

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Пермский государственный национальный исследовательский
университет»**

Колледж профессионального образования

Авторы-составители: Ишелев Сергей Иванович

**Комплект
контрольно-измерительных материалов
по дисциплине
Основы безопасности жизнедеятельности**

Специальность:
09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Утверждено на заседании ПЦК
Общеобразовательных и гуманитарных
дисциплин
Протокол № 9 от «10» мая 2017 г.
Председатель ПЦК И.В. Власова Власова И.В.

Паспорт КИМ
по дисциплине **ОДБ.06 «Основы безопасности жизнедеятельности»**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемых умений и знаний	Наименование оценочного средства
1	Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни	<i>Знать</i> основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности <i>Уметь</i> определять причины пристрастия к вредным привычкам и методы их профилактики	<i>ТЕСТ</i>
2	Тема 1.2. Факторы, способствующие укреплению здоровья	<i>Знать</i> Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. <i>Уметь</i> оказывать первую медицинскую помощь при травмах, ранениях, несчастных случаях и заболеваниях	<i>ТЕСТ</i>
3	Тема 1.3. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека	<i>Знать</i> факторы неблагоприятного влияния окружающей среды на здоровье человека	<i>ТЕСТ</i>
4	Тема 1.4. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика	<i>Знать</i> Вредные привычки и их влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности	<i>ТЕСТ</i>
5	Тема 1.5. Правила и безопасность дорожного движения	<i>Знать</i> Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.	<i>ТЕСТ</i>
6	Тема 2.1. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания	<i>Знать</i> Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).	<i>ТЕСТ</i>

7	Тема 2.2. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны	Знать: Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.	<i>ТЕСТ</i>
8	Тема 2.3. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени	Знать: Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях.	<i>ТЕСТ</i>
9	Тема 2.4. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций	Знать: Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение.	<i>ТЕСТ</i>
10	Тема 2.5. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	Знать: задачи, структуру и управление Государственных служб РФ по охране здоровья и безопасности граждан (Государственная противопожарная служба, Полиция РФ, Служба скорой медицинской помощи)	<i>ТЕСТ</i>
11	Тема 3.1 История создания Вооруженных Сил России.	Знать историю создания Вооруженных Сил РФ: - организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках; - военная реформа Ивана Грозного, Петра I; - создание Вооруженных Сил СССР, их предназначение и структура	<i>ТЕСТ</i>
12	Тема 3.2. Воинская обязанность. Основные понятия о воинской	Знать - состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;	<i>ТЕСТ</i>

	обязанности	<ul style="list-style-type: none"> - предназначение, задачи и структуру видов (СВ, ВМФ, ВВС) и родов войск (РВСН, КВ, ВДВ); - предназначение, задачи структура других войск (ПВ, ВВ МВД, ВГО, ПС, ЖВ) 	
13	Тема 3.3. Обязательная подготовка граждан к военной службе	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; - порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу; - основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе; - основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы; - требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника <p>Уметь оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе</p>	<p>ТЕСТ</p> <p><i>Выполнение нормативов по физической, огневой, РХБЗ.</i></p>
14	Тема 3.4. Призыв на военную службу	<p>Знать:</p> <p>Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.</p>	<p>ТЕСТ</p>
15	Тема 3.5. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации	<p>Знать:</p> <p>Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения боевого знамени воинской части. Вручение личному составу вооружения и военной техники. Проводы военнослужащих,</p>	<p>ТЕСТ</p>

		<p>уволенных в запас или отставку. Символы воинской чести. Боевое знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы. Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.</p>	
16	Тема 4.1. Понятие первой помощи	<p>Знать: Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации».</p> <p>Уметь: - правильно определить пульс, дыхание и артериальное давление у пострадавшего; - оказать первую помощь при отравлениях продуктами питания, кислотами и щелочами; - оказать первую помощь при растяжениях (разрывах) связок, вывихах в суставах, открытых и закрытых переломах конечностей</p>	<i>ТЕСТ</i>
17	Тема 4.2. Понятие травм и их виды	<p>Знать: Правила первой помощи при ранениях. Правила наложения повязок различных типов. Первая помощь при травмах различных областей тела. Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.</p>	<i>ТЕСТ</i>
18	Тема 4.3. Понятие и виды кровотечений	<p>Знать: Первая помощь при наружных кровотечениях. Первая помощь при капиллярном кровотечении. Первая помощь при артериальном кровотечении. Правила наложения жгута и закрутки. Первая помощь при венозном кровотечении.</p>	<i>ТЕСТ</i>

		Смешанное кровотечение. Основные признаки внутреннего кровотечения.	
19	Тема 4.4. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка	Знать: Основные средства планирования семьи. Факторы, влияющие на здоровье ребенка. Беременность и гигиена беременности. Признаки и сроки беременности. Понятие патронажа, виды патронажей. Особенности питания и образа жизни беременной женщины.	<i>ТЕСТ</i>
20	Тема 4.5. Основы ухода за младенцем	Знать: Физиологические особенности развития новорожденных детей. Основные мероприятия по уходу за младенцами. Формирование основ здорового образа жизни. Духовность и здоровье семьи.	<i>ТЕСТ</i>

Правила выполнения практических работ

Студент должен выполнить все практические работы в полном объеме.

Задания практической работы выполняются в специальной тетради, предназначенной для выполнения практических работ. После выполнения работы тетрадь сдается на проверку преподавателю.

Если студент не выполнил практическую работу или часть работы, то он может выполнить работу или оставшуюся часть работы во внеурочное время, согласованное с преподавателем.

Оценку по практической работе студент получает с учетом выполненной работы в указанный срок, если:

- задания выполнены правильно и в полном объеме;
- студент может пояснить выполнение любого этапа работы;
- работа выполнена в соответствии с требованиями к выполнению работы.

Подготовка реферата

Примерный перечень тем для рефератов по ОБЖ

1. Важность и необходимость здорового образа жизни.
2. Их имена носят улицы Дмитрова.
3. Наркомания и её опасность.
4. Самые весомые проблемы общества и государства РФ – алкоголизм и «молодой» алкоголизм.
5. Здоровые дети – здоровая нация.
6. О вреде газированных напитков.
7. О вреде курения.
8. Энергетические напитки: вред или польза?
9. Опасные природные явления.
10. Чернобыльская трагедия: десятилетия спустя.

11. Современный комплекс проблем безопасности.
12. Глобальная угроза и безопасность.
13. Проблемы воспитания общественной культуры безопасности.
14. Глобальные проблемы – источник ЧС.
15. Современные войны и ГО.
16. Стратегические направления выживания человечества.
17. Нравственность и здоровье.
18. Военная служба как потребность государства.
19. Особенности национального терроризма.
20. Экологическая безопасность человека.
21. Формирование здорового человека как функция воспитания.
22. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья.
23. Военная политика России.
24. Информационное превосходство как фактор выживания в XXI веке.
25. Космос и военная безопасность России.
26. Национальные интересы России в Мировом океане.
27. Образование и национальная безопасность России.
28. Информационное воздействие на человека и общество.
29. Устойчивое развитие – безопасность цивилизации.
30. Борьба с электромагнитным терроризмом.
31. Военные реформы в России.

Методические указания для выполнения реферата

1. Цель написания реферата

Целью написания реферата по дисциплине является расширение студентами теоретических знаний и практических навыков по данной дисциплине

2. Структура реферата

Исходя из цели обучения, по структуре, реферат должен включать:

- титульный лист, на котором указывается полное название учебного заведения, тема, фамилия и инициалы студента, курс, группа, фамилия и инициалы преподавателя, проверяющего работу. Внизу титульного листа указывается город, где находится учебное заведение и год написания работы (приложение 1)

- оглавление работы с указанием страниц;

- введение;

- основная часть (вопросы по выбранной теме);

- заключение;

- список использованной литературы (указываются источники, которые использовались при написании работы в алфавитном порядке).

При выполнении реферата необходимо соблюдать следующие требования:

1. Для замечаний преподавателя оставляются поля.

2. После каждой части должны быть сделаны выводы, которые должны быть краткими, аргументированными.

3. Требования к правилам оформления реферата

1. Текст реферата должен быть изложен на листах формата А4 (210x297мм) с одной стороны.

2. Основные структурные элементы реферата (титульный лист, оглавление, основная часть, список литературы) должны начинаться с новой страницы.

3. Страницы должны быть пронумерованы.

4. Страницы контрольной работы нумеруются арабскими цифрами с соблюдением сквозной нумерации. Нумерация страниц производится в верхней части листа (по центру или справа). 1-я страница - титульный лист - не нумеруется. Не допускаются вставки на полях и между строк.

5. Для компьютерной верстки - полуторный интервал, размер шрифта 14, гарнитура Times New Roman, межстрочный интервал 1,5; сноски печатаются шрифтом 10. Объем реферата не должен быть менее страниц машинописного текста со следующими параметрами страницы формата А4: Верхнее поле - 20 мм; Нижнее поле - 20 мм; Левое поле - 20 мм; Правое поле - 10 мм.
6. Цитата приводится в кавычках.
7. Заголовки таблиц должны быть краткими и полностью отражать содержание таблицы. Их следует помещать слева над таблицей.
8. Таблицы, чертежи, рисунки, приложения должны иметь каждый свою сквозную по тексту нумерацию. Допускается нумерация таблиц, чертежей и рисунков в пределах главы.

Участие в форумах

Критерии оценивания

максимальная оценка – 5 баллов, в зависимости от содержательности и полноты ответа, аргументированности (наличие ссылок на первоисточники), логичность построения ответа, использование терминов.

Комплект заданий для итоговой аттестации

по дисциплине **«Основы безопасности жизнедеятельности»**

ВОПРОСЫ ДЛЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА

1. Общая характеристика опасных и чрезвычайных ситуаций природного характера; правила безопасного поведения
2. Общая характеристика опасных и чрезвычайных ситуаций техногенного характера; правила безопасного поведения
3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи
4. Гражданская оборона, основные понятия и определения
5. Задачи гражданской обороны
6. Современные средства поражения, их поражающие факторы
7. Современные средства поражения, мероприятия по защите населения
8. Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного времени.
9. Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения от чрезвычайных ситуаций военного времени.
10. Первая медицинская помощь при ранениях, несчастных случаях и заболеваниях
11. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте
12. Первая медицинская помощь при остановке сердца
13. Первая медицинская помощь при массовых поражениях
14. Первая медицинская помощь при отравлениях продуктами питания, кислотами, щелочами
15. Первая медицинская помощь при переломах конечностей и позвоночника
16. Первая медицинская помощь при вывихах суставов и растяжениях связок
17. Здоровый образ жизни, основные понятия и определения
18. Критерии здоровья
19. Режим труда и отдыха.
20. Значение двигательной активности организма для здоровья человека

21. Значение закаливания организма для здоровья человека
22. Рациональное питание и его значение для здоровья человека.
23. Гигиена питания
24. Вредные привычки, их влияние на здоровье человека.
25. Профилактика вредных привычек
26. Нравственность и здоровье, формирование правильного взаимоотношения полов.
27. Правило личной гигиены
28. Вооруженные Силы РФ – основа обороны РФ
29. Виды Вооруженных Сил РФ и их предназначение.
30. Рода Вооруженных Сил РФ и их предназначение.
31. Другие войска, их состав и предназначение
32. Правовые основы военной службы
33. Военская обязанность, ее основные составляющие
34. Права и свободы военнослужащего. Льготы, предоставляемые военнослужащему.
35. Прохождение военной службы по призыву.
36. Прохождение военной службы по контракту
37. Военская дисциплина, ее сущность и значение
38. Военнослужащий- патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества
39. Символы воинской чести доблести и славы.
40. Значение семьи в жизни человека.
41. Законодательство о семье
42. Болезни, передаваемые половым путем, СПИД, меры по их профилактике. Уголовная ответственность за заражения венерической болезнью
43. Правила личной и общественной гигиены

Критерии оценки

5 «отлично»

Обучающийся в полном объеме ответил на все основные и дополнительные вопросы поставленные преподавателем. Умеет самостоятельно анализировать информацию, сопоставлять понятия, приводить примеры по ходу пояснения вопросов. Показывает грамотность в использовании терминов, свободно ими пользуется в своей речи. Может правильно применять свои умения в практической деятельности и повседневной жизни.

4 «хорошо»

Обучающийся раскрыл содержание вопросов, но в его ответе содержатся недочеты или одна не грубая ошибка. При ответе на поставленные вопросы имеются незначительные замечания и поправки со стороны преподавателя. Обучающийся может самостоятельно добывать знания, имеет развитые практические умения, но необязательно их применять.

3 «удовлетворительно»

Обучающийся раскрыл более, чем на 50% содержание вопросов, но его ответ содержит недочеты или 2-3 негрубые ошибки. При ответе на поставленные вопросы преподаватель оказывал ему значительную помощь в виде наводящих вопросов. Обучающийся знает только основные принципы, умеет добывать знания лишь из основных источников. Знания и умения лишь частично сформированы.

2 «неудовлетворительно»

Обучающийся раскрыл менее, чем на 50% содержание вопросов, его ответ содержит более двух грубых ошибок, при ответе на поставленные вопросы преподаватель оказывал ему постоянную помощь. Обучающийся не умеет самостоятельно работать с источниками, географическими картами не знает принципов дисциплины, у него не сформированы знания и умения.

Комплект тестовых заданий

по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности»

Тема 1.1 Здоровый образ жизни и его составляющие

Тест 1

1. Дополните фразу: "Состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий, получило название _____».
2. Дополните фразу: «Совокупность защитных реакций организма называют общим адаптационным _____, представляющим собой ответ на любой _____».
3. Закончите фразу: « В ответ на действие стрессора в организме возникает -----
----- « (выберите ответ) _____
 а) Боль;
 б) спокойствие;
 в) тревога;
 г) уныние. _____
4. Дополните фразу: «Если уровень стресса слишком долго остается очень высоким, то наступает стадия ----- при _____ которой способность организма сопротивляться стрессорам уменьшается» (выберите ответ).
 а) Резистентности;
 б) мобилизации;
 в) спокойствия;
 г) истощения
5. Дополните фразу: «Не столько события сами по себе определяют, подвержены мы стрессу или нет, сколько наша _____ на эти события».
6. Дополните фразу: « _____ - это двойной стресс, оказывающий вредное воздействие на организм и снижающий его адаптивные возможности».
7. Дополните фразу: « _____ это такое душевное состояние человека, которое обеспечивает хорошее настроение, высокую работоспособность и адекватное реагирование на действие различных стрессоров».
8. Дополните фразу: «Режим - это установленный распорядок жизни человека, включающий в себя _____» (вберите среди нижеприведенных четыре правильных ответа).
 а) Труд;
 б) питание;
 в) конфликтные ситуации; г) отдых;
 д) курение;
 е) сон;
 ж) прогулы.
9. Дополните фразу: «Главной составляющей режима жизнедеятельности человека является его -----, который представляет целесообразную

деятельность, направленную на создание материальных и духовных ценностей» (выберите ответ).

- а) Сон;
- б) труд;
- в) тонус;
- г) покой.

10. Дополните фразу: «Работающий человек живет в определенном _____: он должен в одно и то же время вставать, выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать и спать».

Тест 2

1. Закончите фразу: «Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его _____».
2. Закончите фразу: «Неравномерность нагрузки: спешка в одни периоды и бездеятельность в другие - одинаково _____» (выберите правильный ответ).
 - а) Вредна;
 - б) полезна;
 - в) не существенна;
 - г) самодостаточна.
3. Дополните фразу: « _____ - это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности».
4. Дополните фразу: «Правильный режим _____ - это важнейшее условие сохранения здоровья человека, его работоспособности и долголетия».
5. Закончите фразу: «Известно, что работоспособность человека и его поведение во многом зависят от характера и интенсивности биологических процессов и явлений в его организме, т. е. от биологических _____».
6. Закончите фразу: «Самая низкая температура тела у человека бывает _____» (выберите правильный ответ).
 - а) Ночью;
 - б) утром;
 - в) в полдень;
 - г) вечером.
7. Дополните фразу: «Биоритмы являются основой рациональной регламентации всего жизненного распорядка человека, так как высокая работоспособность и хорошее самочувствие могут быть достигнуты только в том случае, если соблюдается более или менее постоянный _____ дня».
8. Дополните фразу: «Решающее значение в индивидуальной системе здорового образа жизни имеет _____ своего состояния».
9. К субъективным показателям самоконтроля относят (выберите правильные ответы):
 - а) самочувствие;
 - б) работоспособность;

- в) сон;
 - г) аппетит;
 - д) показания частоты сердечных сокращений;
 - е) общие ощущения.
10. Закончите фразу: «Увеличение частоты сердечных сокращений в покое по сравнению с нормой свидетельствует о появлении _____».

Тест 3

1. Закончите фразу: «Основной единицей всех углеводов является сахар, называемый _____» (выберите правильный ответ).
 - а) Крахмалом;
 - б) фруктозой;
 - в) глюкозой;
 - г) гликогеном.
2. Дополните фразу: «Тысячи остатков молекул одинаковых сахаров, соединяясь между собой, образуют ----- сложные углеводы».
3. Дополните фразу: « _____ - это главные из веществ, с помощью которых организм запасает энергию» (выберите правильный ответ).
 - а) Белки;
 - б) жиры;
 - в) витамины;
 - г) углеводы
4. Дополните фразу: « ----- - это органические химические соединения, необходимые организму для нормального роста, развития и обмена веществ».
5. Дополните фразу: « _____ не относятся ни к углеводам, ни к белкам, ни к жирам».
6. Дополните фразу: « _____ не обеспечивают организм энергией, а входят в состав белков-ферментов, биологических катализаторов процессов обмена веществ в клетках и тканях» (выберите правильный ответ).
 - а) Углеводы;
 - б) витамины;
 - в) жиры;
 - г) аминокислоты
7. Дополните фразу: «Минеральные вещества - неорганические соединения, на долю которых приходится около ----- массы тела» (выберите правильный ответ).
 - а) 5%;
 - б) 10%;
 - в) 25%;
 - г) 90%.
8. Дополните фразу: «Вода - это один из наиболее важных компонентов организма, составляющий _____ его массы» (выберите правильный ответ).
 - а) 1/3;
 - б) 3/4;
 - в) 1/2;
 - г) 2/3.
9. Дополните фразу: «Вода служит ----- питательных веществ и шлаков» (выберите правильный ответ).
 - а) Растворителем;

- б) катализатором;
- в) наполнителем;
- г) регулятором

10. Дополните фразу: "По данным многих исследований, считается, что----- в день можно есть основательно, а два раза следует слегка перекусить» (выберите правильный ответ).

- а) Два раза;
- б) ни одного раза;
- в) один раз;
- г) три раза.

Тест 4

1. Дополните фразу: "Самое благоприятное время для занятий физической культурой- _____, _____, когда еще нет больших жизненных проблем и для воспитания в себе необходимых физических качеств практически отсутствуют объективные препятствия» (выберите правильный ответ).
 - а) Молодые годы;
 - б) пенсионный возраст;
 - в) средний возраст;
 - г) младенческий возраст.

2. Дополните фразу: "Всего у человека _____ мускулов, и этот мощный двигательный аппарат требует постоянной тренировки и упражнений» (выберите правильный ответ).
 - а) 1000;
 - б) 600;
 - в) 50;
 - г) 30.

3. Дополните фразу: "Мышечные движения создают громадный поток _____ импульсов, направляющихся в мозг; поддерживают нормальный тонус нервных центров, заряжая их энергией, снимают эмоциональную перегрузку».

4. Дополните фразу: «----- придает человеку уверенность в себе, бодрость и улучшает внешний облик» (выберите правильный ответ).
 - а) Тренированность;
 - б) наркотики;
 - в) алкоголь;
 - г) сигарета.

5. Дополните фразу: « ----- определяется как способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения жизнедеятельности нагрузку и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы» (выберите правильный ответ).
 - а) Выносливость;
 - б) компенсация;
 - в) гибкость;
 - г) координация.

6. Дополните фразу: «Наивысшие спортивные результаты достигаются в пору полной физиологической зрелости (возраст ----- лет)» (выберите правильный ответ).
 - а) От 15 до 18;

- б) от 25 до 30;
- в) от 30 до 35;
- г) от 18 до 25.

7. Дополните фразу: « _____ рассматривается как свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движения звеньев тела» (выберите правильный ответ).
- а) Работоспособность;
 - б) выносливость;
 - в) гибкость;
 - г) тренированность.
8. Дополните фразу: « _____ - это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, низкой или высокой температуры) путем систематического воздействия на организм этих факторов».
9. Закончите фразу: «Начинать закаляться можно в любое время года, но лучше _____» (выберите правильный ответ).
- а) Осенью;
 - б) летом;
 - в) зимой;
 - г) весной.
10. Дополните фразу: «Преимущество купания в открытых водоемах заключается еще и в том, что оно предполагает овладение жизненно важным умением _____».

Тест 5

1. Дополните фразу: «Наиболее эффективной водной процедурой является купание в ледяной воде (_____)»
2. Закончите фразу: «При погружении человека в холодную воду происходит резкий отток тепла из его тела за счет контактной _-----_»
3. Закончите фразу: «Самым доступным способом закаливания являются _____»
4. Дополните фразу: «Воздух, действуя непосредственно на ваше тело, кожу, при водит к ряду биохимических изменений в клетках тканей, раздражая кожные рецепторы ----- системы».
5. Дополните фразу: « _____ - это область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики различных заболеваний, обеспечения оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни».
6. Дополните фразу: « _____ - совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека».

7. Дополните фразу: « _____ - внешний покров тела человека».
8. Закончите фразу: «Площадь поверхности кожи взрослого человека составляет _____» (выберите правильный ответ).
 а) 2-2,5 м²;
 б) 3-3,5 м²;
 в) 2-3,5 м²;
 г) 1,5-2 м²
9. Дополните фразу: « _____ слой кожи защищает более глубокие слои кожи от высыхания, кроме того, он устойчив к различным химическим веществам».
10. Дополните фразу: «Примерно _____ всей теплоотдачи организма осуществляется через кожу» (выберите правильный ответ).
 а) 95%;
 б) 80%;
 в) 70%;
 г) 50%.

Тест 6

1. Закончите фразу: «Сохранение кожи в здоровом состоянии требует постоянной заботы о ее _____».
2. Закончите фразу: «После умывания или приема водных процедур на кожу лица можно нанести питательный _____»
3. Закончите фразу: «Кожу половых органов и промежности следует мыть _____» (выберите правильный ответ).
 а) Ежедневно;
 б) по необходимости;
 в) еженедельно;
 г) ежемесячно.
4. Закончите фразу: «Наиболее распространенным заболеванием зубов является _____»
5. Дополните фразу: «Для профилактики состояния зубов рекомендуется не менее двух раз в _____ обращаться к зубному врачу» (выберите правильный ответ).
 а) Неделю;
 б) месяц;
 в) квартал;
 г) год.
6. Дополните фразу: « _____ - это роговые нитевидные производные кожи, образующие волосяной покров. Они защищают тело (голову) от механических повреждений и потери _____»
7. Закончите фразу: «Сухие и нормальные волосы рекомендуют мыть один раз в _____» (выберите правильный ответ).
 а) 1-2 дня;
 б) 3-5 дней;
 в) 10-14 дней;
 г) 5-7 дней.
8. Дополните фразу: «При голодании в сутки расходуется всего _____»

_____ массы собственного тела" (выберите правильный ответ).
 а) 1-1,5 кг;
 б) 200-300 г;
 в) 50-100 г;
 г) 500-600 г.

9. Дополните фразу: "Состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий, получило название _____».

10. Дополните фразу: « _____ определяется как способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения жизнедеятельности нагрузку и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы» (выберите правильный ответ).
 а) Выносливость;
 б) компенсация;
 в) гибкость;
 г) координация.

Тема 1.2 Основы медицинских знаний

Тема: Основные инфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи инфекции, меры профилактики

Тест 1

1. Дополните фразу: «Инфекционные болезни - это группа заболеваний, которые вызываются специфическими (патогенными) _____ и характеризуются _____ течением и формированием в организме постинфекционного _____».
2. Дополните фразу: « _____ - острое инфекционное заболевание, характеризующееся особым (с образованием плотных налетов в виде пленок) воспалением слизистых оболочек рото- и носоглотки, гортани, а также явлениями интоксикации организма и поражением сердечно-сосудистой, нервной и мочевыделительной систем» (выберите правильный ответ).
 а) Дифтерия;
 б) туберкулез;
 в) ботулизм;
 г) дизентерия.
3. Укажите, чем обусловлено повреждающее действие дифтерии на органы и ткани _____
4. Дополните фразу: «Возбудитель дифтерии - токсигенные _____ (группа палочковидных бактерий), которые хорошо сохраняются в окружающей среде».
5. Назовите два дезинфицирующих вещества, которые в обычных концентрациях убивают коринебактерии дифтерии _____
6. Укажите, под воздействием чего коринебактерии дифтерии погибают через несколько часов _____
7. Назовите главный источник возбудителя дифтерии-----
8. Назовите основной путь передачи возбудителя дифтерии _____

9. Назовите основной метод профилактики заболеваний дифтерией -----
10. Укажите, чему подлежат больные дифтерией _-----

Тест 2

1. Дополните фразу: « ----- - острая респираторная инфекция, во многом напоминающая простуду, однако более серьезная» (выберите правильный ответ).
 - а) Туберкулез;
 - б) гепатит;
 - в) грипп;
 - г) гастрит.
2. Назовите три вируса, которые являются возбудителями инфекции гриппа

3. Назовите источник возбудителя гриппа _____
4. Назовите основные симптомы заболевания гриппом

5. Назовите основные меры профилактики и предупреждения гриппа

6. Закончите фразу: «Вирусный гепатит - группа инфекционных заболеваний, характеризующихся преимущественным поражением _-----_» (выберите правильный ответ).
 - а) Мозга;
 - б) печени;
 - в) легких;
 - г) кишечника.
7. Назовите пять основных разновидностей вирусного гепатита

8. Укажите, какой из двух вирусных гепатитов: А или В является более тяжелым

9. Укажите два основных отличия гепатита В от гепатита А. _____

10. Назовите три основных пути передачи гепатита В. _____

Тест 3

1. Назовите общие симптомы гепатита В и гепатита А.

2. Закончите фразу: «Лица, перенесшие вирусный гепатит В, исключаются из числа _____»
3. Закончите фразу: «Скрытый период развития гепатита Д составляет 15-50 дней, гепатита В - _____» (выберите правильный ответ).
- а) 1 00-150 дней;
 - б) 15-20 дней;
 - в) 70-80 дней;
 - г) 45-160 дней.
- 4 Назовите органы и системы человеческого организма, которые наиболее часто поражаются при заболевании туберкулезом _____
- 5 Укажите, что представляют из себя микобактерии туберкулеза _____
6. Закончите фразу: "Микобактерии туберкулеза весьма устойчивы вне организма: в уличной пыли сохраняются до 10 дней, на страницах книг - до 3 месяцев, в воде они погибают через _-----_»
- а) 90 мин;
 - б) 40 мин;
 - в) 10 мин;
 - г) 130 мин.
7. Закончите фразу: «Ультрафиолетовое излучение убивает микобактерии туберкулеза в течение _____» (выберите правильный ответ).
- а) 2-3 мин;
 - б) 12-15 мин;
 - в) 20-30 мин;
 - г) 1,5-2 ч.
8. Закончите фразу: «При воздействии препаратов, выделяющих свободный активный хлор (хлорная известь), гибель возбудителей туберкулеза происходит через _____» (выберите правильный ответ).
- а) 7-8 ч;
 - б) 10-12 ч;
 - в) 8-10 ч;
 - г) 3-5 ч.
9. Дополните фразу: «В большинстве случаев заражение туберкулезом происходит путем _____»
10. Назовите второй (после человека) по значимости источник возбудителей инфекции туберкулеза ----- _

Тест 4

1. Перечислите основные пути заражения инфекцией туберкулеза от больного животного

2. Назовите более редкие источники возбудителей инфекции туберкулеза

3. Назовите основные меры предупреждения туберкулеза

4. Дополните фразу: « _____ - инфекционная болезнь, вызываемая бактериями из рода шигелл (род кишечных палочковидных бактерий), характеризующаяся поражением толстой кишки и явлениями интоксикации» (выберите правильный ответ).
 а) Сальмонеллез;
 б) дизентерия;
 в) инсульт;
 г) грипп.
5. Закончите фразу: «Источником возбудителя дизентерии является _____».
6. Укажите, в какой период года регистрируется наибольшее количество случаев заболевания дизентерией, и объясните почему _____
7. Назовите основные меры предупреждения дизентерии _____
8. Дополните фразу: «----- острая инфекционная болезнь с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта» (выберите правильный ответ).
 а) Сальмонеллез;
 б) сифилис;
 в) катар;
 г) гипертония.
9. Назовите основные источники возбудителей инфекции сальмонеллеза

10. Укажите, с чем чаще всего связано заболевание сальмонеллезом

Тест 5

1. Назовите основные меры профилактики сальмонеллеза

2. Закончите фразу: «Ботулизм - болезнь, вызываемая токсинами бактерий ботулизма, протекающая с симптомами _____»
3. Назовите возбудитель ботулизма и охарактеризуйте его

4. Назовите семь типов возбудителя ботулизма _____

5. Назовите три типа возбудителя ботулизма, которые чаще всего вызывают заболевание.

6. Закончите фразу: «Все типы возбудителя ботулизма образуют споры, которые устойчивы к воздействию физических и химических факторов; споры выдерживают кипячение в течение _____» (выберите правильный ответ).
а) 8 ч;
б) 10 ч;
в) 5 ч;
г) 1,5 ч.
7. Закончите фразу: «Возбудители ботулизма вырабатывают токсин, превосходящий по силе действия на организм человека другие известные биологические и химические _____»
8. Закончите фразу: «Источниками инфекции ботулизма являются крупный рогатый скот, свиньи, лошади, грызуны и другие животные, у которых возбудитель ботулизма является безвредным _____».
9. Закончите фразу: «При загрязнении водоемов фекалиями животных, в организме которых имеются возбудители, носителем инфекции могут стать и _____».
10. Укажите, когда чаще всего происходит заражение ботулизмом

Тема: Первая медицинская помощь при травмах, ранениях

Тест 1

1. Дополните фразу: « _____ является местное повреждение целостности тканей организма в результате механических, физических и химических воздействий».
2. Назовите основные виды травм _____
3. Дополните фразу: « _____ повреждения тканей организма вследствие механического воздействия, сопровождающегося нарушением целостности кожи и слизистых оболочек».
4. Назовите четыре разновидности ран _____
5. Закончите фразу: «Раны сопровождаются кровотечением, болью, нарушением функции поврежденного организма и могут осложняться _____».
6. Дополните фразу: «Колотая рана характеризуется небольшой зоной повреждения тканей и в очень редких случаях может стать источником _____ или _____»
7. Дополните фразу: «_____ рана возникает под воздействием тупого ранящего орудия большой массы или обладающего большой скоростью».

8. Закончите фразу: «Ушибленные раны обычно сильно _____»
9. _____ Дополните фразу: «При _____ ранах наблюдается отслойка кожи и клетчатки с отделением их от подлежащих тканей».
10. Укажите, результатом чего являются резаные раны.

Тест 2

1. Закончите фразу: «Обработку укушенных ран производят стерильным жидким мылом, которое убивает вирус _____»
2. Назовите основные меры первой помощи при закрытых и открытых кровотечениях
3. Дополните фразу: «Антисептика - комплекс мероприятий, направленных на уничтожение _____ в ране или организме в целом».
4. Назовите основные разновидности антисептики
5. Установите соответствие между видом антисептики и его основными характеристиками (ответ представьте в виде цифры с буквой, например: 3 в).
 1. Механическая антисептика.
 2. Химическая антисептика.
 3. Физическая антисептика.
 4. Биологическая антисептика.
 - а) Уничтожение микробов и повышение иммунологической защиты организма; применяются антибиотики, ферменты, сыворотки;
 - б) использование физических факторов для уничтожения микробов (гипертонический раствор, бактерицидная лампа);
 - в) первичная обработка раны, удаление инородных тел;
 - г) осуществляется с помощью дезинфицирующих средств и химиотерапевтических средств, синтетических сульфаниламидных препаратов.
6. Дополните фразу: «Асептика - метод предупреждения попадания _____ в _____».
7. Укажите, в чем заключается суть асептики _____
8. Укажите соответствие между видом кровотечения и его основными характеристиками (ответ представьте в виде цифры с буквой, например: 2 г):
 1. Артериальное кровотечение.
 2. Венозное кровотечение.
 3. Капиллярное кровотечение.
 4. Паренхиматозное кровотечение.
 - а) Наблюдается при неглубоких порезах кожи, ссадинах;
 - б) возникает при повреждении печени, селезенки, почек;

- в) кровь темно-вишневого цвета и изливается медленно;
- г) кровь ярко-красного цвета выбрасывается сильной пульсирующей струей.

9. Назовите четыре способа временной остановки кровотечения
10. Закончите фразу: «Капиллярные кровотечения - истечение крови из поврежденных мелких артерий и вен при ранении кожи, мышц, других мягких тканей - останавливают _____»

Тест 3

1. Перечислите основные правила наложения давящей повязки
2. Укажите, чем дополнительно (кроме давящей повязки и жгута) может быть остановлено кровотечение из вен конечностей
3. Назовите наиболее распространенный и самый надежный способ временной остановки сильного кровотечения из ран конечностей
4. Установите очередность действий по наложению жгута:
 - а) жгут захватывают правой рукой у края с цепочкой, левой - на 30-40 см ближе к середине;
 - б) последующие туры жгута накладывают по спирали, не растягивая, и фиксируют крючок в цепочке;
 - в) конечность со жгутом хорошо иммобилизуют с помощью транспортной шины или подручных средств;
 - г) к жгуту или одежде пострадавшего прикрепляют записку с указанием даты и времени (часы, минуты) его наложения;
 - д) жгут растягивают руками и накладывают первый циркулярный тур таким образом, чтобы начальный участок жгута перекрывался последующим туром;
 - е) выше раны и ближе к ней на кожу накладывают прокладку из одежды или мягкой ткани (платок, бинт);
 - ж) для обеспечения оттока венозной крови конечность поднимают на 20-30 см.
5. Перечислите симптомы, с помощью которых производят контроль правильности наложения жгута
6. Дополните фразу: «Жгут не _____, он должен быть хорошо виден».
7. Закончите фразу: «В зимнее время года конечность с наложенным жгутом хорошо утепляют, чтобы не произошло _____».
8. Укажите метод, который используют для остановки кровотечения из поврежденной сонной артерии
9. Назовите основные правила, которые используют при наложении матерчатого жгута
10. Дополните фразу: «Чрезмерное затягивание жгута может вызвать _____ мягких тканей (мышц, нервов, сосудов) и стать причиной развития параличей конечностей».

Тест 4

1. Дополните фразу: «Слабо затянутый жгут кровотечения не останавливает, а, наоборот, создает _____ застой (конечность не бледнеет, а приобретает синюшную окраску) и усиливает _____ кровотечение».
2. Назовите основные правила остановки носового кровотечения
3. Дополните фразу: «Кровотечение после удаления зуба останавливают путем прижигания _____ _кровооточащих тканей в альвеоле зуба».
4. Выберите из предложенных вариантов правильные действия при остановке кровотечения из уха:
 - а) промыть слуховой проход;
 - б) больного кладут на здоровый бок, голову слегка приподнимают;
 - в) в слуховой проход вводят марлю, сложенную в виде воронки;
 - г) накладывают асептическую повязку.
5. Укажите, что понимают под термином «десмургия».
6. Дополните фразу: «Под_____ следует понимать то, что с лечебной целью накладывают на рану, ожог, перелом».
7. Укажите, для чего могут быть использованы повязки в зависимости от целей
8. Укажите основное требование к повязочному материалу
9. Перечислите основные правила, которые необходимо соблюдать при наложении повязки.
10. Дополните фразу: «Во время перевязки надо стоять _____ к больному, если это возможно».

Тест 5

1. Дополните фразу: «Ширину бинта надо подбирать так, чтобы она была равна _____ (или чуть больше) перевязываемой части тела».
2. Укажите, почему нецелесообразно использование узкого бинта
3. Дополните фразу: «Бинт следует держать в руке так, чтобы свободный конец составлял _____ угол с рукой, в которой находится рулон бинта».

4. Дополните фразу: «Перевязку следует начинать с наиболее _____ места, постепенно переходя к более _____»
5. Укажите, с чего следует начинать перевязку. Объясните почему.
6. Закончите фразу: «Перевязку заканчивают круговым _____»
7. Укажите, почему при наложении повязки излишнее количество бинта нецелесообразно.
8. Закончите фразу: «Скатанный в рулон бинт называется головкой (скаткой), а свободная часть - _____».
9. Перечислите основные разновидности бинтов.
10. Установите соответствие между шириной бинта и перевязкой определенной части тела (ответ представьте в виде цифры с буквой, например: 1 а):
 1. Узкие бинты.
 2. средние бинты.
 3. широкие бинты.
 - а) Для головы и конечностей;
 - б) при наложении повязок на пальцы;
 - в) для грудной клетки, живота, таза и крупных суставов.

Тест 6

1. Дополните фразу: «Оказывающий помощь находится _____ к пострадавшему для наблюдения за его состоянием».
2. Закончите фразу: «Бинт раскрывают, как правило, _____» (выберите правильный ответ).
 - а) Справа налево;
 - б) слева направо;
 - в) сверху вниз;
 - г) снизу вверх.
3. Закончите фразу: «При наложении повязки головку бинта берут в правую руку, а начало - в левую так, чтобы скатка располагалась _____» (выберите правильный ответ).
 - а) Сверху;
 - б) справа;
 - в) слева;
 - г) снизу
4. Дополните фразу: «Бинт раскатывают по бинтуемой поверхности _____, натягивая его и не отрывая от нее».
5. Укажите, почему бинтовать необходимо непременно двумя руками -----
6. Закончите фразу: «При наложении повязки каждый новый тур бинта перекрывает последующий наполовину или на две трети его _____».

7. Дополните фразу: «Конец бинта разрывают продольно и завязывают узлом на стороне, _____ повреждению».
8. Укажите, чем определяется характер бинтования.
9. Перечислите основные типы бинтовых повязок, которые разработаны с учетом анатомических особенностей тела человека.
10. Укажите, при каких повреждениях накладывают повязку «чепец».

Тема 2.1 Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера

Тест 1

1. Поражающие факторы химических аварий с выбросом АХОВ – это:
 - а) интенсивное излучение гамма-лучей, поражающее людей;
 - б) проникновение опасных веществ через органы дыхания и кожные покровы в организм человека;
 - в) лучистый поток энергии;
2. Хлор – это:
 - а) бесцветный газ с резким запахом (нашатырного спирта);
 - б) парообразное вещество с запахом горького миндаля, от которого появляется металлический привкус во рту;
 - в) зеленовато-жёлтый газ с резким запахом;
3. Прибыв на место размещения в случае эвакуации из зоны аварии с выбросом ОВ, необходимо:
 - а) немедленно зарегистрироваться;
 - б) снять верхнюю одежду, принять душ с мылом, промыть глаза, прополоскать рот;
 - в) помочь эвакуируемым разместиться на сборных пунктах, пройти на пункт питания;
4. Объект с ядерным реактором, завод, использующий ядерное топливо, транспорт, перевозящий ядерный материал – это:
 - а) радиационноопасный объект;
 - б) объект экономики особой опасности;
 - в) экологически опасный объект;
5. при оповещении об аварии на радиационноопасном объекте необходимо действовать в указанной последовательности:
 - а) включить радио и выслушать сообщение, выключить газ, электричество, взять необходимые вещи, продукты питания, документы, надеть средства защиты, вывесить на двери табличку «В квартире жильцов нет» и следовать на сборный эвакуопункт;
 - б) включить радио и выслушать сообщение, выключить газ, электричество, освободить холодильник от продуктов, взять необходимые вещи, документы, надеть средства защиты, и следовать на сборный эвакуопункт;
 - в) включить радио и выслушать сообщение, освободить холодильник от продуктов и вынести скоропортящиеся продукты на мусор, выключить газ, электричество, взять необходимые вещи, документы, надеть средства защиты,

- вывесить на двери табличку «В квартире жильцов нет» и следовать на сборный эвакуопункт;
6. К поражающим факторам прорыва относятся:
- а) Эл.магнитное и акустическое излучение, гидродинамическое давление и смыв плодородных почв;
 - б) поражающее действие различных предметов, вовлекаемое в движение, травмирующее человека обломками;
 - в) ударная волна, повышенная температура воздуха, пониженная концентрация кислорода;
7. Какие химические соединения, попадая в атмосферу и взаимодействуя с влагой, могут вызвать кислотные осадки:
- а) диоксид серы и оксиды азота;
 - б) свинец и его соединения;
 - в) ртуть и её соединения;
 - г) бензин и мшенное масло;
8. Сирены и прерывистые гудки предприятий и транспортных средств означают сигнал:
- а) «Внимание! Опасность!»;
 - б) «Внимание всем!»;
 - в) «Тревога!»;
9. К коллективным средствам защиты относятся:
- а) убежища и ПРУ;
 - б) противогазы и респираторы;
 - в) средства защиты кожи и респираторы;
10. При попадании ОВ на кожу необходимо:
- а) провести полную санитарную обработку;
 - б) промыть глаза водой в течении 10-15 мин.;
 - в) механически удалить ОВ;
 - г) направить пострадавшего леч.учреждение.

Тест 2

1. Последствиями аварий на химически опасных предприятиях могут быть:
- а) разрушение наземных и подземных коммуникаций, промышленных зданий в результате действия ударной волны;
 - б) заражение окружающей среды и массовые поражения людей, растений, животных опасными ядовитыми веществами;
 - в) резкое повышение или понижение атмосферного давления в зоне аварии и на прилегающей к ней территории.
2. Аммиак - это:
- а) бесцветный газ с резким запахом, тяжелее воздуха;
 - б) газ с удушливым неприятным запахом, напоминающим запах гнилых плодов;
 - в) бесцветный газ с резким удушливым запахом, легче воздуха.
3. В случае оповещения об аварии с выбросом АХОВ последовательность ваших действий будет следующей:
- а) включить радио, выслушать рекомендации, надеть средства защиты, закрыть окна, отключить газ, воду, электричество, погасить огонь в печи, взять необходимые вещи, документы и продукты питания, укрыться в убежище или покинуть район аварии;

- б) включить радио, выслушать рекомендации, надеть средства защиты, взять необходимые вещи, документы и продукты питания, укрыться в убежище или покинуть район аварии;
- в) надеть средства защиты, закрыть окна, отключить газ, воду, электричество, погасить огонь в печи, взять необходимые вещи, документы и продукты питания, укрыться в убежище или покинуть район аварии.

4. Радиоактивные вещества:

- а) моментально распространяются в атмосфере независимо от скорости и направления ветра, стелются по земле на небольшой высоте;
- б) имеют специфический запах сероводорода, интенсивность которого не зависит от внешних факторов, а определяется периодом полураспада данного вещества;
- в) не имеют запаха, цвета, вкусовых качеств, не могут быть уничтожены химическим или каким-либо другим способом, способны вызвать поражение на расстоянии от источника.

5. При движении по зараженной радиоактивными веществами местности необходимо:

- а) периодически снимать средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи и отряхивать их от пыли, двигаться по высокой траве и кустарнику, принимать пищу и пить только при ясной безветренной погоде;
- б) находиться в средствах индивидуальной защиты, избегать движения по высокой траве и кустарнику, без надобности не садиться и не прикасаться к местным предметам, не принимать пищу, не пить, не курить, не поднимать пыль и не ставить вещи на землю;
- в) находиться в средствах индивидуальной защиты, периодически снимать их и отряхивать от пыли, двигаться по высокой траве и кустарнику, не принимать пищу, не пить, не курить, не поднимать пыль и не ставить вещи на землю.

6. Антропогенные изменения в природе — это:

- а) изменения, происходящие в природе в результате чрезвычайных ситуаций природного характера;
- б) изменения, происходящие в природе в результате воздействия солнечной энергии;
- в) изменения, происходящие в природе в результате хозяйственной деятельности человека.

7. Сточные воды представляют опасность для здоровья населения, так как могут:

- а) являться источником распространения тяжелых инфекционных заболеваний, содержать яйца и личинки глистов;
- б) вызывать гидродинамические аварии и значительные затопления территорий;
- в) стать источником загрязнения искусственных водоемов.

8. РСЧС состоит из:

- а) функциональных подсистем;
- б) районных подсистем;
- в) ведомственных подсистем.

9. В зависимости от обстановки и масштаба ЧС устанавливается один из режимов функционирования РСЧС:

- а) прогнозирования обстановки;
- б) повседневной деятельности;
- в) оперативного реагирования.

10. Вы играли с друзьями на улице. Вдруг на заводах и предприятиях загудели гудки. В жилом районе включили сирену. Ваши действия:
- немедленно пойти домой и уточнить у родителей или соседей, что произошло в микрорайоне, городе, стране;
 - пойти домой, включить радио или телевизор, выслушать информацию и выполнить указания;
 - продолжать игру, не обращая внимания, на происходящее вокруг;

Тест 3

- Причиной землетрясений может стать:
 - сдвиг в скальных породах земной коры, разлом, вдоль которого один скальный массив с огромной силой трётся о другой;
 - волновые колебания в скальных породах;
 - строительство очистных сооружений в зонах тектонических разломов;
- В какой последовательности вы постараетесь действовать, если, находясь дома, неожиданно почувствовали толчки, дребезжание стекла, посуды, а времени, чтобы выбежать из здания, нет:
 - отключить электричество, газ, воду, отойти от окон и предметов мебели, которые могут упасть, занять безопасное место в проёме дверей;
 - позвонить в аварийную службу, отключить электричество, занять место у окна;
 - закрыть окна и двери занять безопасное место в шкафу;
- При извержении вулкана, находясь в непосредственной близости от него, необходимо:
 - убегать перпендикулярно от направления движения лавы;
 - защитить органы дыхания, следовать в укрытие;
 - укрыться за большим камнем;
- Наиболее безопасные места при сходе оползней, селей, обвалов, лавин:
 - склоны гор, где оползневые процессы не очень интенсивны, ущелья и выемки между горами;
 - возвышенности, расположенные с противоположной стороны селеопасного направления, склоны гор и возвышенностей;
 - долины между гор с селе- и лавиноопасными участками, большие деревья с толстыми стволами, большие камни, за которыми можно укрыться;
- Область пониженного давления в атмосфере – это:
 - смерч; б) буря; в) циклон;
- Принцип работы одного из указанных приборов напоминает принцип действия смерча, что это за прибор:
 - пылесос;
 - утюг;
 - газовая плита;
 - холодильник;
- безопасное укрытие на улице во время урагана:
 - большие деревья,
 - крупные камни;
 - овраг;

8. При внезапном наводнении до прибытия помощи следует:
 - а) оставаться на месте и ждать указаний по телевизору(радио), при этом вывесить белое полотно, чтобы вас обнаружили;
 - б) быстро занять возвышенное место и оставаться там до схода воды при этом подавать сигналы, позволяющие вас обнаружить;
 - в) спуститься на нижний этаж здания и подавать сигналы;
9. При заблаговременном оповещении о приближении цунами прежде всего необходимо:
 - а) включить телевизор(радио), выслушать сообщение и рекомендации;
 - б) открыть окна и двери нижних этажей;
 - в) выйти из здания и направиться как можно ближе к побережью;
10. Если вы оказались в лесу, где возник пожар, то необходимо:
 - а) оставаться на месте до приезда пожарных;
 - б) определить направление ветра и распространение огня, быстро выходить из леса в наветренную сторону;
 - в) определить направление ветра и распространение огня, быстро выходить из леса в подветренную сторону;

Тест 4

1. Что такое землетрясение.
 - а) область возникновения подземного удара.
 - б) проекция центра очага землетрясения на земную поверхность.
 - в) подземные удары и колебания поверхности Земли.
2. Вы находитесь один дома. Вдруг задрожали окна и люстра, с полок начали падать посуда и книжки. Вы срочно:
 - а) займёте место в дверном проёме;
 - б) позвоните родителям на работу;
 - в) закройте окна и двери, и переёдете в подвал;
3. Основной способ спасения людей при извержении вулканов.
 - а) эвакуация.
 - б) укрытия в специально оборудованных убежищах.
 - в) использование средств индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.
4. Последствия оползней, селей, обвалов и снежных лавин:
 - а) лесные пожары, изменения климата и погодных условий;
 - б) извержение вулканов, усиление сейсмоактивности, повышение уровня рек;
 - в) перекрытие русел рек, изменение ландшафта, разрушение зданий, гибель людей и животных;
5. Ветер скоростью до 13м/с называется:
 - а) шторм.
 - б) бриз.
 - в) циклон.
6. Сильный маломасштабный атмосферный вихрь диаметром до 1000м, в котором воздух вращается со скоростью до 100м/с, называется:
 - а) ураган;
 - б) смерч;
 - в) буря
 - г) циклон;

7. Лучшая защита от смерча.
- а) мосты большие деревья.
 - б) будки на автобусных остановках.
 - в) подвальные помещения, подземные сооружения.
8. При заблаговременном оповещении о наводнении необходимо:
- а) открыть окна и двери на нижнем этаже;
 - б) включить телевизор и радио, выслушать сообщения и рекомендации;
 - в) перенести на нижние этажи ценные вещи;
9. Одним из признаков о приближении цунами является:
- а) поведение животных, которые торопливо уходят на склоны гор;
 - б) неожиданный ураган с выпадением обильных осадков;
 - в) резкое повышение или понижение температуры воздуха, обильное таяние ледников, сход лавин;
10. Неконтролируемое горение растительности, стихийно распространяющееся по лесной территории, - это:
- а) стихийный пожар.
 - б) природный пожар.
 - в) лесной пожар.

Тема 2.2 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)

Тест 1

1. Назовите систему созданную в России для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций:
- а) система наблюдения и контроля за состоянием окружающей природной среды;
 - б) Единая Российская государственная система предупреждения и ликвидации ЧС;
 - в) система сил и средств для ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.
2. РСЧС имеет пять уровней:
- а) объектовый;
 - б) территориальный;
 - в) местный;
 - г) поселковый;
 - д) федеральный;
 - е) производственный;
 - ж) региональный;
 - з) республиканский;
 - и) районный.
3. РСЧС создана с целью:
- а) прогнозирования ЧС на территории Российской Федерации и организации проведения аварийно спасательных и других неотложных работ;
 - б) объединения усилий органов центральной власти, органов исполнительной власти, субъектов Российской Федерации, городов и районов, а также

организаций, учреждений и предприятий, их сил и средств в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;
в) обеспечения первоочередного жизнеобеспечения населения, пострадавшего в чрезвычайных ситуациях на территории Российской Федерации.

4. В зависимости от обстановки, масштаба прогнозируемой или возникшей чрезвычайной ситуации решением соответствующих органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления в пределах конкретной территории устанавливается один из следующих режимов функционирования РСЧС:

- а) повседневной деятельности;
- б) чрезвычайной ситуации;
- в) повышенной готовности;
- г) прогнозирования обстановки;
- д) оперативного реагирования.

5. К зоне чрезвычайной ситуации относится:

- а) территория, на которой прогнозируется ЧС;
- б) территория, на которой расположены потенциально опасные объекты;
- в) территория, на которой сложилась ЧС.

6. Комиссия по чрезвычайным ситуациям органа местного самоуправления является координирующим органом РСЧС на:

- а) региональном уровне;
- б) федеральном уровне;
- в) объектовом уровне;
- г) местном уровне;
- д) территориальном уровне.

Тест 2

1. Система, созданная в России для предупреждения и ликвидации ЧС:

- а) система наблюдения и контроля за состоянием окружающей природной среды;
- б) система сил и средств для ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- в) Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.

2. Каждый уровень РСЧС имеет:

- а) координирующие органы;
- б) постоянно действующие органы управления, специально уполномоченные на решение задач в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- в) органы повседневного управления;
- г) силы и средства;
- д) силы оперативной готовности;
- е) финансовые и материальные резервы;
- ж) системы связи, оповещения, информационного обеспечения.

3. Рабочими органами комиссий по чрезвычайным ситуациям соответствующих органов государственной власти и местного самоуправления являются:

- а) специально создаваемые штабы;
- б) органы управления (комитеты, управления, отделы) по делам ГОЧС;
- в) эвакуационные комиссии.

4. Назовите закон в России определяющий правовые и организационные нормы в области защиты от чрезвычайных ситуаций:

- а) закон Российской Федерации "О безопасности";
- б) Федеральный закон "Об обороне";
- в) Федеральный закон "О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера";
- г) Федеральный закон "О гражданской обороне".

5. Координирующим органом РСЧС на территориальном уровне, охватывающим территорию субъекта Российской Федерации, является комиссия по чрезвычайным ситуациям:

- а) межведомственная;
- б) ведомственная;
- в) органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации.

6. Назовите федеральный орган в России решающий задачи безопасности жизнедеятельности населения:

- а) Министерство Обороны Российской Федерации;
- б) Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий;
- в) Федеральная служба безопасности;
- г) Министерство труда и занятости Российской Федерации.

Тест 3

1. Назовите федеральный орган в России решающий задачи безопасности жизнедеятельности населения:

- а) Министерство Обороны Российской Федерации;
- б) Министерство РФ по делам ГО, ЧС и ликвидации последствий стихийных бедствий;
- в) Федеральная служба безопасности;
- г) Министерство труда и занятости Российской Федерации.

2. Назовите закон в России определяющий правовые и организационные нормы в области защиты от чрезвычайных ситуаций:

- а) закон Российской Федерации "О безопасности";
- б) Федеральный закон "Об обороне";
- в) Федеральный закон "О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера";
- г) Федеральный закон "О гражданской обороне".

3. Территориальные подсистемы РСЧС создаются:

- а) для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в городах и районах;
- б) для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в поселках и населенных пунктах;
- в) для предупреждения и ликвидации ЧС на промышленных объектах;
- г) для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в субъектах Российской Федерации в пределах их территорий и состоят из звеньев,

соответствующих административно-территориальному делению этих территорий.

4. Рабочими органами комиссий по чрезвычайным ситуациям соответствующих органов государственной власти и местного самоуправления являются:

- а) специально создаваемые штабы;
- б) органы управления (комитеты, управления, отделы) по делам ГОЧС;
- в) эвакуационные комиссии.

5. Координирующим органом РСЧС на территориальном уровне, охватывающим территорию субъекта Российской Федерации, является комиссия по чрезвычайным ситуациям:

- а) межведомственная;
- б) ведомственная;
- в) органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации.

6. Система, созданная в России для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций:

- а) система наблюдения и контроля за состоянием окружающей природной среды;
- б) система сил и средств для ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- в) Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.

Тест 4

1. РСЧС создана с целью:

- а) прогнозирования ЧС на территории Российской Федерации и организации проведения аварийно спасательных и других неотложных работ;
- б) объединения усилий органов центральной власти, органов исполнительной власти, субъектов Российской Федерации, городов и районов, а также организаций, учреждений и предприятий, их сил и средств в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;
- в) обеспечения первоочередного жизнеобеспечения населения, пострадавшего в чрезвычайных ситуациях на территории Российской Федерации.

2. РСЧС имеет пять уровней:

- а) объектовый;
- б) производственный;
- в) местный;
- г) поселковый;
- д) районный;
- е) территориальный;
- ж) региональный;
- з) республиканский;
- и) федеральный.

3. Комиссия по чрезвычайным ситуациям органа местного самоуправления является координирующим органом РСЧС на:

- а) региональном уровне;
- б) федеральном уровне;
- в) объектовом уровне;

- г) местном уровне;
- д) территориальном уровне.

4. В зависимости от обстановки, масштаба прогнозируемой или возникшей чрезвычайной ситуации решением соответствующих органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления в пределах конкретной территории устанавливается один из следующих режимов функционирования РСЧС:

- а) повседневной деятельности;
- б) прогнозирования обстановки;
- в) повышенной готовности;
- г) чрезвычайной ситуации;
- д) оперативного реагирования.

5. Назовите систему, созданную в России для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций:

- а) система наблюдения и контроля за состоянием окружающей природной среды;
- б) Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС;
- в) система сил и средств для ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

6. К зоне чрезвычайной ситуации относится:

- а) территория, на которой прогнозируется ЧС;
- б) территория, на которой расположены потенциально опасные объекты;
- в) территория, на которой сложилась ЧС.

Тема 2.3 Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан (скорая медицинская помощь, полиция России, Государственная противопожарная служба)

Тест 1 (Скорая медицинская помощь)

1. Основные задачи службы скорой медицинской помощи:

- 1. Оказание помощи пострадавшим;
- 2. Оказание больным и пострадавшим доврачебной помощи и доставка больных в кратчайшие сроки в стационар;
- 3. Доставка больных в стационар;
- 4. Оказание помощи пострадавшим и больным.

2. Какое время прибытия медицинской бригады в любую точку закрепленной территории?

- 1. До 15 минут
- 2. До 25 минут
- 3. До 20 минут
- 4. До 60 минут

3. Какие номера телефонов для вызова скорой медицинской помощи?

- 1. 02; 020
- 2. 04; 040
- 3. 01; 010
- 4. 03; 030

4. На какие категории делятся станции скорой медицинской помощи в зависимости от количества выполняемых вызовов за год?

1. 1 кат- свыше 25 тыс.; 2 кат- свыше 50 тыс.; 3 кат- свыше 75 тыс.
2. 1 кат- свыше 25 тыс.; 2 кат- свыше 50 тыс.; 3 кат- свыше 75 тыс.
3. 1 кат- свыше 25 тыс.; 2 кат- свыше 50 тыс.; 3 кат- свыше 75 тыс.
4. 1 кат- свыше 25 тыс.; 2 кат- свыше 50 тыс.; 3 кат- свыше 75 тыс.

5. Кто возглавляет станцию скорой медицинской помощи?

1. Главный врач
2. Дежурный врач
3. Дежурный фельдшер
4. Врач-терапевт

6. Выездные бригады могут быть?

1. Врачебными
2. Фельдшерскими
3. Интенсивной терапии, узкопрофильными
4. Всеми вышеперечисленными

7. Фельдшерские бригады могут быть:

1. Санитарного транспорта
2. Акушерскими
3. Общего назначения
4. Всеми вышеперечисленными

8. Специализированные бригады подразделяются на:

1. Кардиологические, психиатрические
2. Педиатрические, неврологические
3. Токсикологические, травматические, реанимационно-хирургические
4. Все вышеперечисленные

9. В каких режимах может работать станция скорой медицинской помощи?

1. Рабочий режим
2. Дежурный режим
3. Повышенной готовности
4. Режим повседневной работы и режим чрезвычайной ситуации

10. В каком отделе находятся истории больных и потерпевших?

1. Оперативном
2. Статистики и архивоведения
3. Административном
4. Приемном

Тест 2 (полиция России)

1. Какое предназначение полиции России?

1. Полиция предназначена для защиты жизни, здоровья, прав и свобод граждан РФ, иностранных граждан, лиц без гражданства, для противодействия преступности, охраны общественного порядка, собственности и для обеспечения общественной безопасности
2. Полиция предназначена для защиты жизни, здоровья граждан РФ, иностранных граждан, лиц без гражданства, для противодействия преступности, охраны общественного порядка, собственности и для обеспечения общественной безопасности
3. Полиция предназначена для защиты жизни, здоровья, прав и свобод граждан РФ, иностранных граждан, лиц без гражданства, для противодействия преступности и охраны общественного порядка
4. Полиция предназначена для защиты жизни, здоровья, прав и свобод граждан РФ, лиц без гражданства, для противодействия преступности, охраны общественного порядка, собственности и для обеспечения общественной безопасности

2. Когда была создана Полиция России?

1. 10 мая 1010 г.
2. 20 июня 1012 г.
3. 1 мая 2009 г.
4. 1 марта 2011 г.

3. Общее руководство полицией России осуществляет:

1. Президент РФ
2. Министр внутренних дел РФ
3. Председатель Правительства РФ
4. Председатель Конституционного суда

4. Руководство полицией в территориях осуществляют:

1. Руководители исполнительных органов власти
2. Руководители территориальных органов МВД и руководители подразделений полиции
3. Руководители федеральных органов МВД РФ
4. Руководители окружных органов МВД РФ

5. Какими законами регулируются задачи полиции РФ:

1. Конституция РФ
2. Федеральный закон «О полиции»
3. Положение «О службе в органах внутренних дел»
4. Всеми вышеперечисленными

6. Непосредственное руководство полицией осуществляет:

1. Президент РФ
2. Министр внутренних дел РФ через Министерство внутренних дел
3. Председатель Правительства РФ
4. Председатель Конституционного суда

7. Центральным органом управления в системе правоохранительных органов РФ является:

1. Главное управление МВД России
2. Управление МВД России
3. МВД субъектов РФ
4. Министерство внутренних дел РФ

8. Какой орган осуществляет руководство всей деятельностью по обеспечению правопорядка в пределах административной территории:

1. Отдел МВД России (ОМВД)
2. Управление МВД России (УМВД)
3. Главное управление МВД России (ГУ МВД)
4. Глава администрации субъекта РФ

9. Отдел полиции это:

1. Территориальное подразделение МВД
2. Территориальное подразделение управления МВД
3. Территориальное подразделение внутри отдела или управления МВД
4. Территориальное подразделение населенного пункта (город, район, поселок)

10. Кто входит в состав полиции: ГИБДД, ОМОН, СОБР, участковый полиции ?

1. ГИБДД
2. ОМОН, СОБР
3. Входит участковый полиции
4. Все вышеперечисленные

Тест 3 (Государственная противопожарная служба)

1. В каком году была создана Государственная противопожарная служба России?

1. 2005 г.
2. 2006 г.
3. 2004 г.
4. 2003. Г.

2. Государственная противопожарная служба России является:

1. Видом пожарной безопасности и входит в МВД РФ
2. Видом пожарной охраны и входит в Гражданскую оборону
3. Видом пожарной охраны и входит в состав МЧС РФ
4. Видом пожарной охраны и является подразделением Правительства РФ

3. Какие номера телефонов для вызова пожарной команды?

1. 02; 020
2. 04; 040
3. 01; 010
4. 03; 030

4. Органами государственного пожарного надзора являются:

1. Структурные подразделения центрального аппарата МЧС РФ
2. Структурные подразделения территориальных органов МЧС
3. Структурные подразделения специальных и воинских подразделений
4. Все вышеперечисленные

5. Государственный пожарный надзор это:

1. Специальный вид государственной надзорной деятельности, осуществляющийся должностными лицами органов управления и подразделений Государственной противопожарной службы в целях контроля за соблюдением требований пожарной безопасности и пресечения их нарушения
2. Специальный вид государственной надзорной деятельности, осуществляющийся должностными лицами органов управления в целях контроля за соблюдением требований пожарной безопасности и пресечения их нарушения
3. Вид государственной надзорной деятельности, осуществляющийся должностными лицами органов управления и подразделений Государственной противопожарной службы в целях контроля за соблюдением требований пожарной безопасности
4. Специальный вид государственной надзорной деятельности, осуществляющийся подразделениями Государственной противопожарной службы в целях контроля за соблюдением требований пожарной безопасности и пресечения их нарушения

6. Финансирования противопожарной службы субъектов РФ осуществляется за счет:

1. Средств бюджета субъекта РФ
2. Средств, выделяемых для финансирования региональных целевых программ в области обеспечения пожарной безопасности
3. Средств, поступающих в соответствии с заключенными договорами по оказанию платных услуг
4. Всех вышеперечисленных источников

7. Основные функции противопожарной службы:

1. Профилактика пожаров;
2. Тушение пожаров и проведение аварийно-спасательных работ

3. Контроль за исполнением всеми органами власти законов и технических регламентов в области пожарной безопасности
 4. Все вышеперечисленные
8. Какие мероприятия входят в задачи противопожарной службы:
1. Обучение населения мерам пожарной безопасности
 2. Организация и ведение статистической отчетности по пожарам и их последствиям
 3. Подготовка проектов в области пожарной безопасности в МЧС РФ
 4. Подготовка граждан по выполнению мероприятий плана Гражданской обороны
9. Какой закон является основным нормативным документом в области пожарной безопасности:
1. № 68 ФЗ от 21.12. 1994 г.
 2. № 69 ФЗ от 21.12. 1994 г.
 3. № 28 ФЗ от 1.12. 1995 г
 4. №116 ФЗ от 12.10. 1997 г.
10. Какой нормативный документ определяет перечень организационных и технических мероприятий по обеспечению пожарной безопасности на всей территории России:
1. Постановление Правительства РФ от 21.12.2994 г №820 «О государственном пожарном надзоре»
 2. Правила пожарной безопасности ППБ-01-03
 3. Федеральный закон РФ №116 ФЗ от 21.07.1997 г. «О промышленной безопасности опасных производственных объектов»
 4. Федеральный закон РФ №68 ФЗ от 21.12.1994 г. «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера»

Тема 3.1 История создания Вооруженных Сил России.

Тест 1

1. Какими были первые воинские формирования?
 1. Партизанские отряды;
 2. Объединенные войска;
 3. Ополчение и княжеские дружины.
 4. Партизанские дружины
2. Поместная конница и поместная пехота являлись постоянным войском
 1. Да;
 2. Нет.
3. В каком веке была проведена первая военная реформа?
 1. XVI веке
 2. XVIII веке;
 3. в конце XX века.

4. XVII веке;
4. Во времена правления, какого царя начала существовать сторожевая служба?
 1. Ивана Грозного;
 2. Алексея Михайловича;
 3. Петра I.
 4. Николая I
5. Особенностью стрелецкого войска, было то, что оно регулярно обучалось воинскому строю и стрельбе из пищалей
 1. Да;
 2. Нет.
6. При каком царе была создана регулярная армия из пехотных и кавалерийских полков с единым штабом и вооружением?
 1. Иване Грозном;
 2. Петре I;
 3. Екатерине II.
 4. Николае II.
7. Военная подготовка в русской армии XVIII века проводилась:
 1. Нерегулярно и кое-как;
 2. Согласно Соборному уложению;
 3. По Военному уставу и Морскому уставу.
 4. По царскому указу
8. Какой способ комплектования армии и флота установил Петр I?
 1. Рекрутская повинность;
 2. Поместная система комплектования;
 3. Всеобщая воинская повинность.
 4. Воинская обязанность
9. В каком году военный министр Д.А. Милютин ввел всеобщую воинскую повинность для граждан России?
 1. 1864 году;
 2. 1874 году;
 3. 1884 году.
 4. 1860 году
10. Когда состоялось первое празднование дня Красной Армии?
 1. 12 декабря 1992 года;
 2. 30 декабря 1930 года;
 3. 23 февраля 1919 года;
 4. 7 ноября 1920 года.
11. Первый руководитель Красной Армии
 1. Лев Троцкий;
 2. Владимир Ленин;
 3. Феликс Дзержинский;
 4. Иосиф Сталин.
12. Кто изобрел магазинную пятизарядную винтовку?

1. Мосин;
 2. Винчестер;
 3. Дегтярев.
 4. Макаров
13. В каком году образованы РВСН ?
1. 1960 году
 2. 1961 году
 3. 1959 году
 4. 1988 году

Тест 2

1. Являлась ли Красная Армия преемницей Русской армии?
 1. Да;
 2. Нет.

2. В каком году началась Первая Мировая война, в которую было втянуто 38 государств, в том числе и Россия?
 1. 1913 году;
 2. 1914 году;
 3. 1915 году.
 4. 1916 году

3. Какое событие стало одной из причин выхода России из Первой Мировой войны?
 1. Февральская революция 1917 года;
 2. Отречение Николая II от престола;
 3. Приход к власти большевиков;
 4. Начало Гражданской войны.

4. Каковы результаты военной реформы в 20-30х годах XX века в Советской России?
 1. Выделение «наряда» (артиллерии) в самостоятельный род войск;
 2. Восстановлено единоначалие, введен добровольный характер военной службы;
 3. Введены новые воинские звания, боевые награды, строгая дисциплина;
 4. Увеличена численность Вооруженных Сил, разработаны новые образцы вооружения и военной техники.

5. Кто является Верховным Главнокомандующим Вооруженных Сил Российской Федерации согласно Конституции и Закону «Об обороне»?
 1. Президент РФ;
 2. Министр обороны РФ;
 3. Председатель Правительства РФ.
 4. Председатель Совета Федерации

6. Кто осуществляет непосредственное руководство Вооруженными Силами Российской Федерации?
 1. Президент РФ;
 2. Министр обороны РФ;
 3. Председатель Правительства РФ.
 4. Начальник Генерального штаба ВС РФ

7. Кем производится присвоение воинских званий высших офицеров?

1. Министром обороны РФ;
 2. Советом Безопасности РФ;
 3. Президентом РФ.
 4. Начальником Генерального штаба ВС РФ
8. Какие войска относятся к видам Вооруженных Сил Российской Федерации?
1. Сухопутные войска, Военно-Воздушные Силы, Военно-Морской Флот;
 2. Ракетные войска стратегического назначения, сухопутные войска, воздушно-десантные войска, танковые войска, мотострелковые войска.
 3. Воздушно-десантные войска, космические войска, РВСН
 4. Другие войска
9. Петр I проводил военные реформы:
1. В конце XV;
 2. В первой четверти XVIII;
 3. В середине XVII.
 4. В начале XV;
10. Нарезное стрелковое оружие в российской армии появилось:
1. После Крымской войны;
 2. После войны со шведами.
 3. Перед первой мировой войной.
 4. Перед второй мировой войной.
11. Современные ВС РФ были образованы в?
1. 1980г;
 2. 1990г;
 3. 1992г;
 4. 2000г.
12. Виды ВС образованы:
1. Согласно сферам применения (суша, воздух, космос, море)
 2. На принципе востребованности;
 3. Согласно плана Генерального штаба.
13. Какие виды войск появились раньше:
1. ВВС;
 2. ВМФ;
 3. РВСН.

Тема 3.2 Организационная структура Вооруженных Сил.

Тест 1

1. Общее руководство Вооруженными Силами РФ осуществляет:
1. Президент РФ;
 2. Министр обороны РФ;
 3. Председатель Правительства РФ.
 4. Председатель Совета Федерации

2. Центральными органами управления ВС РФ являются:

1. Министерство обороны РФ
2. Генеральный штаб ВС РФ
3. Главные командования Видами ВС РФ
4. Командования родов войск

3. Вооруженные Силы РФ состоят из следующих видов войск:

1. Сухопутных войск (СВ)
2. Военно-морского флота (ВМФ)
3. Ракетных войск стратегического назначения (РВСН)
4. Военно-воздушных сил (ВВС)

4. Каждый вид вооруженных Сил состоит:

1. Родов войск (сил)
2. специальных войск
3. Частей и подразделений тыла
4. Учреждений и организаций

5. Вооруженные Силы РФ состоят из следующих родов войск:

1. Ракетных войск стратегического назначения (РВСН)
2. Военно-воздушных сил (ВВС)
3. Космических войск (КВ)
4. Воздушно-десантных войск (ВДВ)

6. Объединение это:

1. Воинское формирование, включающее несколько соединений или объединений меньшего масштаба
2. Воинское формирование, включающее несколько соединений, а также частей и учреждений
3. Воинское формирование, включающее объединений меньшего масштаба
4. Воинское формирование, включающее несколько соединений или объединений меньшего масштаба, а также частей и учреждений

7. Часть это:

1. Организационно самостоятельная боевая и административно- хозяйственная единица во всех Видах войск
2. Самостоятельная боевая и административно- хозяйственная единица во всех Видах войск
3. Организационно самостоятельная боевая и административно- хозяйственная единица во всех Родах войск
4. Боевая и административно- хозяйственная единица во всех Видах войск

8. Подразделение это:

1. Все воинские формирования, входящие в состав корпуса
2. Все воинские формирования, входящие в состав бригады
3. Все воинские формирования, входящие в состав части (отделение, взвод, рота, батальон)
4. Все воинские формирования, входящие в состав дивизии

9. Организации ВС РФ включают в себя:

1. Военно-медицинские учреждения, санатории, турбазы, дома отдыха
2. Дома офицеров, военные музеи

3. Дома офицеров
4. Все вышеперечисленные

10. Общее руководство Пограничными войсками осуществляет:
1. ФСБ России
 2. МВД России
 3. Директор ФПС России
 4. Министр обороны России

Тест 2

1. В состав Тыла Вооруженных Сил входят:
 1. Арсеналы, склады, базы
 2. Специальные войска и подразделения
 3. Инженерные войска
 4. Войска РХБ защиты
2. Сухопутные войска состоят из следующих родов войск:
 1. Мотострелковые, танковые
 2. Ракетные войска и артиллерия
 3. Войска ПВО, Армейская авиация
 4. Радиотехнические войска
3. Военные округа сухопутных войск включают в себя:
 1. Ленинградский ВО, Московский ВО
 2. Приволжско-уральский ВО
 3. Сибирский ВО, Дальневосточный ВО
 4. Все вышеперечисленные
4. В состав ВВС входят следующие рода (сил) войск:
 1. Авиация
 2. Зенитно-ракетные войска
 3. Войска ПВО
 4. Радиотехнические войска
5. В состав ВВС входят следующие специальные войска:
 1. Разведывательные
 2. Радио-электронной борьбы (РЭБ), связи
 3. Инженерные, РХБ защиты, технического обеспечения
 4. Все вышеперечисленные
6. В рода сил ВМФ входят:
 1. Подводные силы, надводные силы
 2. Морская Авиация и ПВО
 3. Береговые войска
 4. Мотострелковые
7. В состав ВМФ входят следующие флоты:

1. Северный флот, Балтийский флот
2. Тихоокеанский флот
3. Черноморский флот, Каспийская флотилия
4. Все вышеперечисленные

8. В РВСН входят:

1. Ракетные Армии, Ракетные полигоны
2. Центральный научно-исследовательский институт
3. Войска ПВО
4. Вузы, Арсеналы, ремонтные заводы

9. Армия РВСН состоит из:

1. Бригад
2. Дивизий
3. Полков
4. Дивизионов

10. В состав Космических войск входят:

1. Объединения ракетно-космической обороны (РКО)
2. Космодромы (Байконур, Плесецк, Свободный)
3. Главный испытательный центр имени Г. Титова, Управления по вводу средств РКО, ВУЗЫ, части обеспечения и тыла
4. Все вышеперечисленные

Тест 3

1. К объединениям космической обороны относятся:

1. Отдельные Армии РКО
2. Учреждения (космодромы, центры)
3. Части запуска и управления космическими аппаратами
4. Части ПВО

2. К другим войскам относятся:

1. Внутренние войска МВД РФ, Пограничные войска
2. Войска правительственной связи (ФАПСИ)
3. Железнодорожные войска, Войска гражданской обороны
4. Все вышеперечисленные

3. Организационно Воздушно-десантные войска состоят из:

1. Воздушно-десантных соединений
2. Воздушно-десантных бригад
3. Воинских частей специальных войск и тыла, ВУЗов
4. Танковых армий

4. Воинские части специальных войск ВДВ состоят из следующих частей и подразделений :

1. Разведывательных
2. Связи
3. Технического обеспечения и тыла
4. Ядерного обеспечения

5. Полк состоит из:

1. Трех батальонов
2. Четырех батальонов
3. Двух батальонов
4. Пяти батальонов

6. Бригада занимает:

1. Промежуточное положение между полком и дивизией и имеет в составе от 2 до 8 тысяч военнослужащих
2. Промежуточное положение между дивизией и корпусом и имеет в составе от 8 до 20 тысяч военнослужащих
3. Промежуточное положение между полком и дивизией и имеет в составе от 5 до 15 тысяч военнослужащих
4. Промежуточное положение между полком и дивизией и имеет в составе от 15 до 20 тысяч военнослужащих

7. Дивизия состоит из:

1. Полков
2. Батальонов
3. Рот
4. Корпусов

8. Корпус занимает промежуточное положение между:

1. Бригадой и Армией
2. Дивизией и Армией
3. Полком и дивизией
4. Полком и бригадой

9. Армия - крупное воинское формирование:

1. Тактического назначения
2. Оперативного назначения
3. Оперативно-тактического назначения

Тема 3.3 Воинская обязанность.

Тест 1

1. Под воинской обязанностью понимается:

- а) прохождение военной службы в мирное и военное время, самостоятельная подготовка к службе в Вооруженных Силах;
- б) 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;
- в) долг граждан нести службу в Вооруженных Силах только в период военного положения и в военное время.

2. Комиссия по постановке граждан на воинский учет утверждается главой органа местного самоуправления (местной администрации) в следующем составе:

- а) военный комиссар района (города) либо заместитель военного комиссара, специалист по профессиональному психологическому отбору, секретарь комиссии, врачи-специалисты;
- б) представитель командования военного округа, представитель органа местного самоуправления, врачи-специалисты;
- в) военный комиссар района (города), руководитель (заместитель руководителя) органа внутренних дел, секретарь комиссии, врачи (хирург, терапевт, невропатолог);

3. Заключение по результатам освидетельствования категории «Б» означает:

- а) годен к военной службе с незначительными ограничениями;
- б) временно не годен к военной службе;
- в) ограниченно годен к военной службе.

4. Запас Вооруженных Сил Российской Федерации предназначен:

- а) для развертывания в военное время народного ополчения;
- б) для создания резерва дефицитных военных специалистов;
- в) для развертывания армии при мобилизации и ее пополнения во время войны.

5. В связи с выполнением обязанностей военной службы гражданам предоставляются определенные преимущества, которые называются льготами. Это льготы:

- а) по налогам и сборам, жилищные льготы, льготы по отдельным вопросам брачно-семейного законодательства, льготы в области здравоохранения, в области образования, по перевозкам, льготы за службу в отдаленных местностях, за выполнение задач при вооруженных конфликтах;
- б) по налогам и сборам, жилищные льготы, льготы в области здравоохранения, в области образования и культуры, по перевозкам, за службу в отдаленных местностях, за выполнение задач при вооруженных конфликтах;
- в) за службу в отдаленных местностях, льготы за выполнение задач при вооруженных конфликтах, в области здравоохранения, в области образования и культуры, жилищные льготы, льготы по налогам, в области материальной и уголовной ответственности, по перевозкам.

6. Общие правила и обязанности военнослужащих, взаимоотношения между ними, обязанности основных должностных лиц полка и его подразделений, а также правила внутреннего распорядка определяет:

- а) Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации;
- б) Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации;
- в) Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации.

7. Из приведенных ниже ответов определите, кто освобождается от призыва на военную службу:

- а) имеющие ребенка, воспитываемого без матери, имеющие двух или более детей, имеющие ребенка в возрасте до 3 лет, мать которых, кроме них, имеет двух и более детей в возрасте до 8 лет или инвалида с детства и воспитывает их без мужа (жены);
- б) признанные не годными или ограниченно годными к военной службе по состоянию здоровья, проходящие или прошедшие военную или альтернативную гражданскую службу в Российской Федерации, прошедшие военную службу в другом государстве, имеющие ученую степень кандидата или доктора наук;
- в) граждане, достигшие возраста 18 лет и не состоящие на воинском учете, не прошедшие медицинское освидетельствование в полном объеме и в установленные сроки, граждане, временно пребывающие за границей.

8. Окончанием военной службы считается день:

- а) в который истек срок военной службы;
- б) подписания приказа об увольнении с военной службы;
- в) передачи личного оружия другому военнослужащему.

9. Какую ответственность несут военнослужащие за проступки, связанные с нарушением воинской дисциплины, норм морали и воинской чести:

- а) административную;
- б) уголовную;
- в) дисциплинарную.

10. В качестве знака, обозначающего желание воюющей стороны эвакуировать раненых и потерпевших кораблекрушение, а также гражданских лиц из зоны боевых действий используется знак:

- а) белый квадрат с красной полосой;
- б) синий равносторонний треугольник на оранжевом фоне;
- в) белый флаг;
- г) красный крест или красный полумесяц на белом фоне.

Тест 2

1. Военная служба исполняется гражданами:

- а) только в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- б) в Вооруженных Силах Российской Федерации, пограничных войсках Федеральной пограничной службы Российской Федерации и войсках гражданской обороны;
- в) в Вооруженных Силах Российской Федерации, других войсках, органах и формированиях.

2. Уклонившимся от исполнения воинской обязанности считается гражданин:

- а) не явившийся по вызову военного комиссариата в указанный срок без уважительной причины;
- б) явившийся по вызову военного комиссариата без необходимых документов;
- в) не явившийся по вызову военного комиссариата в указанный срок, даже имея уважительную причину.

3. Заключение по результатам освидетельствования категории «Г» означает:

- а) не годен к военной службе;
- б) временно не годен к военной службе;
- в) годен к военной службе с незначительными ограничениями.

4. Граждане, состоящие в запасе, могут призываться на военные сборы продолжительностью:

- а) до одного месяца, но не чаще одного раза в пять лет;
- б) до двух месяцев, но не чаще одного раза в три года;
- в) до трех месяцев, но не чаще одного раза в четыре года.

5. Уставы Вооруженных Сил Российской Федерации подразделяются на:

- а) уставы родов войск и строевые;
- б) тактические, стрелковые и общевойсковые;
- в) боевые и общевойсковые.

6. Какой устав определяет предназначение, поря! док организации и несения гарнизонной и карауль! ной служб, права и обязанности должностных лил гарнизона и военнослужащих, несущих эти службы! а также регламентирует проведение гарнизонных мероприятий с участием войск:

- а) Устав гарнизонной и караульной службы Вооруженных Сил Российской Федерации;
- б) Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации;
- в) Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации.

7. Из приведенных ниже ответов определите, которому предоставляется отсрочка от призыва на военную службу:

- а) отбывающим наказание в виде обязательных или исправительных работ, находящимся под арестом или осужденным, находящимся в местах лишения свободы, имеющим неснятую или непогашенную судимость за совершение преступления, в отношении которых ведется следствие или уголовное дело пере! дано в суд;
- б) временно не годным к военной службе по состоянию здоровья, постоянно работающим в сельской местности врачам — на время этой работы, получающим послевузовское образование и постоянно работающим на педагогических должностях в сельской местности — на время этой работы;
- в) прошедшим альтернативную службу в РФ, имеющим детей в возрасте от 3 до 18 лет, проходящим государственную службу в органах местного самоуправления.

8. Каким законодательным актом установлена система воинских званий для всех составов военнослужащих:

- а) Законом Российской Федерации «О безопасности»;
- б) Федеральным законом Российской Федерации «О статусе военнослужащих»;
- в) Федеральным законом Российской Федерации «О воинской обязанности и военной службе».

9. На военнослужащего, совершившего дисциплинарное правонарушение, могут налагаться только те дисциплинарные взыскания, которые определены:

- а) в Дисциплинарном уставе Вооруженных Сил Российской Федерации;
- б) в Уголовном кодексе Российской Федерации;
- в) в Гражданском кодексе Российской Федерации.

10. По служебному положению и воинскому званию военнослужащие могут быть:

- а) начальниками и подчинёнными;
- б) командирами и солдатами;
- в) срочной и контрактной службы.

Тема 3.4 Боевые традиции, символы и ритуалы Вооруженных Сил России

Тест 1

1. Воинская честь это:

- а) внутренние нравственные качества и убеждения воина (воинского коллектива), характеризующие его поведение, отношение к выполнению воинского долга;
- б) внутренние нравственные качества и убеждения воина, характеризующие отношение к выполнению воинского долга.;

в) нравственные качества и убеждения воина (воинского коллектива), характеризующие его поведение.

2. Боевое Знамя воинской части это:

- а) есть особо почетный знак, отличающий особенности боевого предназначения, истории и заслуг воинской части, а также указывающий на ее принадлежность к Вооруженным силам Российской Федерации
- б) почетный знак, отличающий особенности боевого предназначения, истории и заслуг воинской части, а также указывающий на ее принадлежность к Вооруженным силам Российской Федерации
- в) есть особо почетный знак, отличающий особенности боевого предназначения, истории и заслуг воинской части

3. Военно-морской флаг является:

- а) Боевым Знаменем корабля, символизирует его государственную принадлежность, а также неприкосновенность
- б) Знаменем корабля, символизирует его государственную принадлежность, а также неприкосновенность
- в) Боевым Знаменем корабля, символизирует его государственную принадлежность

4. В современном Военно-морском флоте Указом Президента РФ от 26 июля 1992 г. учрежден:

- а) Петровский флаг
- б) Андреевский Флаг
- в) Екатерининский флаг

5. Ритуал приведения к Военной присяге в России ввел:

- а) Иван Грозный
- б) Петр I
- в) Александр I

6. При утрате Боевого Знамени части или захвате его противником следует наказание:

- а) Суду военного трибунала — подлежит командир воинской части и военнослужащие, виновные в утрате (захвате противником) Боевого Знамени. Воинская часть при этом полностью расформируется.
- б) Суду военного трибунала — подлежит командир воинской части. Воинская часть при этом полностью расформируется.
- в) Суду военного трибунала подлежат военнослужащие, виновные в утрате (захвате противником) Боевого Знамени.

7. В 1668 г. на каком русском боевом корабле был поднят первый морской флаг?

- а) Грозный
- б) Неустрашимый
- в) Орел

8. Какие цвета сочетает Военно-морской флаг?

- а) Белый, синий, красный
- б) Белый и синий
- в) Белый и красный

9. Вручающий Боевое Знамя воинской части:
- а) поздравляет с получением Боевого знамени часть , затем вручает командиру части Боевое Знамя
 - б) зачитывает Грамоту Президента Российской Федерации, затем вручает командиру части Боевое Знамя
 - в) зачитывает Грамоту Президента Российской Федерации, затем вручает командиру части Боевое Знамя и Грамоту
10. На полотнище Боевого Знамени нашиты :
- а) на лицевой стороне- «За нами Отечество». На обратной стороне полотнища вышит номер и наименование воинской части.
 - б) на лицевой стороне- «За нами Родина». На обратной стороне полотнища вышит номер и наименование воинской части.
 - в) на лицевой стороне- «За нами Россия». На обратной стороне полотнища вышит номер и наименование воинской части.

Тест 2

1. Кто в России первым ввел наградную систему орденами:
- а) Иван Грозный
 - б) Екатерина II
 - в) Петр-I
2. Высшая российская награда :
- а) орден Святого Александра Невского
 - б) орден Святого Апостола Андрея Первозванного
 - в) орден Святого Равноапостольного КНЯЗЯ Владимира.
3. За особые подвиги в военное время исключительно награждались орденом Святого Георгия:
- а) солдаты
 - б) чиновники
 - в) офицеры
4. За проявленный героизм и мужество в боях солдаты награждались:
- а) орден Святого Александра Невского
 - б) Георгиевским крестом
 - в) орденом Святого Станислава 3-й степени.
5. Первым советским орденом был:
- а) орден Красного Знамени РСФСР
 - б) орден Красной Звезды
 - в) орден трудового Красного Знамени РСФСР
6. Высшая советская награда:
- а) орден «Победа»
 - б) орден Октябрьской революции

в) орден Ленина

7. Высший военный орден СССР:

- а) орден «Победа»
- б) орден Славы
- в) орден Отечественной войны

8. Высшая награда в Российской Федерации:

- а) орден «За заслуги перед Отечеством»
- б) орден «Почета»
- в) Герой Российской Федерации с вручением медали «Золотая Звезда»

9. Высший военный орден России:

- а) орден «Мужества»
- б) орден «За военные заслуги»
- в) орден «Почета»

Тема 4.1 Здоровый образ жизни и его составляющие

Тест 1

1. Закончите фразу: «Здоровье человека неотделимо от его жизнедеятельности и ценно тем, что составляет неперемное условие эффективной деятельности, через которую достигается _____ и _____»
2. Дополните фразу: «Достичь благополучия можно только через _____, направленный на расширение духовных, физических и социальных возможностей» (выберите ответ).
 - а) покой;
 - б) материальный достаток;
 - в) труд;
 - г) самоанализ.
3. Дополните фразу: «Здоровье каждого человека является не только _____ ценностью, но прежде всего _____».
4. Дополните фразу: «Среди физических факторов, воздействующих на здоровье человека, наиболее важными являются _____ и состояние _____».
5. Духовные факторы также являются _____ компонентами и _____».
6. Дополните фразу: «Репродукция биологическая- это воспроизведение организмами себе подобных, то же самое, что и _____» (выберите ответ)
 - а) генетика;
 - б) наследственность;
 - в) размножение;
 - г) сексуальность.
7. Дополните фразу: «Существование любого вида живых веществ возможно только _____».

- через _____
8. Дополните фразу: «История человечества представляет собой непрерывную смену _____»
9. Дополните фразу: «Единая комплексная система воспроизводства населения, обеспечивающая рождение здорового ребенка и воспитание здорового поколения, и определяет основное содержание понятия «_____»
10. Дополните фразу: «Репродуктивное здоровье можно определить как основную составляющую _____ человека и общества, характеризующую их _____ создать и реализовать необходимые условия для _____ здорового ребенка и _____ здорового поколения, способного обеспечить социальную безопасность и _____ общества

Тест 2

1. Дополните фразу: «Лучшей социальной конструкцией, отвечающей интересам личности и общества и обеспечивающей непрерывную смену поколений, является _____»
2. Дополните фразу: «В современном обществе семья состоит из супругов и их детей и представляет собой _____ союз мужчины и женщины» (выберите ответ)
- а) Морально-правовой;
 б) материально-досуговый;
 в) сексуальный;
 г) обоюдovýгодный
3. Дополните фразу: «Семья наиболее полно выполняет _____ функцию – рождение и воспитание детей
4. Дополните фразу: «В семье решается _____ функция, обеспечивающая гармоничное развитие человека" (выберите ответ).
- а) спортивная;
 б) материальная;
 в) досуговая;
 г) трудовая
5. Дополните фразу: «В семье имеют также _____ отношения, обеспечивающие удовлетворение половой потребности супругов» (выберите ответ)
- а) гармоничные;
 б) сексуальные;
 в) естественные;
 г) биологические

6. Дополните фразу: «Устойчивая мотивация человека на _____ _____ характеризует уровень его репродуктивного здоровья» (выберите ответ)»
- а) Создание благополучной семьи;
 - б) смену сексуальных партнеров;
 - в) отсрочку вступления в брак;
 - г) изучение медицинской литературы.
7. Дополните фразу: «Лучшие умы России связали будущее страны с ростом численности _____ ее _____» (выберите ответ) _____
- а) Армии;
 - б) народонаселения;
 - в) территории;
 - г) чиновников
8. Укажите численность народонаселения Российской империи в 2000 г., которую предсказывал в XIX веке великий русский ученый Д. И. Менделеев, основываясь на демографических показателях начала своего столетия (выберите ответ).
- а) 594,3 млн. человек;
 - б) 261,7 млн. человек;
 - в) 99,9 млн. человек;
 - г) 148,3 млн. человек.
9. Дополните фразу: «В условиях экономического кризиса, снижения _____ _____ и высокого уровня общей смертности населения проблемы охраны репродуктивного здоровья населения приобретают особую социальную значимость» (выберите ответ).
- а) Темпов производства;
 - б) курса валюты;
 - в) роста рождаемости;
 - г) покупательных способностей
10. Укажите исходя из данных 1999 г. о населении страны, какое количество женщин в Российской Федерации приходится на 1000 мужчин (выберите ответ).
- а) 1001;
 - б) 1258;
 - в) 1133;
 - г) 888.

Тест 3

1. Дополните фразу: "Рост инфекций, передаваемых половым путем, высокий уровень абортот являются причиной в браке» (выберите ответ).
- а) счастья;
 - б) гармонии;
 - в) взаимопонимания;
 - г) бесплодия.
2. Дополните фразу: "Национальным _____ стало распространение среди подростков наркомании, алкоголизма, токсикомании, инфекций, передаваемых половым путем, СПИДа, туберкулеза, хронических соматических заболеваний» (выберите ответ).
- а) Бедствием;
 - б) достижением;
 - в) фактом;
 - г) рекордом.
3. Дополните фразу: "Обучение тому, как обеспечить свое духовное, физическое и

социальное _____ поможет поднять _____ здоровья каждого человека и общества в целом, а значит, изменит к лучшему уровень здоровья человека и общества и _____ обстановку в стране».

4. Дополните фразу: "Общество лишится всяких перспектив на будущее, если оно не будет _____, если оно не станет совершенствоваться с каждым новым поколением гармонически развитых людей, здоровых физически и духовно» (выберите ответ).
 - а) Наказывать преступников;
 - б) жить изолированно;
 - в) воспроизводить себя;
 - г) разоружать армию.

5. Дополните фразу: «Материнство играет поистине _____ роль в воспроизводстве человечества, отсутствие или недостаточно полное выполнение которой нельзя компенсировать ничем» (выберите ответ)
 - а) Незаменимую;
 - б) основную;
 - в) второстепенную;
 - г) дополнительную.

6. Дополните фразу: « _____ образ жизни - это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, духовное, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное _____ ».

7. Закончите фразу: «Здоровый образ жизни - это цельная, логически взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения человека, которую он соблюдает не по принуждению, а с удовольствием и уверенностью, что она даст положительные результаты в сохранении и укреплении _____ « .

8. Дополните фразу: «Здоровый образ жизни - это _____ система поведения человека, основанная на глубоких знаниях различных _____, оказывающих влияние на здоровье человека, и выбор _____ поведения, максимально обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья, постоянное корректирование своего поведения с учетом приобретенного опыта и возрастных _____».

9. Закончите фразу: «Перестройка своего поведения всегда требует дополнительных усилий, но все должно совершаться на грани _____ ».

10. По составу пища должна состоять _____ процентов из углеводов.

Тема 4.2. Понятия о вредных привычках и их профилактика

Тест 1

1. Дополните фразу: «Отравление транквилизаторами проявляется в угнетении центральной нервной системы, что приводит к мышечной слабости, дрожанию конечностей, нарушению ритма _____, падению _____ давления».

2. Закончите фразу: «Смертельная доза при отравлении аспирином и аскофеном составляет _____» (выберите правильный ответ).
 - а) 5 г;
 - б) 10 г;
 - в) 30-50г;
 - г) 70-80 г.
3. Закончите фразу: «Смертельная доза при отравлении анальгином и амидопирином составляет _____» (выберите правильный ответ).
 - а) 10-15г;
 - б) 25 г;
 - в) 40-60 г;
 - г) 80-90 г;
4. Назовите признаки, характерные при остром отравлении парацетамолом (не менее трех).
5. Назовите меры медицинской помощи, которые одинаковы при отравлении аспирином и аскофеном, анальгином и амидопирином, парацетамолом.
6. Закончите фразу: «Смертельная доза при отравлении йодом составляет _____» (выберите правильный ответ).
 - а) 1-1,5 г;
 - б) 2-3 г;
 - в) 4-6 г;
 - г) 8-10 г.
7. Назовите меры медицинской помощи, которые необходимы при отравлении йодом.
8. Назовите основные симптомы при отравлении йодом.
9. Укажите, что необходимо немедленно сделать во всех острых случаях отравлений лекарственными препаратами (выберите правильный ответ).
 - а) Прибегнуть к помощи медицинской литературы;
 - б) вызвать неотложную помощь;
 - в) предоставить пострадавшему полный покой;
 - г) попросить помощь у соседей.
10. Дополните фразу: «В состав всех спиртных напитков входит алкоголь (_____ спирт)»

Тест 2

1. Дополните фразу: «Алкоголь является _____ веществом».
2. Укажите, к чему приводит употребление алкоголя в любой дозе.
3. Назовите три степени алкогольного опьянения.
4. Дайте характеристику легкой степени алкогольного опьянения.
5. Дайте характеристику алкогольного опьянения средней степени тяжести.

6. Закончите фразу: «Установлено, что продуктивность труда после употребления алкоголя значительно -----».
7. Дайте характеристику алкогольного опьянения тяжелой степени.
8. Перечислите меры медицинской помощи, которые необходимы при остром отравлении алкоголем.
9. Дополните фразу: « _____ - хроническое отравление никотином, связанное с привыканием к курению».
10. Назовите два условия, при которых возможно острое отравление никотином.

Тест 3

1. Перечислите основные симптомы острого отравления никотином.
2. Перечислите меры медицинской помощи, которые необходимы при остром отравлении никотином.
3. Закончите фразу: «Курение является одним из вариантов _____».
4. Закончите фразу: «При занятиях физической культурой, спортом и при других физических нагрузках сердечной мышце курящего человека труднее справиться с нагрузкой, так как у курильщиков содержание кислорода в крови _____».
5. Перечислите основные симптомы острого отравления ацетоном.
6. Перечислите меры медицинской помощи, которые необходимы при остром отравлении ацетоном
7. Дайте характеристику токсическим свойствам скипидара.
8. Закончите фразу: «Смертельная доза при отравлении скипидаром составляет» (выберите правильный ответ).
 - а) 10 мл;
 - б) 25 мл;
 - в) 200 мл;
 - г) 100 мл.
9. Перечислите основные симптомы острого отравления скипидаром.
10. Перечислите меры медицинской помощи, которые необходимы при отравлении скипидаром

Тест 4

1. Назовите условия, при которых может возникнуть отравление бензином
2. Перечислите основные симптомы отравления, вызванного вдыханием невысоких концентраций бензина
3. Перечислите основные симптомы отравления, вызванного попаданием бензина

внутри.

4. Закончите фразу: «Смертельная доза для взрослого при отравлении нафталином составляет _____ » (выберите правильный ответ).
 - а) 15 г;
 - б) 10 г;
 - в) 20 г;
 - г) 150 г.
5. Перечислите меры медицинской помощи, которые необходимы при отравлении бензином.
6. Перечислите симптомы острого отравления нафталином.
7. Укажите, какую медицинскую помощь необходимо оказать при отравлении нафталином.
8. Назовите наиболее распространенные ядохимикаты.
9. Перечислите симптомы и стадии отравления хлорофосом, карбофосом, дихлофосом
10. Перечислите меры медицинской помощи, которые необходимы при отравлении ядохимикатами.

Тест 5

1. Перечислите симптомы отравления при вдыхании паров концентрированных кислот.
2. Укажите, какая травма может возникнуть при попадании кислот на кожу.
3. Перечислите симптомы отравления при поступлении кислоты внутрь.
4. Перечислите меры медицинской помощи, которые необходимы при отравлении от вдыхания паров кислот.
5. Перечислите меры медицинской помощи, которые необходимы при попадании яда через рот.
6. Дополните фразу: «Щелочи - хорошо растворимые в ----- основания, водные растворы которых применяются в промышленности, медицине и быту».
7. Перечислите симптомы при отравлении щелочами.
8. Назовите щелочи, которые нашли применение в быту.
9. Перечислите меры медицинской помощи, которые необходимы при отравлении щелочами.
10. Перечислите основные общие меры первой помощи при употреблении лекарственных препаратов и при использовании препаратов бытовой химии (не менее трех).

Тема 4.3. Правила оказания первой медицинской помощи

Тест 1

1. Установите очередность действий при наложении повязки «чепец»:
 - а) на втором циркулярном туре, дойдя до одной держалки, оборачивают бинт вокруг нее и поворачивают косо вверх на лобную кость;
 - б) ленту широкого бинта (держалку) серединой укладывают на теменную область;
 - в) бинт направляется к другой держалке, закрывая при этом лоб и часть теменной области;
 - г) конец бинта крепят к одной из держалок;
 - д) начинают наложение повязки с циркулярного тура вокруг головы поверх держалок;
 - е) концы бинта опускаются вертикально вниз, впереди ушных раковин;
 - ж) держалки связывают под подбородком;
 - з) на противоположной стороне бинт также оборачивают вокруг держалки и направляют на затылочную область, закрывая часть затылка и темени.
2. Укажите, при каких повреждениях накладывают повязку «перчатка».
3. Установите очередность действий при наложении повязки «перчатка»:
 - а) начинают наложение повязки с фиксирующих циркулярных туров вокруг лучезапястной области;
 - б) сделав оборот вокруг запястья, переходят по тыльной поверхности на четвертый палец;
 - в) спиральными турами закрывают его и возвращаются по тылу кисти к запястью;
 - г) бинт направляют по тыльной поверхности к ногтевой фаланге пятого пальца левой руки (на правой руке бинтование начинают со второго пальца);
 - д) забинтовывают четвертый палец, а затем поочередно, в той же последовательности бинтуют третий и второй пальцы;
 - е) заканчивают наложение повязки циркулярными турами вокруг лучезапястной области.
4. Дополните фразу: «При наложении «перчатки» на первый палец накладывают повязку» (выберите правильный ответ).
 - а) Черепашью;
 - б) спиральную;
 - в) круговую;
 - г) колосовидную.
5. Укажите, при каких повреждениях накладывают черепашью повязку.
6. Назовите два варианта черепашьей повязки.
7. Укажите, при каких различных видах повреждений используют сходящуюся и расходящуюся повязки.
8. Перечислите последовательность действий при наложении сходящегося варианта черепашьей повязки.
9. Перечислите последовательность действий при наложении расходящегося варианта черепашьей повязки.
10. Назовите два вида травматических переломов и укажите их основные характеристики.

Тест 2

1. Назовите три основных мероприятия первой помощи при переломах костей
2. Закончите фразу: «Быстрое создание неподвижности костей в области перелома (иммобилизация) уменьшает боль и является главным компонентом в предупреждении_____»
3. Дополните фразу: «Транспортная - _____осуществляется посредством специальных шин, изготовленных из подручных материалов».
4. Перечислите основные принципы транспортной иммобилизации.
5. Закончите фразу: «Неправильно выполненная иммобилизация может принести вред в результате дополнительной _____».
6. Дополните фразу: «Недостаточная иммобилизация закрытого перелома может превратить его в _____ и тем самым утяжелить травму и ухудшить исход».
7. Дополните фразу: «Отравление рассматривается как химическая _____, развивающаяся вследствие попадания в организм чужеродного химического вещества в токсической (отравляющей) дозе».
8. Укажите два вида приема химических средств, результатом которых может быть отравление.
9. Дополните фразу: «Свыше _____отравлений составляют бытовые (случайные или преднамеренные)» (выберите правильный ответ).
 - а) 15 %;
 - б) 30 %;
 - в) 90 %;
 - г) 50 %.
10. Укажите, возникновению каких отравлений способствуют алкоголизм и наркомания.

Тест 3

1. Назовите четыре основных пути попадания ядов в организм человека.
2. Составьте фразу из фрагментов (ответ представьте последовательностью букв, например: в, д, ...):
 - а) противоядий, провести мероприятия ;
 - б)или обезвреживанию его при помощи ;
 - в) далее немедленно принять меры;
 - г) вначале необходимо определить ;
 - д) по выведению яда из организма ;
 - е) ядовитое вещество, в результате воздействия ... ;
 - ж) по поддержанию основных жизненных функций организма ;
 - з) которого произошло отравление ...
3. Назовите основные средства удаления яда с кожи в зависимости от ядовитого вещества.
4. Назовите два основных способа удаления яда из желудка.
5. Дополните фразу: «Перед рефлекторным вызыванием рвоты рекомендуется выпить несколько стаканов _____ 0,25-0,5 -процентного раствора питьевой соды, или 0,5-пропного раствора _____».

6. Назовите два основных способа удаления яда из кишечника.
7. Дополните фразу: «Обезвреживание яда в организме осуществляется веществами, которые входят в химическое соединение с ядами, переводя их в _____ состояние».
8. Назовите два лекарственных препарата, которые добавляют к промывной воде, обладающие способностью связывать овитые вещества.
9. Назовите два продукта питания, которые добавляют к промывной воде, обладающие способностью связывать ядовитые вещества.
10. Дополните фразу: «Отравление медикаментами зачастую происходит при _____, когда человек принимает лекарственные препараты без назначения врача».

Тест 4

1. Назовите два условия, при которых может произойти отравление медикаментами.
2. Укажите, что нужно сделать, прежде чем принимать тот или иной лекарственный препарат самостоятельно.
3. Назовите основные симптомы отравления снотворными средствами (барбитуратами).
4. Установите соответствие между стадией отравления интоксикации) снотворными средствами и ее основными характеристиками (ответ представьте в виде цифры с буквой, например: 2 г):
 1. Стадия 1.
 2. Стадия 2.
 3. Стадия 3.
 4. Стадия 4.
 - а) Стадия характеризуется отсутствием всех рефлексов, наблюдаются признаки нарушения жизненно важных функций организма. На первый план выступают нарушения дыхания от поверхностного, аритмичного до полного паралича;
 - б) стадия характеризуется сонливостью, апатией, снижением реакций на внешние раздражители, но контакт с пораженным еще может быть установлен;
 - в) стадия отмечается потерей сознания («поверхностная кома»), затрудненным глотанием, ослаблением кашлевого рефлекса. Характерно также повышение температуры тела до 39–40 С;
 - г) стадия характеризуется постепенным восстановлением сознания. В первые сутки после пробуждения могут наблюдаться плаксивость, иногда умеренное психомоторное возбуждение, нарушение сна.
5. Укажите, какую первую медицинскую помощь необходимо оказать при остром отравлении лекарственными препаратами.
6. Закончите фразу: «Яд из желудка удаляют путем его _____».
7. Дополните фразу: «Для ускоренного выведения яда и выделения его почками следует принимать обильное _____ и _____ средства».

8. Дополните фразу: «Кома - состояние глубокого угнетения _____, характеризующееся утратой сознания и реакции на внешние раздражители, расстройством _____ жизненно важных функций организма».
9. Назовите основные признаки, характерные при отравлении противодепрессивными препаратами.
10. Выберите среди нижеприведенных мер те, которые необходимы для оказания первой медицинской помощи при отравлении противодепрессивными препаратами:
- про водится промывание желудка раствором питьевой соды или водой с активированным углем;
 - окунают пациента в холодную ванну;
 - накладывают повязку на область живота;
 - может быть поставлена очистительная клизма;
 - при возникновении дыхательной недостаточности проводят искусственное дыхание.

Тест 5

1. Повреждение целостности тканей и нарушение функций, сопровождающиеся местной или общей реакцией организма, вызванное воздействием на человека факторов внешней среды, — это: а) рана; б) ушиб; в) травма.
2. Если кровотечение сопровождается излиянием крови во внутренние органы, полости и ткани, то оно называется: а) полостным; б) внутренним; в) закрытым.
3. Что необходимо сделать с раной перед наложением давящей повязки: а) обработать рану перекисью водорода или слабым раствором марганцовки; б) промыть рану водой и обработать ее зеленкой; в) обработать рану йодом.
4. Какова последовательность оказания первой помощи при ушибах: а) на место ушиба приложить теплую грелку, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медицинское учреждение; б) на место ушиба наложить холод, тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медицинское учреждение; в) на место ушиба нанести йодную сетку, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медицинское учреждение.
5. Повреждение тканей, возникающее при повышении их температуры свыше 50 °С, — это: а) тепловой удар; б) солнечный удар; в) ожог.
6. Признаками перелома являются: а) нарушение функции конечности, сильная боль при попытке движения ею, деформация и некоторое ее укорочение, подвижность костей в необычном месте; б) тошнота и рвота, нарушение функции конечности, ее деформация и подвижность; в) временная потеря зрения и слуха, появление сильной боли при попытке движения конечностью.

7. При закрытом переломе бедра необходимо:

- а) попытаться определить подвижность ноги, согнув ее в коленном суставе, придать пострадавшему возвышенное положение;
- б) дать обезболивающее средство, положить две шины: длинную, от подмышечной впадины до наружной лодыжки, и короткую, от промежности до внутренней лодыжки;
- в) дать обезболивающее средство и наложить шину из подручного материала от подмышечной впадины до коленного сустава.

8. Один из признаков сотрясения головного мозга — это:

- а) увеличение лимфатических узлов;
- б) появление сыпи на руках и ногах;
- в) покраснение кожи в области суставов;
- г) нечеткость зрения и неодинаковые зрачки.

9. При укусах насекомых прежде всего необходимо:

- а) промыть ранку спиртом или слабым раствором марганцовки;
- б) аккуратно удалить жало, если оно есть;
- в) дать пострадавшему 1—2 таблетки димедрола (супрастина, тавегила), а также 1—2 таблетки глюконата кальция;
- г) на место укуса наложить холод.

10. Одной из составляющих здорового образа жизни является:

- а) малоподвижный образ жизни;
- б) небольшие и умеренные физические нагрузки;
- в) оптимальный уровень двигательной активности;
- г) курение и употребление алкоголя в небольших количествах.

Тест 6

1. Артериальное кровотечение возникает при:

- а) повреждении какой-либо артерии при глубоком ранении;
- б) поверхностном ранении в случае повреждения сосуда;
- в) неглубоком ранении в случае повреждения любого из сосудов.

2. Способ остановки кровотечения приданием возвышенного положения поврежденной конечности главным образом применяется при:

- а) любых ранениях конечности;
- б) поверхностных ранениях в случае венозного кровотечения;
- в) смешанном кровотечении.

3. Какова последовательность оказания первой помощи при растяжении:

- а) наложить тугую повязку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, опустив ее как можно ниже к земле, и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- б) приложить холод и наложить тугую повязку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, придать ей возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- в) нанести йодную сетку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, придать ей возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

4. При ожоге необходимо:

- а) убрать с поверхности тела горячий предмет, срезать ножницами одежду, на поврежденную поверхность на 5—10 минут наложить холод, здоровую кожу вокруг ожога продезинфицировать, на обожженную поверхность наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение;
- б) убрать с поверхности тела горячий предмет, срезать ножницами одежду, поврежденную поверхность смазать йодом, а затем маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение;
- в) убрать с поверхности тела горячий предмет, не срезая ножницами одежды, залить обожженную поверхность маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение.

5. При открытом переломе прежде всего необходимо:

- а) дать обезболивающее средство;
- б) провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она находится в момент повреждения;
- в) на рану в области перелома наложить стерильную повязку;
- г) остановить кровотечение.

6. При поступлении АХОВ в организм человека через рот прежде всего необходимо:

- а) промыть желудок;
- б) прополоскать рот водой;
- в) очистить кишечник;
- г) ввести абсорбенты.

7. При травматическом шоке прежде всего необходимо:

- а) создать спокойную обстановку для пострадавшего (исключить раздражающие шумы), дать обезболивающее средство;
- б) провести временную иммобилизацию, обеспечить полный покой пострадавшему, направить пострадавшего в лечебное заведение;
- в) устранить действие травматического фактора, остановить кровотечение, обработать рану, наложить давящую повязку.

8. Какую роль играют витамины в развитии человека:

- а) являются главным источником энергии;
- б) являются строительным материалом;
- в) обеспечивают устойчивость организма к воздействию болезнетворных микробов.

9. Средством развития быстроты являются упражнения:

- а) с преодолением веса собственного тела;
- б) требующие энергичных двигательных реакций;
- в) на растягивание мышц.

10. Солнечные ванны летом лучше всего принимать:

- а) до полудня;
- б) утром;
- в) после полудня; г) вечером.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

- оценка «5» (отлично) выставляется студентам за верные ответы, которые составляют 91 % и более от общего количества вопросов;
- оценка «4» (хорошо) соответствует результатам тестирования, которые содержат от 71 % до 90 % правильных ответов;
- оценка «3» (удовлетворительно) от 50 % до 70 % правильных ответов;
- оценка «2» (неудовлетворительно) соответствует результатам тестирования, содержащие менее 50 % правильных ответов.

Сборник нормативов

по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности»

Тема 1.2 Основы медицинских знаний

Тема 4.3. Правила оказания первой медицинской помощи

Номер норматива	Наименование норматива	Условия (порядок) выполнения норматива	Оценка по нормативу		
			Отлично	Хорошо	Удовл.
1	Развертывание индивидуального перевязочного пакета	Обучаемый сидит (лежит) в руках держит ИПП и подготавливает его к оказанию первой медицинской помощи. Ошибка, снижающая оценку на один балл: обучаемый не закрепил булавку на своей одежде. Ошибка, определяющая оценку «неудовлетворительно». Нарушение стерильности развернутого пакета	20 сек.	25 сек.	30 сек.
2	Наложение первичной повязки на голову (Чепец)	«Раненый» обучаемый сидит. Перевязочный материал и другие средства оказания первой медицинской помощи находятся в руках обучаемого или рядом с ним. Время выполнения норматива отсчитывается от начала развертывания перевязочного материала до закрепления повязки (булавкой или концами надорванного бинта). Ошибки снижающие оценку на один балл: 1. Неправильное положение бинта в руках обучаемого. 2. Повязка наложена слабо. 3. Повязка не закреплена или закреплена узлом над раной.	2 мин.10с	2мин.20с	2 мин 40 с
3	Наложение первичной повязки на правый (левый) глаз	«Раненый» обучаемый сидит. Перевязочный материал и другие средства оказания первой медицинской помощи находятся в руках обучаемого или рядом с ним. Время выполнения норматива отсчитывается от начала развертывания перевязочного материала до закрепления повязки (булавкой или концами надорванного бинта). Ошибки снижающие оценку на один балл: 1. Неправильное положение бинта в руках обучаемого. 2. Повязка наложена слабо. 3. Повязка не закреплена или закреплена узлом над раной	1 мин.50с	1мин.55с	2 мин
4	Наложение первичной повязки на правое (левое) ухо	«Раненый» обучаемый сидит. Перевязочный материал и другие средства оказания первой медицинской помощи находятся в руках обучаемого или рядом с ним. Время выполнения норматива отсчитывается от начала развертывания перевязочного материала до закрепления повязки (булавкой или концами надорванного бинта). Ошибки снижающие оценку на один балл:	1 мин.50с	1мин.55с	2 мин

		<ol style="list-style-type: none"> 2. Неправильное положение бинта в руках обучаемого. 3. Повязка наложена слабо. 4. Повязка не закреплена или закреплена узлом над раной 			
Номер норматива	Наименование норматива	Условия (порядок) выполнения норматива	Оценка по нормативу		
			Отлично	Хорошо	Удовл.
5	Наложение первичной повязки на верхние конечности и грудную клетку	<p>«Раненый» обучаемый сидит (лежит). Перевязочный материал и другие средства оказания первой медицинской помощи находятся в руках обучаемого или рядом с ним (жгуты, шины). Время выполнения норматива отсчитывается от начала разворачивания перевязочного материала до закрепления повязки (булавкой или концами надорванного бинта). Ошибки снижающие оценку на один балл:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Неправильное положение бинта в руках обучаемого. 2. Повязка наложена слабо. <p>Повязка не закреплена или закреплена узлом над раной.</p>			
		Восьмиобразная повязка на кисть	1 мин.40с	1мин.50с	2 мин
		Повязка на предплечье	1 мин.15с	1мин.25с	1 м. 35с
		Повязка на локтевой сустав	1 мин.15с	1мин.25с	1 м. 35с
		Повязка на плечевой сустав	1 мин.50с	1мин.55с	2 мин
		Восьмиобразная повязка на грудь (накладывается одним пакетом и бинтом)	2 мин.	2мин.45с	2 м. 55с
6	Наложение первичной повязки на нижние конечности	<p>«Раненый» обучаемый сидит (лежит). Перевязочный материал и другие средства оказания первой медицинской помощи находятся в руках обучаемого или рядом с ним (жгуты, шины). Время выполнения норматива отсчитывается от начала разворачивания перевязочного материала до закрепления повязки (булавкой или концами надорванного бинта). Ошибки снижающие оценку на один балл:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Неправильное положение бинта в руках обучаемого. 2. Повязка наложена слабо. <p>Повязка не закреплена или закреплена узлом над раной.</p>			
		Повязка на голеностопный сустав	1 мин.15с	1мин.25с	1 м. 35с
		Повязка на коленный сустав	1 мин.10с	1мин.20с	1 м. 30с
7	Наложение резинового кровоостанавливающего жгута	<p>Обучаемый лежит возле «раненого», держит в руках жгут. Выполнение норматива заканчивается наложением жгута. Ошибки снижающие оценку на один балл:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Чрезмерное перетягивание жгутом конечности 2. Наложение жгута на несоответствующую область 3. Наложение жгута на оголенное тело без подкладки 4. Обучаемый не обозначил время наложения жгута <p>Ошибка, определяющая оценку «неудовлетворительно»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Неправильное наложение жгута, 			

Номер норматива	Наименование норматива	Условия (порядок) выполнения норматива	Оценка по нормативу		
			Отлично	Хорошо	Удовл.
		что может вызвать повторное кровотечение			
		На бедро, руку	15 сек.	20 сек.	25 сек.
		На, шею	15 сек.	20 сек.	25 сек.
8.	Наложение закрутки с помощью косынки (и других подручных средств)	<p>Обучаемый лежит возле «раненого», держит в руках косынку. Выполнение норматива заканчивается наложением и закреплением косынки от раскручивания.</p> <p>Ошибки снижающие оценку на один балл:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Чрезмерное перетягивание косынкой конечности 2. Наложение косынки на несоответствующую область 3. Наложение косынки на оголенное тело без подкладки 4. Обучаемый не обозначил время наложения косынки <p>Ошибка, определяющая оценку «неудовлетворительно»: Неправильное наложение косынки, что может вызвать повторное кровотечение</p>			
		На бедро	40 сек.	45 сек.	50 сек.
		На плечо	40 сек.	45 сек.	50 сек.
9	Наложение на плечо и предплечье шин из подручных материалов	<p>При наложении шин на плечо раненый сидит на земле, а обучаемый работает в удобном для себя положении. Шина накладывается на верхнюю одежду.</p> <p>Предварительного наложения повязки не требуется. Выполнение норматива заканчивается подвешиванием руки на косынку (бинт, ремень)</p> <p>Ошибки снижающие оценку на один балл:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Недостаточно подогнана шина 2. При наложении шины неосторожное обращение с раненой конечностью 3. Недостаточная фиксация шины 4. Нарушение последовательности при наложении шины <p>Ошибка, определяющая оценку «неудовлетворительно»: Наложённая шина не даёт необходимой иммобилизации раненой конечности</p>			
		При переломе костей плеча	3 мин.15с	3мин.25с	4 м. 15с
		При переломе костей предплечья	2 мин.40с	3мин.10с	3 м. 40с
10	Наложение на нижнюю конечность шины Крамера	<p>Условия выполнения норматива те же , что и по нормативу №9. При переломе костей голени дополнительно к шине Крамера накладываются две боковые фанерные шины.</p> <p>Ошибки, снижающие оценку на один балл, те же, что и для норматива №9</p>	4 мин.10с	4мин.40с	5 м. 10с
11	Искусственное дыхание «рот ко рту»	<p>Пострадавший лежит (макет тренажера). Обучаемый в удобном положении выполняет искусственное дыхание.</p> <p>Ошибки снижающие оценку на один балл:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Не расстегнут воротник, не снят брючной ремень 2. Ритмы дыхания реже или чаще 16- 	Без ошибок	Допущена одна ошибка	Допущено 2 ошибки

		20 дыханий в минуту 3. Не полностью зажат рот или нос пострадавшего			
Номер норматива	Наименование норматива	Условия (порядок) выполнения норматива	Оценка по нормативу		
			Отлично	Хорошо	Удовл.
		4. Искусственное дыхание начато позже 30 сек. После команды Ошибки, определяющая оценку «неудовлетворительно»: 1. Не зажат нос или рот «Раненого» 2. Не запрокинута голова раненого и не подымается грудная клетка пострадавшего при вдохе			
12	Проведение непрямого массажа сердца	То же , что и по нормативу №11 Ошибки снижающие оценку на один балл: 1. Пострадавший не освобожден от стесняющей одежды 2. Ритмы проведения массажа реже или чаще 60-80 толчков в минуту Ошибки, определяющая оценку «неудовлетворительно»: 1. Неправильное положение рук обучаемого 2. Не перпендикулярное направление усилий (не вздувается сонная артерия)	Без ошибок	Допущена одна ошибка	Допущено 2 ошибки

Тема 2.1 Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера
Тема 2.2 Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС

Номер норматива	Наименование норматива	Условия (порядок) выполнения норматива	Оценка по нормативу		
			Отлично	Хорошо	Удовл.
1	Занятие обучаемыми убежища (получение средств защиты и занятие убежища)	Студенты занимаются согласно расписанию занятий. Начало норматива-подача команды руководителя занятия «Укрыться в убежище». Конец норматива-прибытие студентов в убежище и закрытие входной двери убежища.	3 мин.	4 мин	5 мин
2	Частичная санитарная обработка открытых участков кожи при поражении отравляющим и веществами	Обучаемый условно заражен ОВ и находится в противогазе. ИПП-8 (ИПП-10, ИПП-11) находится при обучаемом. По команде «К частичной специальной обработке приступить» обучаемый производит частичную санитарную обработку с помощью ИПП-8 (ИПП-10, ИПП-11)	2 мин.25с	2 мин.40с	2 мин 55с
3	Частичная специальная обработка при заражении радиоактивными веществами	Обучаемые условно заражены РВ. Средства защиты органов дыхания и кожи в боевом положении, средства санитарной обработки и дезактивации при обучаемых. По команде «К частичной специальной обработке приступить» обучаемые протирают ветошью, смоченной дезактивирующими растворами (водой), всю поверхность вещей сверху вниз, затем протирают сухой ветошью, снимают средства защиты и проводят частичную санитарную обработку». Время выполнения норматива засчитывается с момента подачи команды до доклада обучаемого об окончании обработки. Ошибки снижающие оценку на один балл: 1. Использована ветошь после обработки не закопана 2. По окончании дезактивации не протерто насухо имущество	10 мин.	11 мин.	13 мин
4	Частичная специальная обработка при заражении отравляющим и веществами и бактериальными средствами противника	Обучаемые условно вышли из зараженного района. Обучаемые и вещи заражены. Средства защиты органов дыхания и кожи в боевом положении, средства санитарной обработки и дегазации (ИПП-8, ИДП-С) при обучаемых. По команде «К частичной специальной обработке приступить» обучаемые производят дегазацию все поверхности вещей, протирают обработанные вещи сухими тряпками, собирают и закапывают использованную ветошь. Затем снимают зараженные средства защиты кожи и в противогазах	13 мин.	14 мин.	17 мин

Номер норматива	Наименование норматива	Условия (порядок) выполнения норматива	Оценка по нормативу		
			Отлично	Хорошо	Удовл.
		выходят на 10 м в наветренную сторону, с помощью ИПП-8 обрабатывают лицевую часть противогаза, шею, кисти рук.			
5	Подготовка к преодолению зараженного участка местности	<p>Обучаемые в составе группы. Средства защиты органов дыхания и кожи при обучаемых . Обнаружен зараженный участок. Руководитель занятия ставит задачу на преодоление зараженного участка. Обучаемые надевают средства защиты и начинают движение из зоны заражения.</p> <p>Время выполнения норматива засчитывается с момента постановки задачи до начала движения.</p>	5 мин.	5 мин.30с	6 мин 30с
6	Подготовка приборов радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля к работе	<p>Источники питания ПРХР, ДП-ЗБ подключены. По команде: «прибор к работе подготовить и проверить» обучаемый устанавливает Режим, проверяет работоспособность прибора, заменяет ПДФ, готовит зарядное устройство, заряжает один дозиметр»Время на выполнение норматива засчитывается с момента подачи команды до доклада обучаемого о готовности прибора к работе</p>			
		ПРХР	2 мин.20с	2 мин.30с	3 мин.
		ДП-ЗБ	1 мин.	1 мин.10с	1 мин.25 с
7	Надевание противогаза или респиратора	<p>Противогазы и респираторы в походном положении при обучаемых. Подается команда «Газы» или «Респиратор надеть». Обучаемые надевают ИСЗ.</p> <p>Ошибки снижающие оценку на один балл:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. При надевании противогаза обучаемый не закрыл глаза и не задержал дыхание или после надевания не сделал полный выдох 2. Шлем-маска надета с перекосом 3. Концы носового зажима респиратора не прижаты к носу <p>Ошибки , определяющие оценку «Неудовлетворительно»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Допущено образование таких складок или перекосов, при которых наружный воздух может попадать под шлем-маску 			
		противогазы	7 сек	8 сек	10 сек
		респираторы	11 сек	12 сек	14 сек

8	Надевание ОЗК в виде плаща	Средства защиты при обучаемых. По команде руководителя «Плащ в рукава, чулки, перчатки надеть, ГАЗЫ»	3 мин	3мин 30с	4 мин
Номер норматива	Наименование норматива	Условия (порядок) выполнения норматива	Оценка по нормативу		
			Отлично	Хорошо	Удовл.
		Обучаемые надевают защитные чулки, защитные плащи в рукава, противогазы, защитные перчатки и докладывают руководителю			
9	Надевание ОЗК в виде комбинезона	Средства защиты при обучаемых. По команде руководителя «Защитный комплект надеть, Газы» обучаемые надевают средства защиты в виде комбинезона и докладывают руководителю Время на выполнение норматива засчитывается с момента подачи команды до доклада. Ошибки снижающие оценку на один балл: 1. Надевание чулок производилось с застегнутыми хлястиками 2. Неправильно застегнуты борта плаща или не полностью надеты чулки 3. Не закреплены закрепками держатели шпиньков или не застегнуты два шпинька 4. При надевании плаща в виде комбинезона противогазная сумка не надета поверх защиты Ошибки , определяющие оценку «Неудовлетворительно», те же, что при надевании противогаза	4 мин 40с	5мин	6 мин
10	Надевание легкого защитного комплекта (Л-1)	Средства защиты при обучаемых. По команде руководителя «Защитную одежду надеть, Газы» обучаемые надевают легкий защитный комплект Л-1. Время на выполнение норматива засчитывается с момента подачи команды до доклада обучаемого Ошибки, снижающие оценку на один балл: 1. Плохо закреплен горловой клапан Ошибки , определяющие оценку «Неудовлетворительно»: 1. Не застегнут шейный клапан или не спущены рукава поверх перчаток 2. Допущены ошибки, определяющие оценку «неудовлетворительно» при надевании противогаза	3 мин 20с	4мин	5 мин
11	Действия по вспышке ядерного взрыва	Подается команда руководителем занятия: «Вспышка справа», «Вспышка с слева», «Вспышка с тыла», «Вспышка с фронта». По команде обучаемые залягают на местности, а при наличии в 2-3 шагах естественных укрытий занимают их. Ложатся головой в противоположную сторону взрыва, ноги сводят вместе, голову прикрывают руками	2 сек	3 сек	4 сек

12	Действия по сигналу «Радиационная опасность»	Средства защиты при обучаемых. Подается сигнал «Радиационная опасность» Обучаемые надевают :			
Номер норматива	Наименование норматива	Условия (порядок) выполнения норматива	Оценка по нормативу		
			Отлично	Хорошо	Удовл.
		респираторы (противогазы), защитные плащи в виде комбинезона, защитные чулки и перчатки	4 мин 40с	5 мин	6 мин
		респираторы (противогазы) и легкий защитный костюм Л-1	4 мин	4 мин 20с	5 мин
13	Действия по сигналу «Химическая тревога»	Средства защиты при обучаемых. Подается сигнал «Химическая тревога» Ошибки, снижающие оценку на один балл: Допущены ошибки, снижающие оценку на один балл при надевании защиты Ошибки, определяющие оценку «Неудовлетворительно»: Допущены ошибки, снижающие оценку до «неудовлетворительно» при надевании средств защиты			
		Обучаемые надевают :противогазы, защитные плащи в виде комбинезона, защитные чулки и перчатки	4 мин 40с	5 мин	6 мин
		Обучаемые надевают :противогазы и легкий защитный костюм Л-1	4 мин	4 мин 20с	5 мин
14	Снятие средств защиты	Обучаемые в защитной одежде, надетой в боевое положение. По команде «Защитную одежду снять»производится			
		Снятие общевойскового защитного комплекта (ОЗК), надетого в виде комбинезона	4 мин	5 мин	5 мин 30с
		Снятие легкого защитного комплекта Л-1	3 мин 30с	4 мин	4мин 30с
		Ошибки, снижающие оценку на один балл: Не дегазированы (не протерты) защитные чулки, перчатки перед снятием защитной одежды. Ошибки, определяющие оценку «Неудовлетворительно»: Снятые средства защиты брошены на товарища			

Тема 3.3 Воинская обязанность

Номер норматива	Наименование норматива	Условия (порядок) выполнения норматива	Оценка по нормативу		
			Отлично	Хорошо	Удовл.
ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА					
1	Неполная разборка автомата АК-74	Оружие на подстилке, инструмент наготове. Обучаемый находится у оружия.	12 с	14 с	17 с
2	Неполная разборка ручного пулемета РПК-74	Оружие на подстилке, инструмент наготове. Обучаемый находится у оружия.	13 с	15 с	18 с
3	Неполная разборка Пистолета Макарова (ПМ)	Оружие на подстилке, инструмент наготове. Обучаемый находится у оружия.	6 с	8 с	10 с
4	Сборка автомата АК-74	Оружие разобрано. Части и механизмы аккуратно разложены на подстилке, инструмент наготове. Обучаемый находится у оружия.	22 с	25 с	30 с
5	Сборка ручного пулемета РПК-74	Оружие разобрано. Части и механизмы аккуратно разложены на подстилке, инструмент наготове. Обучаемый находится у оружия.	22 с	25 с	30 с
6	Сборка пистолета Макарова (ПМ)	Оружие разобрано. Части и механизмы аккуратно разложены на подстилке, инструмент наготове. Обучаемый находится у оружия.	8 с	10 с	12 с
7	Снаряжение магазина патронами	Обучаемый находится у подстилки, на которой расположены магазин и учебные патроны	30 с	35 с	40 с
8	Изготовка к стрельбе из различных положений (лежа, с колена, стоя)	Обучаемый с оружием в исходном положении в 10 м от места для стрельбы. Автомат Калашникова в положении «На ремень». Магазин снаряжен 5 учебными патронами. Подсумок для магазинов застегнут.Руководитель указывает место, положение для стрельбы и подает команду «К бою». Обучаемый изготавливается для стрельбы (переводит оружие из походного положения в боевое, заряжает оружие) и докладывает о готовности к стрельбе.			
		Автомат АК-74	6 с	6 с	10 с
		Ручной пулемет РПК-74	10 с	12 с	21 с

Номер норматива	Наименование норматива	Условия (порядок) выполнения норматива	Оценка по нормативу		
			Отлично	Хорошо	Удовл.
		Пистолет Макарова ПМ	6 с	6 с	10 с
9	Разряжание оружия в пешем порядке	Обучаемый выполняет команду «К бою» (оружие заряжено). Руководитель подает команду «Разряжай». Обучаемый разряжает оружие (переводит оружие из боевого в походное положение) у автомата, пулемета и пистолета извлекает из магазина патроны, кладет магазин в сумку (кобуру) и становится в 10 м от огневой позиции.			
		Автомат АК-74	15 с	17 с	20 с
		Ручной пулемет РПК-74	16 с	18 с	22 с
		Пистолет Макарова ПМ	10 с	12 с	14 с
РХБ защита					
1	Надевание противогаза или респиратора	Противогазы и респираторы в походном положении при обучаемых. Подается команда «Газы» или «Респиратор надеть». Обучаемые надевают ИСЗ. Ошибки снижающие оценку на один балл: 1. При надевании противогаза обучаемый не закрыл глаза и не задержал дыхание или после надевания не сделал полный выдох 2. Шлем-маска надета с перекосом 3. Концы носового зажима респиратора не прижаты к носу Ошибки, определяющие оценку «Неудовлетворительно»: 2. Допущено образование таких складок или перекосов, при которых наружный воздух может попадать под шлем-маску			
		противогазы	7 сек	8 сек	10 сек
		респираторы	11 сек	12 сек	14 сек
2	Надевание ОЗК виде плаща	Средства защиты при обучаемых. По команде руководителя «Плащ в рукава, чулки, перчатки надеть, ГАЗЫ»	3 мин	3 мин 30 с	4 мин
3	Надевание ОЗК в виде комбинезона	Средства защиты при обучаемых. По команде руководителя «Защитный комплект надеть, Газы» обучаемые надевают средства защиты в виде комбинезона и докладывают руководителю Время на выполнение норматива засчитывается с момента подачи команды до доклада. Ошибки снижающие оценку на один балл: 1. Надевание чулок производилось с застегнутыми хлястиками 2. Неправильно застегнуты борта плаща или не полностью надеты чулки 3. Не закреплены закрепками	4 мин 40 с	5 мин	6 мин

Номер норматива	Наименование норматива	Условия (порядок) выполнения норматива	Оценка по нормативу		
			Отлично	Хорошо	Удовл.
		4..держатели шпильков или не застегнуты два шпилька 5. При надевании плаща в виде комбинезона противогазная сумка не надета поверх защиты Ошибки , определяющие оценку «Неудовлетворительно», те же, что при надевании противогаса			
4	Надевание легкого защитного комплекта (Л-1)	Средства защиты при обучаемых. По команде руководителя «Защитную одежду надеть, Газы» обучаемые надевают легкий защитный комплект Л-1. Время на выполнение норматива засчитывается с момента подачи команды до доклада обучаемого Ошибки, снижающие оценку на один балл: Плохо закреплен горловой клапан Ошибки , определяющие оценку «Неудовлетворительно»: 1. Не застегнут шейный клапан или не спущены рукава поверх перчаток 2. Допущены ошибки, определяющие оценку «неудовлетворительно» при надевании противогаса	3 мин 20с	4мин	5 мин
5	Действия по вспышке ядерного взрыва	Подается команда руководителем занятия: «Вспышка справа», «Вспышка с слева», «Вспышка с тыла», «Вспышка с фронта». По команде обучаемые загибают на местности, а при наличии в 2-3 шагах естественных укрытий занимают их. Ложатся головой в противоположную сторону взрыва, ноги сводят вместе, голову прикрывают руками	2 сек	3 сек	4 сек
6	Подготовка приборов радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля к работе	Источники питания ПРХР, ДП-3Б подключены. По команде: «прибор к работе подготовить и проверить» обучаемый устанавливает Режим, проверяет работоспособность прибора, заменяет ПДФ, готовит зарядное устройство, заряжает один дозиметр»Время на выполнение норматива засчитывается с момента подачи команды до доклада обучаемого о готовности прибора к работе			
		ПРХР	2 мин.20с	2 мин.30с	3мин.
		ДП-3Б	1 мин.	1 мин.10с	1мин.25с
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА					
1	Подтягивание на перекладине, кол-во	Из вися обучаемый подтягивается на перекладине, фиксируя подбородок выше перекладины. Не допускается рывков	15 раз	12 раз	9 раз

Номер норматива	Наименование норматива	Условия (порядок) выполнения норматива	Оценка по нормативу		
			Отлично	Хорошо	Удовл.
2	Отжимание на брусьях, кол-во	Обучаемый отжимается на брусьях, фиксируя положение при разгибании рук	15 раз	12 раз	9 раз
3	Подъем переворотом кол-во	Обучаемый выполняет подъем переворотом из виса. Не допускается маховых движений.	8 раз	5 раз	3 раза
4	Поднимание ног на перекладине	Обучаемый поднимает носочки ног к перекладине, при этом ноги в коленях не сгибаются	10 раз	7раз	5 раз
БЫСТРОТА И СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ					
1	Бег на 100м	Обучаемые бегут 100 м по команде руководителя	15,7 с	16 с	17 с
2	Прыжок в длину с места	Обучаемые прыгают в длину с места	240 см	220 см	205 см
3	Прыжок в длину с разбега	Обучаемые прыгают в длину с разбега	365 см	350 см	325 см
4	Прыжок в высоту с разбега	Обучаемые прыгают в высоту с разбега	115 см	113 см	110 см
СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ					
1	Бег на 3000 м	Обучаемые преодолевают дистанцию 3000 м	12 мин	12 мин 35 с	13 мин 10 с
2	Бег на 5000 м	Обучаемые преодолевают дистанцию 5000 м	21 мин 30 с	22мин 30 с	23 мин 30 с
3	Бег на лыжах на 5 км	Обучаемые преодолевают на лыжах дистанцию 5 км.	23 мин 50 с	25мин	26 мин 25 с
4	Бег на лыжах на 10 км	Обучаемые преодолевают на лыжах дистанцию 10 км.	50 мин	52мин	55 мин
5	Плавание на 50 м	Обучаемые преодолевают дистанцию 50 м свободным стилем в плавь	40 с	44 с	48 с
6	Плавание на 100 м	Обучаемые преодолевают дистанцию 100 м свободным стилем в плавь	1 мин 40 с	1 мин 50 с	2 мин