Российской Федерации и в войсках гражданской обороны;
- 3) в Вооруженных Силах Российской Федерации, других войсках, органах и формированиях;
- 4) где придется.

№ 9 В каком из перечисленных примеров могут создаться условия для возникновения процесса горения:

- 1) бензин + кислород воздуха;
- 2) ткань, смоченная в азотной кислоте + тлеющая сигарета;
- 3) гранит + кислород воздуха + пламя костра;
- 4) дерево + кислород воздуха + факел;
- 5) ацетон + кислород воздуха + искра от зажигалки.

№ 10 С6 Водоемы опасны как летом, так и зимой. Ежегодно на них происходят различные несчастные случаи. Поскольку знания безопасного поведения на водоемах помогают предотвратить трагические случайности Вам предлагается ответить на следующие вопросы.

Вопрос 1. Что запрещается делать отдыхающим во время купания на водоемах?

Вопрос 2. Большую опасность в воде представляет возникновение судороги. Особенно подвержена таким судорогам икроножная мышца. Дайте рекомендации, как победить судорогу находясь в воде?

№ 11 В результате многочисленных исследований совместимости людей специалисты сформулировали закон совместимости. Из приведенных формулировок закона выберите правильный:

- 1) врожденные качества в совместных парах должны быть схожи, а приобретенные качества отличаться;

2) врожденные качества в совместных парах должны быть контрастны, тогда как приобретенные качества — подобны, схожи;

3) в супружеских парах как врожденные, так и приобретенные качества не должны сильно отличаться друг от друга.

4) в супружеских парах отношения должны быть диаметрально противоположными, терпимость, доверие.

5) способность критически относиться к себе

№ 12 Гигиена — это:

1) наука о чистоте тела и жилища;

2) наука о здоровье и гигиенических требованиях, предъявляемых к здоровью человека;

3) наука, изучающая влияние внешней среды на здоровье отдельного человека и всего населения, разрабатывающая гигиенические нормы и правила сохранения здоровья, высокой трудоспособности и продления активного долголетия.

4) наука о здоровой пище

№ 13 Граждане Российской Федерации проходят военную службу:

1) только в добровольном порядке (по контракту);

2) по призыву и в добровольном порядке (по контракту);

3) только по призыву, по достижении определенного возраста;

4) на военных сборах.

№ 14 Заражение гонореей происходит:

1) при попадании микроба на кожу здорового человека;

2) при попадании микроба в кровь здорового человека;

3) при попадании микроба на половые органы здорового человека.

4) при попадании вируса в дыхательные пути

№ 15 Желая сорвать контрольное занятие по ОБЖ, ребята вставляют спичку в замок закрытой двери кабинета. Преподаватель с трудом, с задержкой по времени, но открывает дверь. Он догадался, в чем дело. Но как поступить дальше?

1. проводить контрольное занятие, но дать упрощенные варианты, чтобы ребята успели все решить;

2. проводить контрольное занятие, не акцентируя внимание на случившемся;

3. проводить контрольное занятие, но итоговые оценки за работу снизить всему классу на один балл;

4. зайдя в класс, строго предупредить, что пока те, кто «пошутил» с замком, не сознаются, занятие не начнется.

№ 16 Из предложенных ответов выберите тот, который объясняет, почему волосы можно безболезненно постригать:

- 1) при стрижке не затрагиваются луковицы волос;
- 2) клетки волос содержат пигмент, защищающий волосы при Стрижке;
- 3) волосы лишены нервных окончаний.
- 4) мешают

№ 17 Личная гигиена включает в себя выполнение многих гигиенических правил, требований и норм, направленных:

- 1) на точное выполнение законов природы, влияющих на здоровье человека и его безопасную жизнедеятельность в условиях среды активного обитания;
- 2) на сохранение здоровья отдельного человека, его работоспособности, активного долголетия, профилактику инфекционных и неинфекционных заболеваний;
- 3) на постоянное поддержание здоровья человека независимо от воздействия на него внешних (физических, химических, психических, социальных и т. п.) и внутренних факторов природной среды
- 4) на сохранение здоровья, правильность питания.

№ 18 Из приведенных ответов выберите те, которые определяют максимальное время наложения жгута летом:

- 1) не более 30 минут;
- 2) не более 60 минут;
- 3) не более 90 минут;
- 4) не более 120 минут;

№ 19 Из приведенных примеров выберите те, которые характеризуют венозное кровотечение:

- 1) кровь алого цвета, вытекает из раны пульсирующей струей;
- 2) кровь сочится по всей поверхности раны и ее трудно остановить;
- 3) кровь имеет темный цвет, не пульсирует, вытекает из раны спокойно, непрерывно;
- 4) кровь течет неровной тонкой струей.
- 4) дать обезболивающее средство, оповестить скорую помощь, ждать.

№ 20 Из перечисленных ниже симптомов выберите те, которые являются признаками острого отравления никотином:

- 1) горечь во рту;
- 2) покраснение глаз;
- 3) покашливание в области грудины;
- 4) кашель и головокружение;

- 5) тошнота;
- 6) отек лица;
- 7) слабость и недомогание;
- 8) потеря ориентировки;
- 9) увеличение лимфатических узлов;
- 10) бледность лица.

№ 21 Из перечисленных ниже, определите пути проникновения радиоактивных веществ в организм человека при внутреннем облучении?

- 1) через одежду и кожные покровы;
- 2) в результате прохождения радиоактивного облака;
- 3) в результате потребления загрязненных продуктов питания;
- 4) в результате вдыхания радиоактивной пыли и аэрозолей;
- 5) в результате радиоактивного загрязнения поверхности земли, зданий и сооружений;
- 6) в результате потребления загрязненной воды.

№ 22 Из приведенного перечня, определите только причины вынужденного автономного существования в природных условиях:

- 1) выпадение осадков;
- 2) авария транспортных средств (автомашин, самолетов, речного и морского транспорта);
- 3) потеря части продуктов питания;
- 4) потеря компаса;
- 5) потеря группы в результате отставания или несвоевременного выхода к месту сбора;
- 6) несвоевременная регистрация группы перед выходом на маршрут;
- 7) потеря ориентировки на местности;
- 8) резкое понижение температуры воздуха.

№ 23 К основным направлениям развития общего образования в соответствии с инициативой Президента РФ «Наша новая школа» НЕ относится (выберите правильный ответ):

1. Переход на новые образовательные стандарты.
2. Дополнительное денежное вознаграждение за выполнение функций классного руководителя;
3. Расширение самостоятельности школ;
4. Совершенствование учительского корпуса;
5. Сохранение и укрепление здоровья школьников

№ 24 Контроль результатов обучения – это:

1. проверка результатов усвоения знаний, умений, навыков, а также развития определенных компетенций;

2. ведущий вид обратной связи учителя с учеником в процессе обучения;

3. система оценочно-отметочной деятельности, направленная на формирование адекватного представления об объективно протекающих процессах в социальном континууме;

4. механизм проверки только знаний учащихся.

№ 25 К внутренним критериям сформированности навыка относят

1. повышение скорости выполнения задания;

2. повышение самостоятельности при выполнении задания;

3. снижение числа ошибок при выполнении задания;

4. отсутствие направленности сознания на форму выполнения задания.

№ 26 К методам проведения социальных исследований относятся:

1. тестирование;

2. анкетирование;

3. опрос;

4. все вышеперечисленное.

№ 27 Какие продукты питания способствуют здоровью зубов:

1) кондитерские, макаронные и мясные изделия;

2) жирная пища;

3) овощи, богатые клетчаткой и кальцием.

4) субпродукты

№ 28 Какие функции выполняет кожа человека:

1) оберегает организм от механических и химических повреждений, от проникновения во внутреннюю среду патогенных микроорганизмов, регулирует температуру тела, дает возможность осязать предметы, чувствовать боль, тепло, холод;

2) защищает внутренние органы от воздействия солнечной радиации, регулирует обмен веществ в организме, дает возможность вредным веществам, скапливающимся в организме, выходить через поры наружу в атмосферу;

3) оберегает организм от физических воздействий среды обитания, регулирует давление и температуру внутри тела человека в зависимости от параметров среды обитания, создает барьер для проникновения в организм инфекций и болезнетворных бактерий.

4) оберегает от укусов комаров и других насекомых

№ 29 К болезням, передаваемым половым путем, относятся:

1) сифилис, гонорея, трихомониаз, хламидиоз, генитальный герпес;

- 2) вирусный гепатит, чесотка, дизентерия, туляремия, сибирская язва;
- 3) токсикоинфекции, корь, натуральная оспа, столбняк, бешенство.
- 4) вирусные инфекции.

№ 30 Какие два обязательных условия для заключения брака определены в ст. 10 «Основ законодательства о браке и семье»:

- 1) взаимное согласие лиц, вступающих в брак, и их родителей, а также достижение обоими вступающими в брак брачного возраста — 16 лет;
- 2) взаимное согласие лиц, вступающих в брак, и достижение обоими брачного возраста — 18 лет;
- 3) оба лица, вступающих в брак, являются гражданами Российской Федерации, а также их взаимное согласие на брак;
- 4) оба лица являются иностранными гражданами и решили зарегистрироваться в России.

№ 31 Какой метод можно использовать для остановки кровотечения из сосудов кисти или предплечья? Выберите правильный вариант ответа:

- 1) максимально отвести плечи пострадавшего назад и зафиксировать их за спиной широким бинтом;
- 2) поместить в локтевой сустав валик из скатанной материи, согнуть руку в локтевом суставе и зафиксировать предплечье к плечу;
- 3) согнуть руку в локтевом суставе и зафиксировать предплечье к плечу;
- 4) зафиксировать бинтом руку к телу.

№ 32 Кровотечение — это:

- 1) быстрое выделение крови из органов;
- 2) истечение крови из кровеносных сосудов при нарушении целостности их стенок;
- 3) выход крови наружу из поврежденных органов;
- 4) запекшаяся, но сочащаяся кровь.

№ 33 Кровотечения бывают следующих видов:

- 1) венозное, артериальное, капиллярное, паренхиматозное, смешанное;
- 2) венозное, артериальное, легочное, носовое;
- 3) поверхностное, глубокое, смешанное;
- 4) из пальца, из ноги, из руки.

№ 34 Какой правовой акт устанавливает права и свободы военнослужащих:

- 1) Указ Президента Российской Федерации «О создании Вооруженных Сил Российской Федерации»;
- 2) Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе»;

- 3) Федеральный закон «О статусе военнослужащих»;
- 4) Уставы Вооруженных Сил РФ.

№ 35 Кто в соответствии с законодательством Российской Федерации уполномочен вести переговоры и подписывать международные договоры об участии российских Вооруженных Сил в операциях по поддержанию мира и международной безопасности:

- 1) министр обороны Российской Федерации;
- 2) Президент Российской Федерации;
- 3) секретарь Совета Безопасности Российской Федерации;
- 4) генеральный штаб ВС РФ.

№ 36 К каким последствиям приводят оползни, сели, обвалы и снежные лавины?

Выберите правильные ответы:

- 1) перекрытие русел рек и изменение ландшафта;
- 2) изменение климата и погодных условий;
- 3) гибель людей и животных;
- 4) лесные пожары;
- 5) разрушение зданий и сооружений;
- 6) сокрытие толщами пород населенных пунктов, объектов народного хозяйства, сельскохозяйственных и лесных угодий;
- 7) извержение вулканов.

№ 37 Назовите систему, созданную в России для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций:

1. российский корпус спасателей;
2. система сил и средств для ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
3. система РСЧС

№ 38 Найдите ошибки в приведенном перечне безопасных естественных укрытий на улице во время возникновения урагана:

- 1) овраг;
- 2) яма;
- 3) ров;
- 4) большие деревья;
- 5) крупные камни;
- 6) легкие деревянные постройки;
- 7) канава;
- 8) кювет дороги.

№ 39 **Официальным изданием Министерства образования и науки РФ является (выберите правильный ответ):**

1. «Вестник образования».
2. «Бюллетень Министерства образования и науки РФ. Высшее и среднее профессиональное образование».
3. «Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти».
4. «Собрание законодательства РФ».

№ 40 **Основные положения о правах ребенка закреплены в (во) (выберите правильный ответ):**

1. Конвенции о правах ребенка.
2. Всеобщей декларации прав человека.
3. Конституции РФ.
4. Международном пакте о гражданских правах.

№ 41 **Определите ваши действия, если при аварии на химически опасном объекте произошла утечка хлора. Вы живете на 1 этаже 9-этажного дома и можете оказаться в зоне заражения:**

1. укроетесь в подвале;
2. подниметесь на верхние этажи;
3. останетесь в своей квартире.

№ 42 **Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при открытых переломах:**

- 1) остановить кровотечение, наложить стерильную повязку, дать обезболивающее средство, провести иммобилизацию, доставить пострадавшего в лечебное учреждение;
- 2) дать обезболивающее средство, провести иммобилизацию конечности, направить пострадавшего в лечебное учреждение;
- 3) придать пострадавшему удобное положение, аккуратно вправить кость в первоначальное положение, наложить повязку и провести иммобилизацию, доставить пострадавшего в лечебное учреждение;

№ 43 **Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при закрытых переломах:**

- 1) на место перелома наложить тугую повязку, дать обезболивающее средство, доставить пострадавшего в лечебное учреждение;
- 2) дать обезболивающее средство, провести иммобилизацию, доставить пострадавшего в лечебное учреждение;

3) провести иммобилизацию, на место перелома наложить холод, доставить пострадавшего в лечебное учреждение;

4) наложить холод, наложить тугую давящую повязку, отправить в лечебное учреждение.

№ 44 Правовой акт, регулирующий социально-трудовые отношения в организации и заключаемый работниками и работодателем называется (выберите правильный ответ):

1. Трудовым договором.
2. Коллективным договором.
3. Двусторонним договором.
4. Трудовым соглашением.

№ 45 Приказом МО РФ и Минобрнауки России № 96/134 от 24.02.2010 утверждена Инструкция об организации обучения граждан РФ начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях...

Назовите перечень элементов УМБ, которые Инструкция определяет для оборудования в образовательных учреждениях:

1. кабинет ОБЖ;
2. кабинет, места для занятий по прикладной физподготовке, стрелковый тир;
3. предметный кабинет с учебными и наглядными пособиями, техническими средствами обучения, спортивный городок с элементами полосы препятствий, стрелковый тир или место для стрельбы (электронный стрелковый тренажер);
4. элементы, обеспечивающие отработку всех практических вопросов программы ОБЖ.

№ 46 Принципы обучения – это

1. приемы работы по организации процесса обучения;
2. тезисы теории и практики обучения и образования, отражающие ключевые моменты в раскрытии процессов, явлений, событий;
3. базовые идеи теории обучения;
4. средства народной педагогики и современного педагогического процесса.

№ 47 Педагогическая технология – это:

1. набор операций по конструированию, формированию и контролю знаний, умений, навыков и отношений в соответствии с поставленными целями;
2. инструментарий достижения цели обучения;
3. совокупность положений, раскрывающих содержание какой-либо теории, концепции или категории в системе науки;

4. устойчивость результатов, полученных при повторном контроле, а также близких результатов при его проведении разными преподавателями.

№ 48 Принцип организации учебного процесса как диалога учителя с учениками и учеников между собой называется принципом

1. диалогизации;
2. проблематизации;
3. персонализации;
4. индивидуализации.

№ 49 Поиск информации в Интернете, по ключевым словам, предполагает:

1. ввод слова (словосочетания) в поисковую строку
2. ввод слова (словосочетания) в адресную строку
3. переход по гиперссылке с первой загруженной страницы

№ 50 Первым признаком заболевания сифилисом является:

- 1) появление покраснения и опухоли в области половых органов;
- 2) появление маленькой язвочки, называемой твердым шанкром;
- 3) зуд и жжение в половых органах;
- 4) кашель, затрудненность дыхания.

№ 51 Принципы строительства Вооруженных Сил Российской Федерации закреплены:

- 1) в Указе Президента Российской Федерации «О создании Вооруженных Сил Российской Федерации»;
- 2) в законе Российской Федерации «Об обороне»;
- 3) в законе Российской Федерации «О безопасности»;
- 4) в законе «О воинской обязанности и военной службе».

№ 52 Преимущественным правом на зачисление в военно-учебное заведение пользуются:

- 1) награжденные иностранными орденами и медалями;
- 2) награжденные орденами Российской Федерации или медалями Российской Федерации «За отвагу», «За боевые заслуги», а также военнослужащие, выполнявшие специальные задания Правительства Российской Федерации и проявившие при этом высокие морально-боевые качества;
- 3) кандидаты из числа гражданской молодежи, имеющие первоначальную летную подготовку, — в высшие учебные заведения летчиков и штурманов;
- 4) особо привилегированные лица.

№ 53 Право гражданина Российской Федерации на замену военной службы альтернативной гражданской службой определено:

- 1) в законе «О статусе военнослужащих».
- 2) в законе «О статусе военнослужащих»;
- 3) в законе «Об обороне»;
- 4) в Конституции Российской Федерации;

№ 54 Под воинской обязанностью понимается:

- 1) установленный законом почетный долг граждан с оружием в руках защищать свое Отечество, нести службу в рядах Вооруженных Сил, проходить вневойсковую подготовку и выполнять другие связанные с обороной страны обязанности;
- 2) прохождение военной службы в мирное и военное время, самостоятельная подготовка к службе в Вооруженных Силах;
- 3) долг граждан нести службу в Вооруженных Силах в период военного положения и в военное время;
- 4) оказание посильной помощи Вооруженным Силам.

№ 55 Персональный воинский учет ведется:

- 1) специально уполномоченным сотрудником органа управления образованием района (город1);
- 2) управлениями (отделами) кадров военных округов;
- 3) районными (городскими) военными комиссариатами;
- 4) преподавателями - организаторами ОБЖ.

№ 56 Первичный учет призывников и военнообязанных, проживающих в сельской местности, а также в городах и поселках, где нет военкоматов, возлагается на:

- 1) военно-учетные столы при органах местного самоуправления;
- 2) специальное уполномоченное лицо от воинского подразделения, расположенного в регионе;
- 3) заместителя руководителя органа местного самоуправления;
- 4) преподавателями - организаторами ОБЖ.

№ 57 Соотнесите общие требования к уроку (дидактические - 1, воспитательные - 2, развивающие - 3) с целевыми установками педагога в ходе обучения учащихся:

- а) формирование и развитие у учащихся положительных мотивов учебно-познавательной деятельности, интересов, творческой инициативы, активности;
- б) формирование усидчивости, аккуратности, ответственности, самостоятельности, работоспособности, внимательности, честности и др.;

в) изучение и учет уровня развития и психологических особенностей учащихся, проектирование зоны «ближнего развития»;

г) творческий подход к формированию структуры урока;

д) внимательное и чуткое отношение к учащимся и заинтересованность в их успехах.

№ 58 Социализация личности – это:

1. адаптивность, активность;
2. автономность;
3. освоение нравственных ценностей социума;
4. все вышеперечисленное.

№ 59 Современное традиционное обучение, как технология, опирается на

1. педагогику требований;
2. педагогику сотрудничества;
3. православную педагогику;
4. школу творчества И.П. Волкова.

№ 60 Согласно Л.С. Выготскому, ведущая роль в развитии психики школьника принадлежит

1. учению;
2. воспитанию;
3. игре;
4. общению.

№ 61 С точки зрения психологии процесс воспитания – это:

1. процесс развития интеллектуальной сферы ребенка;
2. составная часть процесса обучения;
3. ведущая профессиональная функция педагогов;
4. процесс развития мотивационно-потребностной сферы ребенка.

№ 62 Семья — это:

1) выработавшаяся за многие века форма объединения людей мужского и женского пола в интересах создания нормальных условий для их повседневной жизнедеятельности, сохранения здоровья, рождения и воспитания детей, передачи жизненного опыта, осуществления преемственности поколений;

2) социальная группа, состоящая из мужчины и женщины, объединенных условиями среды обитания жизни, единой моралью и взаимным идеологическим мировоззрением;

3) ячейка общества, объединяющая мужчину и женщину для совместной жизни и продолжения рода.

4) ячейка общества, объединяющая мужчину и женщину для совместного ведения хозяйства

№ 63 Составная часть воинской обязанности граждан Российской Федерации, которая заключается в специальном учете всех призывников и военнообязанных по месту жительства, — это:

- 1) обучение всех призывников;
- 2) воинский контроль;
- 3) учет военнослужащих;
- 4) воинский учет.

№ 64 Среди перечисленных поражающих факторов выберите те, которые характерны для химических аварий с выбросом АХОВ:

- 1) интенсивное излучение гамма-лучей, поражающее людей;
- 2) поражение людей опасными веществами через кожные покровы;
- 3) лучистый поток энергии;
- 4) проникновение опасных веществ через органы дыхания в организм человека;
- 5) выделение из облака зараженного воздуха раскаленных частиц, вызывающих ожоги.

№ 65 Собираясь на отдых в большой город, где предстоит посетить его достопримечательности, вы приходите к выводу, что большинство экскурсий – пешеходные. Вы понимаете, что большое количество автомобильного транспорта в этом городе является потенциальным источником опасности для вас, в связи с чем, требуется вспомнить основные правила безопасности на улицах и дорогах. С учетом этого ответьте на следующие вопросы:

Вопрос 1. Как необходимо передвигаться по улицам населенного пункта, не создавая опасности пешеходам и водителям транспортных средств?

Вопрос 2. Объясните, каким образом должны передвигаться пешеходы при отсутствии тротуаров?

Вопрос 3. На улицах и дорогах встречаются перекрестки, где отсутствуют светофоры. В таких случаях часто требуется помощь регулировщика. Ответьте и опишите, какие сигналы регулировщика соответствуют сигналам светофора?

№ 66 Современный дом (квартир1), в силу объективных причин не только защищает человека, но и может создать условия для возникновения опасных ситуаций. С учетом, этого, Вам предлагается ответить на следующие вопросы.

Вопрос 1. Сформулируйте подробно общие правила вызова специальных служб (скорая помощь, милиция, пожарная охрана, спасатели и др.) по телефону при возникновении опасных или аварийных ситуаций в доме, квартире:

№ 67 Учебная нагрузка, режим занятий обучающегося в общеобразовательном учреждении определяется (выберите правильный ответ):

1. Решением Совета образовательного учреждения.
2. Уставом образовательного учреждения на основе рекомендаций, согласованных с органами здравоохранения.
3. Расписанием учебных занятий.
4. СанПинами.

№ 68 Укажите законодательный или другой нормативный правовой акт, который определяет содержание курса ОБЖ:

1. Закон РФ «Об образовании»
2. приказы Министерства образования и науки РФ
3. государственный образовательный стандарт
4. ФЗ «О воинской обязанности и военной службе»
5. Закон РФ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера»

№ 69 Учащегося во время экскурсии по лесу укусила змея (гадюк1). После укуса проявились: жгучая боль, краснота, кровоподтек. Укажите последовательность оказания ему первой помощи.

- а) дать обезболивающее;
- б) произвести иммобилизацию конечности;
- в) выдавить яд с кровью;
- г) наложить жгут выше раны от укуса;
- д) дать пострадавшему обильной питье;
- е) доставить в лечебное учреждение.

№ 70 Учащийся получил отравление хлорофосом с попаданием вещества на кожу. Укажите способы и последовательность оказания ему первой помощи

- а) немедленно вывести из отравленной атмосферы;
- б) снять загрязненную одежду, кожу обильно промыть теплой водой с мылом;
- в) дать выпить щелочную минеральную. воду (боржоми);
- г) обеспечить обильное питье апельсинового или лимонного сока.
- д) дать выпить несколько стаканов воды с питьевой содой и добавлением активированного угля, чтобы вызвать рвоту;
- ж) отправить пострадавшего в больницу (вызвать скорую помощь)

№ 71 Укажите тип урока по представленной структуре: 1) этап подготовки учащихся к активному и сознательному освоению нового материала; 2) этап усвоения новых знаний; 3) этап закрепления новых знаний; 4) этап информации учащихся о домашнем задании, инструктаж по его выполнению: (выберите правильный ответ)

1. Комбинированный урок.
2. Урок усвоения нового знания.
3. Урок закрепления изучаемого материала.
4. Урок повторения и обобщения изучаемого материала.

№ 72 Укажите верное определение термина «учебная задача»:

1. Учебная задача — это сообщение темы урока.
2. Учебная задача – это конкретное задание ученику для выполнения на уроке.
3. Учебная задача – это цель, лично значимая для ученика, которая мотивирует изучение нового материала.
4. Учебная задача – это решение математической задачи разными способами.

№ 73 Устройствами ввода информации являются (выберите несколько вариантов ответ1):

1. сканер
2. принтер
3. монитор
4. клавиатура

№ 74 Укажите, какие правила из перечисленных надо соблюдать при вынужденной самоэвакуации во время внезапного наводнения:

- 1) плыть по течению в сторону, где имеются возвышенности;
- 2) для эвакуации применять плот из подручных средств;
- 3) эвакуироваться в ближайшее безопасное место;
- 4) эвакуироваться тогда, когда уровень воды станет резко подниматься;
- 5) эвакуироваться только тогда, когда уровень воды достиг отметки вашего пребывания;
- б) самоэвакуацию проводить только в случае реальной угрозы вашей жизни.

№ 75 Электронная почта позволяет передавать

1. только сообщения
2. сообщения и вложенные файлы
3. видеоизображения

№ 76 Физическая подготовленность кандидата, поступающего в военно-учебное заведение, оценивается по результатам выполнения следующих упражнений:

- 1) бег на 3 км, подтягивание на перекладине, бег на 100 м, плавание на 100 м;
- 2) бег на 5 км, бег на 200 м, отжимание, плавание на 50 м;
- 3) бег на 400 м, бег на 1 км, поднятие веса тяжестью не более 75 кг, плавание на 150 м;
- 4) плавание на 150 м., поднятие гири, поднос ног к перекладине.

№ 77 Эмблема красного креста на белом фоне была официально признана в качестве отличительного знака оказания помощи раненым:

- 1) в 1914 г.
- 2) в 1812 г.;
- 3) в 1876 г.;
- 4) в 1863 г.;

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студ. Учреждений сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. – 4-е изд., стер. – М.: издательский центр «Академия», 2017. – 368 с.

Дополнительные источники:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных федеральными конституционными законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ) // СЗ РФ. — 2009. — № 4. — Ст. 445. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

5. Гражданский кодекс РФ (Ч. 1) (утвержден Федеральным законом от 30.11.94 № 51-ФЗ (в ред. от 11.02.2013, с изм. и доп. от 01.03.2013) // СЗ РФ. — 1994. — № 32 (Ч. 1). — Ст. 3301. Гражданский кодекс РФ (Ч. 2) (утвержден Федеральным законом от 26.01.96 № 14-ФЗ) (в ред. от 14.06.2012) // СЗ РФ. — 1996. — № 5 (Ч. 2). — Ст. 410.

6. Гражданский кодекс РФ (Ч. 3) (утвержден Федеральным законом от 26.11.01 № 146-ФЗ) (в ред. от 05.06.2012) // СЗ РФ. — 2001. — № 49. — Ст. 4552.

7.Гражданский кодекс РФ (Ч. 4) (утвержден Федеральным законом от 18.12.06 № 230-ФЗ) (в ред. от 08.12.2011) // СЗ РФ. — 2006. — № 52 (Ч. 1). — Ст. 5496. Семейный кодекс Российской Федерации (утвержден Федеральным законом от 29.12.1995 № 223-ФЗ) (в ред. от 12.11.2012) // СЗ РФ. — 1996. — № 1. — Ст. 16.

8.Уголовный кодекс Российской Федерации (утвержден Федеральным законом от 13.06.1996 № 63-ФЗ) (в ред. от 07.12.2011; с изм. и доп., вступающими в силу с 05.04.2013) // СЗ РФ. — 1996. — № 25. — Ст. 2954.

9.Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» (в ред. от 04.03.2013, с изм. от 21.03.1013) // СЗ РФ. — 1998. — № 13. — Ст. 1475.

10.Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (в ред. от 11.02.2013) // СЗ РФ. — 1994. — № 35. — Ст. 3648.

11.Федеральный закон от 21.07.1997 № 116-ФЗ «О промышленной безопасности опасных производственных объектов» (в ред. от 04.03.2013) // СЗ РФ. — 1997. — № 30. — Ст. 3588.

12.Федеральный закон от 25.07.2002 № 113-ФЗ «Об альтернативной гражданской службе» (в ред. от 30.11.2011) // СЗ РФ. — 2002. — № 30. — Ст. 3030.

13.Федеральный закон от 31.05.1996 № 61-ФЗ «Об обороне» (в ред. от 05.04.2013) // СЗ РФ. — 1996. — № 23. — Ст. 2750.

14.Федеральный закон от 10.01.2002 № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды» (в ред. от 25.06.2012, с изм. от 05.03.2013) // СЗ РФ. — 2002. — № 2. — Ст. 133.

15.Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (в ред. от 25.06.2012) // СЗ РФ. — 2011. — N 48. — Ст. 6724. 16.Указ Президента РФ от 05.02.2010 № 146 «О Военной доктрине Российской Федерации» // СЗ РФ. — 2010. — № 7. — Ст. 724.

17.Постановление Правительства РФ от 30.12.2003 № 794 «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций» (в ред. от 18.04.2012) // СЗ РФ. — 2004. — № 2. — Ст. 121.

18.Приказ министра обороны РФ от 03.09.2011 № 1500 «О Правилах ношения военной формы одежды и знаков различия военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации, ведомственных знаков отличия и иных геральдических знаков и особой 19.церемониальной парадной военной формы одежды военнослужащих почетного караула Вооруженных Сил Российской Федерации» (зарегистрирован в Минюсте РФ 25.10.2011 № 22124) // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. — 2011. — № 47.

20. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 04.05.2012 № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи» (в ред. от 07.11.2012) (зарегистрирован в Минюсте РФ 16.05.2012 № 24183) // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. — 2012.

21. Приказ министра обороны Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 24.02.2010 № 96/134 «Об утверждении Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах» (зарегистрировано Минюстом России 12.04.2019, регистрационный № 16866). Кобяков Ю.П. Физическая культура.

22. Основы здорового образа жизни. — М., 2019. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: практикум: учеб. пособие для учреждений нач. проф. образования. — М., 2019. Митяев А. Книга будущих командиров. — М., 2019. Назарова Е.Н., Жилон Ю.Д.

23. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник для студ. высш. учеб. заведений. — М., 2019. Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ (ред. 2019 г.) — Ростов н/Д, 2019.

24.. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учебник для общеобразоват. учреждений: базовый и профил.уровни / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под редакцией А.Т. Смирнова; Рос. акад.наукРос.акад. образования, изд-во «Просвещение». – 3-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2019. -351 с., [8] л. ил. – (Академический школьный учебник)

25. Изотова М.А., Царева Т.Б. Полная энциклопедия орденов и медалей России. — М., 2019. Ионина Н.А. 100 великих наград. — М., 2019. Каменев А.И. Энциклопедия русского офицера. — М., 2019. Каторин Ю.Ф. Танки: иллюстрированная энциклопедия. — М., 2011. Лубченков Ю.Н. Русские полководцы. — М., 2019.

Интернет-ресурсы:

www.mchs.gov.ru (сайт МЧС РФ). www.mvd.ru (сайт МВД РФ). www.mil.ru (сайт Минобороны). www.fsb.ru (сайт ФСБ РФ). www.dic.academic.ru (Академик. Словари и энциклопедии). www.booksgid.com (BooksGid. Электронная библиотека). www.globalteka.ru/index.html (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов). www.window.edu.ru (Единое окно доступа к образовательным ресурсам). www.iprbookshop.ru

(Электронно-библиотечная система IPRbooks). www.school.edu.ru/default.asp (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность). www.ru/book (Электронная библиотечная система). www.pobediteli.ru (проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»). www.monino.ru (Музей Военно-Воздушных Сил). www.simvolika.rsl.ru (Государственные символы России. История и реальность). www.militera.lib.ru (Военная литература).