

Министерство науки и высшего образования РФ  
ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет»  
Институт открытого образования  
Современный открытый колледж СОКОЛ

**САЛОВ В. Н.**

**БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по**  
**специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»**  
**(среднее профессиональное образование)**

Ульяновск

2023

Безопасность жизнедеятельности: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» (среднее профессиональное образование) / Составитель: Салов В. Н.: УлГУ, Институт открытого образования – Ульяновск, 2023 – 27 с.

Составитель: преподаватель Современного открытого колледжа «СОКОЛ»  
Салов В. Н.

Методические рекомендации рекомендованы к введению в образовательный процесс решением УМС ИОО (Протокол № 178 от 27.06.2023г.).

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ О САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ .....</b>	<b>4</b>
<b>2. АУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....</b>	<b>4</b>
<b>3. ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА .....</b>	<b>5</b>
<b>4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ТЕМАМ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>6</b>
<b>5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....</b>	<b>26</b>

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ О САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ**

Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства преподавателя, но по его заданиям и под его контролем.

Самостоятельная работа является важной составной частью учебной работы обучающихся и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, а также формирование культуры умственного труда и самостоятельности в поиске и приобретении новых знаний.

Основными видами самостоятельной работы студентов являются: подготовка к занятиям, просмотр и прослушивание видео- и аудио лекций, осмысление учебной информации, сообщаемой преподавателем, ее обобщение и краткая запись, своевременная доработка конспектов лекций, подбор, изучение, анализ и конспектирование рекомендованной литературы, консультация с преподавателем по сложным, непонятным вопросам, подготовка и экзаменам и зачетам, выполнение заданий, написание рефератов, участие в научной работе, систематическое ознакомление с материалами периодической печати, поиск и анализ дополнительной информации по учебным дисциплинам.

Основными компонентами самостоятельной работы обучающихся являются:

- умение работать с литературой, нормативными правовыми актами и материалами правоприменительной практикой;
- подготовка к текущим групповым занятиям;
- подготовка к учебному контролю (текущий контроль, зачет, экзамен);
- выполнение письменных работ (курсовых, контрольных, практикумов, рефератов и т.п.) и заданий на самоподготовку;
- выполнение итоговой работы (выпускной квалификационной работы).

Аудиторная самостоятельная работа выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется по заданию преподавателя без его непосредственного участия.

Объем времени, отведенный на внеаудиторную самостоятельную работу, находит отражение в учебном плане и в программах учебных дисциплин с распределением по разделам или темам.

Самостоятельная работа предполагает самостоятельность мыслей и суждений обучающихся в процессе работы над предложенной проблематикой. Для самостоятельной работы рекомендуются учебные пособия, опубликованные лекционные курсы, хрестоматии, практикумы, справочники, методические пособия, а также монографическая литература, теоретические материалы, публикуемые в научных журналах.

Богатый материал для подготовки к практическим занятиям можно найти в статьях из журналов экономического профиля, имеющих в библиотеке Университета, а также в научной электронной библиотеке [elibrary.ru](http://elibrary.ru).

Преподаватель осуществляет управление самостоятельной работой обучающихся, регулирует ее объем на одно учебное занятие и осуществляет контроль ее выполнения.

## **2. АУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. Аудиторная самостоятельная работа выполняется на практическом занятии (семинаре),

где обучающиеся учатся рассуждать, дискутировать, находить истину, выдвигать и отстаивать свою точку зрения, опираясь на научные аргументы.

Подготовку к практическому занятию необходимо начинать заблаговременно, а в случае затруднений обращаться к преподавателю за консультациями, которые проводятся в соответствии с графиком учебных консультаций.

Основными видами аудиторной самостоятельной работы являются:

- ✓ выполнение лабораторных работ;
- ✓ работа с нормативными документами, справочной литературой и другими источниками информации, в том числе электронными;
- ✓ само - и взаимопроверка выполненных заданий;
- ✓ решение проблемных и ситуационных задач.

Работа с нормативными документами, справочной литературой, другими источниками информации, в т.ч. электронными может реализовываться на семинарских и практических занятиях. Данные источники информации могут быть представлены на бумажном и/или электронном носителях, в том числе, в сети Internet. Преподаватель формулирует цель работы с данным источником информации, определяет время на проработку документа и форму отчетности.

Само и взаимопроверка выполненных заданий чаще используется на семинарском, практическом занятии и имеет своей целью приобретение таких навыков как наблюдение, анализ ответов сокурсников, сверка собственных результатов с эталонами.

Решение проблемных и ситуационных задач используется на лекционном, семинарском, практическом и других видах занятий. Проблемная/ситуационная задача должна иметь четкую формулировку, к ней должны быть поставлены вопросы, ответы на которые необходимо найти и обосновать.

### 3. ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть

– **для овладения знаниями:** чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); составление плана текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями и справочниками; ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернет-ресурсов и др.;

– **для закрепления и систематизации знаний:** работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц, глоссария для систематизации учебного материала; изучение нормативных материалов; справочников; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование и др.); подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов; составление библиографии, заданий в тестовой форме и др.;

– **для формирования умений:** решение задач и упражнений по образцу; решение вариативных задач и упражнений; составление схем; решение ситуационных профессиональных задач; подготовка к деловым и ролевым играм; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности; подготовка презентаций, творческих проектов; подготовка курсовых и выпускных квалификационных

работ; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности и др.

Для обеспечения внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине преподавателем разрабатывается комплект заданий для самостоятельной работы, который необходим для эффективного управления данным видом учебной деятельности обучающихся.

## **4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ТЕМАМ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Раздел 1. Характеристики опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени**

*Подготовить ответы на вопросы:*

1. Назовите виды негативных (опасных и вредных) факторов.
2. Назовите виды опасностей.
3. Охарактеризуйте опасные и чрезвычайные ситуации природного характера.
4. Охарактеризуйте опасные и чрезвычайные ситуации техногенного характера.
5. Охарактеризуйте опасные и чрезвычайные ситуации социального характера.
6. Охарактеризуйте опасные и чрезвычайные ситуации военного времени.

*Задание для самостоятельной работы:*

В рамках подготовки к семинару составить глоссарий терминов раздела 1.

*Практическое задание:*

1. Дополните информацию: «Чрезвычайная ситуация (ЧС) – это обстановка, которая оказывает отрицательное влияние на \_\_\_\_\_ человека и приводит к \_\_\_\_\_ среди людей».

2. Установите соответствие между степенью опасности природного явления и его видом (ответ представьте цифрой с буквой, например ... 2в ...):

- 1) обычные природные явления
- 2) опасные природные явления

- а) землетрясения
- б) цунами
- в) наводнения
- г) туман
- д) оползни
- е) лесные пожары
- ж) дождь
- з) снежные лавины
- и) ураганы
- к) штормовые ветры
- л) смерчи
- м) сильные заморозки
- н) иней

3. Составьте фразу из приведенных ниже фрагментов (ответ представьте последовательностью букв, например ... а, д ...):

- а) ... чрезвычайная ситуация природного характера ...
- б) ... и нарушения условий жизнедеятельности людей ...
- в) ... это обстановка на определенной территории, ...
- г) ... сложившаяся в результате опасного природного явления ...
- д) ... или стихийного бедствия, ...
- е) ... ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, ...
- ж) ... значительные материальные потери ...
- з) ... которое может повлечь или ...
- и) ... повлекло за собой человеческие жертвы, ...

4. Дополните фразу: «При внезапном землетрясении необходимо \_\_\_\_\_» (выберите три правильных ответа):

- а) широко распахнуть окно, встать на подоконник и посмотреть, где произошли наиболее сильные разрушения зданий и построек (гаражей, бытовок и т.п.)
- б) для того чтобы покинуть здание, пользоваться только лестницей, а ни в коем случае не лифтом
- в) при прекращении толчков немедленно покинуть здание
- г) оставаясь в квартире, занять относительно безопасное место (проёмы дверей, места возле опорных колонн, места под столом, кроватью)

5. Дополните информацию: «При внезапном \_\_\_\_\_ необходимо до прибытия помощи \_\_\_\_\_ на верхних этажах и крышах зданий и других \_\_\_\_\_ местах».

6. Согласно шкале Меркалли установите соответствие между относительной степенью силы землетрясения и его оценкой в баллах (ответ представьте цифрой с буквой, например ... 2в ...):

- 1) уничтожающее
- 2) незаметное
- 3) слабое
- 4) катастрофа
- 5) сильная катастрофа
- 6) умеренное
- 7) довольно сильное
- 8) сильное
- 9) опустошительное
- 10) очень сильное
- 11) разрушительное
- 12) очень слабое

- а) 1 балл
- б) 2 балла
- в) 3 балла
- г) 4 балла
- д) 5 баллов
- е) 6 баллов
- ж) 7 баллов
- з) 8 баллов

- и) 9 баллов
- к) 10 баллов
- л) 11 баллов
- м) 12 баллов

7. Составьте фразу из приведенных ниже фрагментов (ответ представьте последовательностью букв, например ... а, д ...):

- а) ... подвале, убежище, овраге или лечь на дно любого углубления ...
- б) ... о приближении смерча ...
- в) ... при получении информации ...
- г) ... или обнаружении его по внешним ...
- д) ... признакам следует покинуть все виды ...
- е) ... транспорта и укрыться в ближайшем ...
- ж) ... и прижаться к земле ...

8. Дополните фразу «При лесном возгорании необходимо \_\_\_\_\_» (выберите два правильных ответа):

- а) бежать, если загорелась одежда
- б) выходить из зоны лесного пожара навстречу ветру, используя для этого открытое пространство, просеки, дороги, реки
- в) войти в зону пожара и посмотреть, не остались ли там следы вольных или невольных поджигателей
- г) при прохождении через зону горения использовать простейшие повязки, платки, шарфы, чтобы уменьшить вероятность отравления продуктами горения

9. Дополните информацию: «При внезапных землетрясении, наводнении, буре, смерче, урагане, лесном пожаре в любой сложившейся обстановке необходимо действовать уверенно, не допускать \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_».

10. Установите соответствие между видом чрезвычайной ситуации техногенного характера и объектом, на котором она может произойти (ответ представьте цифрой с буквой, например ... 2в ...):

- 1) радиационные чрезвычайные ситуации
- 2) гидродинамические чрезвычайные ситуации

- а) атомная электростанция
- б) гидроэлектростанция
- в) плотина
- г) судоподъемник
- д) исследовательская ядерная установка
- е) промышленное предприятие топливного цикла, работающее с ядерными материалами
- ж) насосная станция
- з) судоходный шлюз
- и) водовыпускное сооружение

***Ситуация-действие:***

*Задание а)*

Ситуация- действие: Вам позвонили в дверь и сказали: «Телеграмма. Нужно расписаться».

Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

Ситуация- действие: Вы дома один. Вас кто-то просит открыть дверь, чтобы срочно позвонить по телефону (сообщить о несчастном случае и вызвать «скорую помощь» и т.п.).

Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

Ситуация- действие: Вы пришли домой и замечаете, что в квартире кто-то побывал (распахнута дверь, выбито окно и т.п.).

Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

*Задание б)*

Ситуация- действие: Вы вошли в квартиру и обнаружили в ней посторонних.

Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

Ситуация- действие: Вы остались дома один. В квартиру позвонили. На во-прос: «Кто?» вам ответили: «Сантехник. Необходимо перекрыть горячую воду, иначе зальет весь дом. Кран в вашей квартире». Что делать?

Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

Ситуация-действие : Вы приехали на отдых в незнакомый город. Ваши действия по обеспечению личной безопасности.

Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

*Задание в)*

Ситуация-действие: Вас остановил преступник и, угрожая ножом, потребовал деньги.

Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

Ситуация- действие: Вам показалось, что вас преследуют.

Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

Ситуация- действие: Назовите основные правила обеспечения вашей безопасности на улице.

Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

*Задание г)*

Ситуация-действие: В экстремальной ситуации, связанной с возможным применением к вам насилия, вы приняли решение убежать. Как вы будете действовать?

Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

Ситуация-действие: Вы возвращаетесь домой поздно вечером в общественном транспорте. Что вы предпримите для обеспечения личной безопасности?

Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

*Задание д)*

Ситуация- действие: У вас зазвонил телефон. Спрашиваете: «Кто говорит?» Молчание. И так неоднократно. Хорошо, ! если звонят днем, а если ночью? Эти звонки любого человека выведут из равновесия. Можно, конечно, отключить телефон на какое-то время, но не все имеют такую возможность. Беспокоящие вас звонки часто продолжаются неделями и даже месяцами, а в телефонной трубке часто слышится брань, оскорбления, клевета. Так что же делать?

Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

Ситуация- действие: Подростки-хулиганы часто нападают на детей. Что вы посоветуете в данном случае детям

Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

Ситуация- действие: Вы возвращаетесь поздно домой. На пути встречается группа молодых людей, которые осыпают вас бранью, насмешками, грубостями. Ваши действия

Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

*Задание е)*

Ситуация-действие: Вы находитесь, дома и слышите, что дверь вашей квартиры открывают ключом или взламывают

Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

Ситуация-действие: Вы находитесь дома. Внезапно в вашей квартире оказались злоумышленники.

Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

Ситуация-действие: Вы слышали шаги на площадке и чувствуете, что за дверью кто-то притаился. В глазок ничего не видно.

Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

*Задание ж)*

Ситуация-действие: Раздается звонок в квартиру, в глазок ничего не видно, телефон не работает.

Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

Ситуация-действие: Внезапно погас свет в вашей квартире.

Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

Ситуация-действие: Вам кажется, что кто-то идет за вами по пятам. Как вы поступите?

Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

*Задание з)*

Ситуация-действие: На улице к вам подъехала автомашина. Ее водитель ведет себя агрессивно (например, пытается затащить в машину). Что вы будете делать?

Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

Ситуация-действие: Вы заметили, что напротив вашего дома: а) исходят хулиганские действия; б) неизвестные влезают в окно или на балкон соседнего дома и т.п. действия.

Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

Ситуация-действие: Молодой, на вид интеллигентный человек подходит к ребенку и говорит, что он является хорошим знакомым его родителей. Человек просит впустить его квартиру («Там я подожду папу и маму. Вот будет сюрприз!»). Как надо поступить?

Задание: Ваши действия. Обоснуйте ваши действия.

### ***Тестовые задания по теме:***

1. Оружие массового поражения, основанное на внутриядерной энергии – это:

- а) бактериологическое оружие;
- б) химическое оружие;
- в) ядерное оружие;
- г) лазерное оружие.

2. К коллективным средствам защиты относятся:

- а) противогаз;
- б) респиратор;
- в) ОЗК;
- г) простейшие укрытия.

3. Первые испытания ядерного оружия произошли

- а) 16 июля 1945г;
- б) 27 декабря 1918г;
- в) 6 августа 1942г;
- г) 9 мая 1941г.

4. Поток лучистой энергии, включающий ультрафиолетовые, видимые и инфракрасные лучи это:
- а) ударная волна;
  - б) радиоактивное заражение;
  - в) световое излучение;
  - г) электромагнитный импульс.
5. Какой поражающий фактор не оказывает на человека непосредственного воздействия при применении ядерного оружия:
- а) проникающая радиация;
  - б) световое излучение;
  - в) электромагнитный импульс;
  - г) ударная волна.
6. Основным поражающим фактором ядерного взрыва является:
- а) ударная волна;
  - б) радиоактивное заражение;
  - в) световое излучение;
  - г) радиоактивное заражение.
7. Воздействие какого поражающего фактора ядерного взрыва может вызвать ожоги кожи, поражение глаз и пожары?
- а) проникающая радиация;
  - б) электромагнитный импульс;
  - в) световое излучение;
  - г) радиоактивное заражение.
8. От воздействия ударной волны людей могут защитить:
- а) противогаз, респиратор;
  - б) преграды, не пропускающие свет;
  - в) общевойсковой защитный комплект;
  - г) убежища и укрытия.
9. Проникающая радиация – это;
- а) поток радиоактивных протонов;
  - б) поток невидимых протонов;
  - в) поток гамма-лучей и нейтронов;
  - г) поток гамма-лучей и радиоактивных протонов.
10. Для защиты от проникающей радиации нужно использовать:
- а) противогаз, респиратор;
  - б) преграды, не пропускающие свет;
  - в) общевойсковой защитный комплект;
  - г) убежища и укрытия.
11. Что необходимо провести для обеззараживания одежды и предметов от радиоактивных веществ?
- а) дегазацию;
  - б) дезактивацию

## **Раздел 2. Гражданская оборона населения**

**Подготовить ответы на вопросы:**

1. Что такое современная гражданская оборона и каково ее предназначение?
2. Назовите основные задачи гражданской обороны.
3. Назовите органы управления по делам ГО и ЧС на федеральном, региональном, территориальном и объектовом уровнях.
4. Что входит в состав сил гражданской обороны.
5. Для чего, по вашему мнению, создаются гражданские организации и формирования гражданской обороны.

**Задание для самостоятельной работы:**

1. В рамках подготовки к семинару составить глоссарий терминов раздела 2.

**Практическое задание:**

Из приведенных задач выберите те, которые являются задачами в области гражданской обороны:

- а) эвакуация населения, материальных и культурных ценностей в безопасные районы
- б) эвакуация раненых с места военных действий
- в) тушение пожаров в жилых и общественных зданиях в мирное время
- г) борьба с пожарами, возникающими при ведении военных действий
- д) обеззараживание населения, техники, зданий и территорий
- е) строительство фортификационных сооружений в военное время
- ж) руководство коммунальными службами в мирное время
- з) восстановление функционирования необходимых коммунальных служб в военное время
- и) принятие мер по организации медицинского обслуживания населения
- к) принятие мер по светомаскировке

**Задание 2.3.**

1. Дополните фразу: «Система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, а также при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, называется \_\_\_\_\_» (выберите правильный ответ):

- а) быстрым реагированием
- б) контртеррористической операцией
- в) обороной государства
- г) гражданской обороной

2. Дополните письменно информацию: «Руководство гражданской обороной в Российской Федерации осуществляет \_\_\_\_\_».

3. Установите соответствие между обычными средствами поражения и их поражающими факторами (ответ представьте цифрой с буквой, например ... 2в ...):

- 1) осколочные авиабомбы
- 2) фугасные авиабомбы
- 3) шариковые авиабомбы
- 4) боеприпасы объёмного взрыва
- 5) зажигательное оружие

- а) применяют для поражения людей и животных. При разрыве образуется большое количество осколков, которые разлетаются в разные стороны на расстояние до 300 м от места взрыва. Кирпичные и деревянные стены осколки не пробивают
- б) снаряжаются огромным количеством осколков весом до нескольких граммов размером от теннисного мяча до футбольного. Радиус поражающего действия составляет до 15 м
- в) предназначены для разрушения всевозможных сооружений. В сравнении с ядерными боеприпасами их разрушительная сила невелика. Чаще всего они имеют взрыватели замедленного действия, которые срабатывают автоматически через некоторое время после сбрасывания бомбы
- г) термическое воздействие на организм человека приводит прежде всего к ожогам
- д) сбрасываются с самолета в виде кассет. При их ударе о землю срабатывает взрыватель, который обеспечивает разброс жидкости и образование газового облака диаметром 15 м и высотой 2,5 м. это облако подрывается специальным устройством замедленного действия. Основным поражающим фактором является распространяющаяся со сверхзвуковой скоростью ударная волна, мощность которой в 4-6 раз превышает энергию взрыва обычного взрывчатого вещества

4. Составьте фразу из приведенных ниже фрагментов (ответ представьте последовательностью букв, например ... в, а ...):

- а) ... опасностях, возникающих при ведении ...
- б) ... радио- и телевизионного вещания и других ...
- в) ... военных действий или вследствие этих действий ...
- г) ... оповещение и информирование населения об ...
- д) ... до населения сигналов опасности и ...
- е) ... необходимой информации об обстановке и ...
- ж) ... порядке поведения в создавшихся условиях ...
- и) ... и коммерческих систем проводного ...
- к) ... предусматривают своевременное доведение ...
- л) ... с помощью комплексного использования государственных ...

5. Дополните фразу: «Радио- или телевизионные приёмники необходимо включать на местной программе передач и прослушивать сообщение органов ГОЧС после сигнала \_\_\_\_\_ (выберите правильный ответ):

- а) говорит МЧС
- б) SOS
- в) внимание всем
- г) говорит Москва

6. Дополните информацию: «Основным способом оповещения населения о \_\_\_\_\_ в мирное время и в условиях войны, а также \_\_\_\_\_ информации об обстановке и о его действиях в сложившихся условиях является \_\_\_\_\_ информация с использованием государственных и местных сетей проводного, радио- и телевизионного вещания».

7. Установите соответствие между группой средств индивидуальной защиты и их разновидностью (ответ представьте цифрой с буквой, например ... 2в ...):

- 1) Средства индивидуальной защиты органов дыхания
- 2) Средства индивидуальной защиты кожи

- а) общевойсковой защитный комплект
- б) противогаз
- в) производственная одежда
- г) ватно-марлевая повязка
- д) противопыльная тканевая маска
- е) повседневная одежда, при необходимости пропитанная специальными растворами
- ж) респиратор
- з) лёгкий защитный костюм Л-1
- и) аптечка индивидуальная АИ-2
- к) индивидуальный противохимический пакет (ИПП-8)

8. Составьте фразу из приведенных ниже фрагментов (ответ представьте последовательностью букв, например ... в, а ...):

- а) ... мероприятия медицинской защиты ...
- б) ... мирного и военного времени ...
- в) ... в зонах чрезвычайных ситуаций ...
- г) ... проводятся с целью предотвращения ...
- д) ... стихийных бедствий и производственных аварий и катастроф ...
- е) ... или снижения тяжести поражений, ущерба ...
- ж) ... для жизни и здоровья людей от ...
- з) ... воздействия последствий применения ...
- и) ... средств поражения и опасных факторов ...

9. Дополните фразу: «Гражданскую оборону общеобразовательного учреждения возглавляет \_\_\_\_\_» (выберите правильный ответ):

- а) лицо, выбранное коллективом общеобразовательного учреждения
- б) представитель ГОЧС
- в) директор общеобразовательного учреждения
- г) председатель родительского комитета

10. Дополните информацию: «В учебном заведении может быть создана \_\_\_\_\_ с целью организованного вывода (вывоза) учащихся и персонала из зон чрезвычайных ситуаций \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ характера, их кратковременного размещения в заблаговременно подготовленных местах в районах, находящихся \_\_\_\_\_ поражающих факторов».

11. Установите соответствие между группой работ в зонах чрезвычайных ситуаций и их видом (ответ представьте цифрой с буквой, например ... 2в ...):

- 1) Аварийно-спасательные работы
- 2) Неотложные работы

- а) поисково-спасательные работы
- б) горноспасательные работы
- в) работы по устройству безопасных проездов в завалах и на заражённых участках
- г) газоспасательные работы
- д) противодымные работы
- е) локализация аварий на газовых, энергетических, водопроводных и других сетях в интересах ведения спасательных работ

- ж) работы, связанные с тушением пожаров
- з) укрепление или обрушение конструкций зданий и сооружений, угрожающих обвалом и препятствующих безопасному движению и проведению спасательных работ
- и) ремонт и восстановление поврежденных и разрушенных линий связи и коммунально-энергетических сетей в целях обеспечения спасательных работ; обнаружение, обезвреживание и уничтожение взрывоопасных предметов
- к) ремонт и восстановление поврежденных защитных сооружений

12. Составьте фразу из приведенных ниже фрагментов (ответ представьте последовательностью букв, например ... в, а ...):

- а) ... для организации управления ...
- б) ... общеобразовательного учреждения ...
- в) ... и чрезвычайным ситуациям назначается ...
- г) ... работник, уполномоченный на решение ...
- д) ... задач в области гражданской ...
- е) ... обороны, или заместитель руководителя ...
- ж) ... по обеспечению безопасности ...
- з) ... деятельностью учебного заведения ...
- и) ... по делам гражданской обороны ...

### **Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность**

***Подготовить ответы на вопросы:***

1. Назовите функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России
2. Охарактеризуйте организацию воинского учета и его предназначение
3. Каким образом осуществляется прохождение военной службы по призыву?
4. Каким образом осуществляется прохождение военной службы по контракту?

***Задание для самостоятельной работы:***

В рамках подготовки к семинару составить глоссарий терминов раздела 3.

***Практическое задание:***

Составить обзор научно-исследовательской литературы по данной теме (ресурсы библиотеки, Интернет-ресурс). По ряду статей (не менее 5) представить письменные данные:

- ✓ автор, название статьи, название журнала, номер, год издания;
- ✓ краткая аннотация статьи (0,5 – 1 стр.)

***Тестовые задания по теме:***

В каком возрасте призываются мужчины на военную службу в Российскую армию?

- а) от 16 до 18 лет;
- б) от 18 до 27 лет;
- в) от 28 до 32 лет;

г) от 33 до 35 лет.

2. В какие сроки осуществляется призыв граждан России на действительную военную службу?

- а) с 1 октября по 31 декабря;
- б) с 1 января по 31 марта
- в) с 1 апреля по 15 июля;
- г) в любые сроки.

3. Кто из граждан России освобождается от призыва на военную службу?

- а) признанные не годными или ограниченно годными к военной службе по состоянию здоровья;
- б) по личному желанию гражданина;
- в) прошедшие военную службу в вооружённых силах другого государства;
- г) имеющие неснятую судимость за совершение тяжкого преступления.

4. Какое наказание ожидает гражданина, уклоняющегося от призыва на военную или альтернативную службу в соответствии со статьёй 328 Уголовного Кодекса Российской Федерации?

- а) в виде лишения свободы на срок до 15 суток;
- б) в виде лишения свободы на срок до одного года;
- в) в виде лишения свободы на срок до двух лет;
- г) в виде лишения свободы на срок до трёх лет.

5. Каким требованиям должны отвечать граждане, принимаемые по контракту на военную службу?

- а) должны соответствовать основной группе здоровья;
- б) должны соответствовать уровню образования 8-ми классов;
- в) должны соответствовать медицинским, психологическим, физическим требованиям, службу по конкретным специальностям в соответствующих видах (родах) войск;
- г) должны соответствовать уровню профессиональной и обще образовательной подготовки.

6. На какой срок заключается контракт для поступающих впервые на службу на должности солдат, сержантов и им равных?

- а) на один год;
- б) на два года;
- в) на три года;
- г) на пять лет.

7. В каком году вступил в силу Федеральный закон «Об альтернативной гражданской службе»?

- а) с 1 января 2001 года;
- б) с 1 января 2002 года;
- в) с 1 января 2003 года;
- г) с 1 января 2004 года.

8. В каких случаях предоставляется право на замену военной службы по призыву альтернативной гражданской службой?

- а) в случае, если несение военной службы тяжело для гражданина;
- б) в случае, если несение военной службы противоречит убеждениям гражданина;
- в) в случае, если несение военной службы противоречит вероисповеданию гражданина;

г) в случае, если гражданин относился к коренному малочисленному народу, ведёт традиционный образ жизни, осуществляет традиционное хозяйствование и занимается традиционными промыслами.

9. Что необходимо сделать каждому гражданину Российской Федерации, призванному на военную службу или поступившему на неё в добровольном порядке?

- а) не следует скрываться от службы;
- б) не следует переутомляться;
- в) следует беречь своё здоровье;
- г) следует принять военную присягу.

10. Когда гражданин приносит военную присягу в современных условиях?

- а) когда предложат командиры;
- б) когда захочет;
- в) после прохождения начальной военной подготовки, но не позднее двух месяцев со дня прибытия в воинскую часть.

11. Что не распространяется до принятия военной присяги на военнослужащих, прибывших в своё подразделение (часть) для прохождения службы?

- а) не распространяются никакие команды;
- б) не может назначаться на воинские должности;
- в) не может закрепляться вооружение и военная техника;
- г) не может налагаться дисциплинарное взыскание в виде ареста.

12. Как регулируется конкретная служебная деятельность военнослужащих, их быт, учёба и повседневная деятельность?

- а) регулируется командным составом;
- б) регулируются законами Российской Федерации;
- в) регулируются воинскими уставами и нормативно-правовыми документами.

13. Что определяет дисциплинарный устав Вооружённых Сил Российской Федерации?

- а) проведение досуга военнослужащих;
- б) философскую сущность воинской дисциплины;
- в) сущность воинской дисциплины и обязанности военнослужащих по её соблюдению, а также виды поощрений и дисциплинарных взысканий;
- г) права командиров (начальников) по применению дисциплинарного устава, а также порядок подачи и рассмотрение предложений, заявлений и жалоб.

14. Что определяет устав внутренней службы Вооружённых Сил Российской Федерации?

- а) порядок дежурства;
- б) порядок прохождения медицинского освидетельствования военнослужащих;
- в) определяет общие права и обязанности военнослужащих и взаимоотношения между ними;
- г) определяет обязанности основных должностных лиц, правила внутреннего порядка и другие вопросы повседневной жизни и быта, подразделений и частей.

15. Какой устав используется на кораблях Военно-Морского Флота (ВМФ) России?

- а) морской устав;
- б) устав Российского флота Петра I;
- в) такой же, как и в сухопутных войсках;
- г) на кораблях внутренняя служба и обязанности должностных лиц дополнительно

определяются корабельным уставом (ВМФ).

16. Что определяет устав гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации?

- а) прохождение границы России;
- б) взаимоотношения между воином с оружием и воином без оружия;
- в) права и обязанности должностных лиц гарнизона и военнообязанных, несущих эти службы, а также порядок проведения мероприятий в гарнизоне с участием подразделений и частей;
- г) организацию и порядок несения гарнизонной и караульной служб.

17. Какие задачи решает строевой устав Вооружённых Сил Российской Федерации?

- а) задачи формирования характера;
- б) конкретизирует задачи общеобразовательных дисциплин;
- в) определяет приёмы, строй подразделений и частей;
- г) определяет порядок движения и действий подразделений и частей в различных условиях.

18. Что собой представляет статус военнослужащего в Российской Федерации?

- а) до конца не определён;
- б) даёт возможность носить военную форму;
- в) совокупность прав, свобод, обязанностей и ответственности военнослужащих, установленных законодательством и гарантированных государством;
- г) на военнослужащих распространяется общее для всех законодательство, а также специальное военное законодательство.

19. Какие ограничения вводятся по отношению к военнослужащим в соответствии с законодательством Российской Федерации?

- а) какие-либо ограничения отсутствуют;
- б) запрещение бастовать, пикетировать;
- в) запрещение на участие в политических акциях и занятиях коммерческой деятельностью.

20. Какую ответственность несут военнослужащие за совершенные правонарушения?

- а) не несут никакой ответственности;
- б) за проступки, связанные с нарушением воинской дисциплины, норм морали и чести, они несут дисциплинарную ответственность, которая установлена в соответствии с Дисциплинарным уставом;
- в) военнослужащие могут быть привлечены к материальной ответственности за причинённый ущерб государству при исполнении обязанностей военной службы;
- г) за совершение преступления военнослужащие могут привлекаться к уголовной ответственности.

21. Что такое оборона Российской Федерации?

- А. Военное учреждение;
- Б. Военные законы;
- В. Система политических, экономических, военных, социальных, правовых и иных мер по обеспечению готовности государства к вооружённому нападению на противника;
- Г. Система политических, экономических, военных, социальных, правовых и иных мер по обеспечению готовности государства к защите от вооруженного нападения.

22. Что представляет собой военная служба?

- А. Особый вид наказания граждан Российской Федерации;  
Б. Военная служба имеет приоритет перед другими видами государственной службы, осуществляется только на воинских должностях в армии и на флоте;  
В. Особый вид общественной работы граждан Российской Федерации;  
Г. Особый вид государственной службы граждан Российской Федерации.
23. Как называются люди, находящиеся на военной службе?  
А. Гражданами;  
Б. Военнообязанными;  
В. Призывниками;  
Г. Военнослужащими.
24. В каком возрасте призывают мужчину на военную службу в Российскую армию?  
А. От 16 до 18 лет;  
Б. От 18 до 27 лет;  
В. От 28 до 32 лет;  
Г. От 33 до 35 лет.
25. В какие сроки осуществляется призыв на действительную военную службу граждан Российской Федерации, проживающих в сельской местности?  
А. С 15 октября по 31 декабря;  
Б. С 1 января по 31 марта;  
В. С 1 апреля по 30 июня;  
Г. В любые сроки.
26. Какое наказание ожидает гражданина, уклоняющегося от призыва на военную или альтернативную службу в соответствии со статьёй 328 Уголовного Кодекса Российской Федерации?  
А. В виде лишения свободы на срок до 15 суток;  
Б. В виде лишения свободы на срок до одного года;  
В. в виде лишения свободы на срок до двух лет;  
Г. В виде лишения свободы на срок до трёх лет.
27. Какая мера наказания предусмотрена законом, если гражданин уклоняется от призыва путём причинения себе телесного повреждения или симуляции болезни, посредством подлога или путём другого обмана?  
А. Лишение свободы на срок до одного года;  
Б. Лишение свободы на срок от одного до пяти лет;  
В. Лишение свободы на срок от двух до шести лет;  
Г. Лишение свободы на срок от трёх до восьми лет.
28. Под воинской обязанностью понимается:  
А. Установленный законом почётный долг граждан с оружием в руках защищать своё Отечество, нести службу в рядах Вооруженных Сил, проходить вневоинскую подготовку и выполнять другие связанные с обороной страны обязанности;  
Б. Прохождение военной службы в мирное и военное время, самостоятельная подготовка к службе в Вооруженных Силах;  
В. Долг граждан нести службу в Вооруженных Силах в период военного положения и в военное время.
29. 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 в войсках гражданской обороны;  
В. В Вооруженных Силах Российской Федерации, других войсках, органах и формированиях.

30. Граждане Российской Федерации проходят военную службу:  
А. По призыву и в добровольном порядке ( по контракту);  
Б. только в добровольном порядке ( по контракту);  
В. только по призыву, по достижении определенного возраста.
31. Составная часть воинской обязанности граждан Российской Федерации, которая заключается в специальном учете всех призывников и военнообязанных по месту жительства, - это:  
А. Воинский учет;  
Б. Воинский контроль;  
В. Учёт военнослужащих.
32. Заключение по результатам освидетельствования категории «Д» означает:  
А. Не годен к военной службе;  
Б. ограниченно годен к военной службе;  
В. Годен к военной службе.
33. Под увольнением с военной службы понимается:  
А. Установленное законом освобождение от дальнейшего несения службы в рядах Вооруженных Сил Российской Федерации, других войсках, воинских формированиях и органах;  
Б. Снятие военнослужащего со всех видов довольствия;  
В. Убытие военнослужащего в краткосрочный отпуск.
34. Запас Вооруженных Сил Российской Федерации предназначен для:  
А. Развертывания армии при мобилизации и её пополнения во время войны;  
Б. Создания резерва дефицитных военных специалистов;  
В. Развертывания в военное время народного ополчения.
35. Граждане, состоящие в запасе, могут призываться на военные сборы продолжительностью:  
А. До двух месяцев, но не чаще одного раза в три года;  
Б. До одного месяца, но не чаще одного раза в пять лет;  
В. До трех месяцев, но не чаще одного раза в четыре года.
36. Уставы ВС РФ подразделяются на :  
А. Боевые и общевойсковые;  
Б. Тактические, стрелковые и общевойсковые;  
В. Уставы родов войск и строевые.
37. Боевые уставы ВС РФ содержат:  
А. Теоретические положения и практические рекомендации на использование войск в бою;  
Б. Организационные принципы боевой деятельности военнослужащих;  
В. Практические рекомендации родам войск о их задачах в военное время.
38. Общевойсковые уставы ВС РФ регламентируют:  
А. Жизнь, быт и деятельность военнослужащих армии;

- Б. Действия военнослужащих при ведении военных операций;
- В. Основы ведения боевых действий.

39. Началом военной службы для граждан, не пребывающих в запасе и призванных на службу, считается:

- А. День убытия из военного комиссариата к месту службы;
- Б. День прибытия в воинское подразделение;
- В. День принятия воинской присяги.

40. Окончанием военной службы считается день:

- А. В который истек срок военной службы;
- Б. Подписания приказа об увольнении со срочной военной службы;
- В. Передачи личного оружия другому военнослужащему.

#### **Раздел 4. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

##### ***Подготовить ответы на вопросы:***

1. Какие из перечисленных ран могут быть поверхностные?
2. Какие ранения могут быть глубокими?
3. Какие из ранений бывают слепые?
4. При каких ранениях боль наибольшая?
5. К каким ранениям можно отнести рваные раны?
6. В каких случаях раненому вводят противостолбнячную сыворотку?
7. В каких случаях накладывают асептическую повязку?
8. Какой вид раны наиболее опасен, (т.к. развивается инфекция, при ранении внутренних органов)?
9. Какие раны могут быть получены в бытовой среде?

##### ***Задание для самостоятельной работы:***

В рамках подготовки к семинару составить глоссарий терминов раздела 4.

##### ***Практическое задание:***

Составить обзор научно-исследовательской литературы по данной теме (ресурсы библиотеки, Интернет-ресурс). По ряду статей (не менее 5) представить письменные данные:

- ✓ автор, название статьи, название журнала, номер, год издания;
- ✓ краткая аннотация статьи (0,5 – 1 стр.);
- ✓ обоснование выбора конкретной статьи для использования в семинаре для обсуждения (0,5 стр).

##### ***Тестовые задания по теме:***

###### ***Тестовое задание 1.***

1. Как правильно обработать рану?

- А. продезинфицировать рану спиртом и туго завязать;
  - Б. смочить йодом марлю и наложить на рану;
  - В. обработать рану перекисью водорода;
  - Г. смазать саму рану йодом;
  - Д. посыпать солью
2. К закрытым повреждениям относятся:
- А- вывихи, растяжения, ушибы;
  - Б - ссадины и раны;
  - В- царапины и порезы.
3. При обморожении участок кожи необходимо:
- А. Растереть снегом.
  - Б. Разогреть и дать теплое питье.
  - В. Растереть варежкой.
4. Какова последовательность оказания первой помощи при укусах клещей:
- А - вымыть руки с мылом, на место, где присосался клещ, капнуть каплю масла, керосина или вазелина, удалить клеща пинцетом покачиванием из стороны в сторону, место укуса обработать спиртом и йодом, отправить пострадавшего в медицинское учреждение;
  - Б - на место, где присосался клещ, капнуть каплю йода, удалить клеща пинцетом легким покачиванием из стороны в сторону, место укуса обработать спиртом и йодом;
  - В - вымыть руки с мылом, на место, где присосался клещ, капнуть каплю масла, керосина или вазелина, а затем обработать спиртом и йодом, отправить пострадавшего в медицинское учреждение
5. Пневмоторакс- это:
- А - Открытое ранение живота
  - Б - Затрудненность дыхания
  - В- Вид заболевания легких
  - Г - Открытая рана грудной клетки.
6. Определите правильность и последовательность оказания первой медицинской помощи пострадавшему при закрытом пневмотораксе:
- А - если есть возможность, дать пострадавшему кислород, вызвать «скорую помощь», держать позвоночник в неподвижном состоянии, дать пострадавшему успокаивающее средство;
  - Б - дать пострадавшему успокаивающее средство, поддерживать необходимую температуру тела пострадавшего, на грудину положить холод, вызвать «скорую помощь»;
  - В - дать пострадавшему обезболивающее средство, придать ему возвышенное положение с приподнятым изголовьем, если есть возможность, дать кислород, срочно вызвать «скорую помощь».
7. У пострадавшего сильные боли в животе, сухость языка, тошнота, рвота, живот вздут, «живот как доска». Больной лежит на спине или на боку с согнутыми в коленных и тазобедренных суставах ногами. Наши действия
- А- тепло на живот и быстрая транспортировка в хирургическое отделение больницы
  - Б - холод на живот и быстрая транспортировка в хирургическое отделение больницы
  - В- холод на живот, дать питье и быстрая транспортировка в хирургическое отделение больницы
8. При открытом повреждении живота необходимо

А - На рану накладывают асептическую повязку. При выпадении в рану петель кишечника или сальника органы вправляют и прибинтовать.

Б - Дать больному питьё. На рану накладывают асептическую повязку.

В - На рану накладывают асептическую повязку. При выпадении в рану петель кишечника или сальника органы не вправляют, необходимо накрыть их стерильной марлевой салфеткой или проглаженной хлопчатобумажной тканью и рыхло забинтовать.

9. Пострадавший упал с высоты, паралич ног, необходимо

А- Полный покой. Пострадавшего укладывают спиной на щит, положенный на носилки. Под поясничный отдел подкладывают небольшой валик. Если щита нет, пострадавшего можно транспортировать на носилках в положении на животе, подложив под грудь и бедра одежду или свернутое одеяло. Срочная госпитализация

Б - Пострадавшего усаживают сидя. Под поясничный отдел подкладывают небольшой валик. Срочная госпитализация

В- Пострадавшего укладывают спиной на мягкие носилки. Под поясничный отдел подкладывают небольшой валик. Если носилки нет, пострадавшего можно транспортировать на руках. Срочная госпитализация

10. При рваной ране мягких тканей головы необходимо

А - наложить повязку, обезболить и доставить пострадавшего в лечебное учреждение;

Б - наложить повязку, обезболить;

В - наложить асептическую повязку, обезболить и доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

### ***Тестовое задание 2.***

1. Каковы признаки наружного артериального кровотечения?

1. быстрое и пульсирующее кровотечение
2. кровь сочится по каплям
3. медленное и тягучее кровотечение
4. кровь темно-красного цвета

2. Артериальное кровотечение из сосудов верхних и нижних конечностей останавливают в два этапа:

1. прижимают артерию чуть ниже места повреждения, после остановки кровотечения
2. накладывают давящую повязку.
3. прижимают артерию выше места повреждения к кости, а затем накладывают стандартный или импровизированный жгут;

3. Каковы признаки поверхностного венозного кровотечения?

1. кровь ярко-красного цвета
2. кровь спокойно вытекает из раны
3. кровь сочится по каплям
4. кровь фонтанирует из раны

4. Перед наложением давящей повязки на руку необходимо:

1. обработать руку йодом;
2. обработать края раны йодом, перекисью водорода или слабым раствором марганцовки.
3. промыть руку водой и обработать ее зеленкой;

5. Максимальное время наложения жгута летом:

1. 60 минут;
2. 120 минут;
3. 45 минут.
4. 30 минут;

6. Какую информацию нужно указать в записке, прикрепляемой к жгуту:

1. дату и точное время (часы, минуты) наложения жгута;
2. фамилию, имя, отчество пострадавшего, время получения ранения;
3. фамилию, имя, отчество пострадавшего, время наложения жгута, фамилию, имя, отчество наложившего жгут.

7. Как правильно наложить кровоостанавливающий жгут?

1. ниже места повреждения
2. выше места повреждения
3. всё равно, главное, чтобы на голое тело
4. на место повреждения

8. Найдите ошибку в признаках наружного артериального кровотечения:

1. кровь фонтанирует из раны;
2. медленное и тягучее кровотечение.
3. сильная боль в поврежденной части тела.
4. кровь ярко-красного цвета;

9. Кровотечения бывают следующих видов:

1. легочное, венозное, носовое;
2. поверхностное, глубокое, смешанное;
3. венозное, артериальное, капиллярное;

10. Найдите ошибку, допущенную при перечислении назначения повязки:

1. повязка уменьшают боль;
2. повязка предохраняет рану от воздействия воздушной среды;
3. повязка предохраняет рану от загрязнений;
4. повязка закрывает рану.

11. Самым надежным способом остановки кровотечения в случае повреждения крупных артериальных сосудов рук и ног является:

1. наложение жгута;
2. обработка раны перексидом водорода.
3. наложение давящей повязки;
4. пальцевое прижатие;

12. При внутреннем кровотечении необходимо

1. наложить давящую повязку
2. приложить тепло к возможному месту кровотечения
3. приложить холод к возможному месту кровотечения
4. ничего не делать

13. Признаки капиллярного кровотечения.

1. кровь ярко-алая, бьёт фонтаном
2. кровь сочится по каплям
3. кровь тёмно-вишнёвая, вытекает сплошной лентой
4. нет кровотечения

14. В чем заключается оказание первой медицинской помощи при незначительных открытых ранах?

1. залить рану раствором йода и наложить стерильную повязку
2. наложить жгут
3. обработать края раны раствором йода и наложить стерильную повязку
4. обработать края раны раствором йода

15. Кровотечение – это:

1. потеря организмом какого-либо количества крови;
2. истечение крови из кровеносных сосудов при нарушении целостности их стенок;
3. выход крови наружу из поврежденных органов;

### ***Тестовое задание 3.***

1. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при обмороке:

- А - обрызгать лицо холодной водой;
- Б - придать ногам возвышенное положение;
- В - пострадавшего уложить на спину с несколько откинутой назад головой;
- Г - расстегнуть воротник и дать доступ свежего воздуха.

2. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при сотрясении головного мозга:

- А - срочно вызвать врача, обеспечить абсолютный покой пострадавшему, на его голову наложить холод;
- Б - наложить на голову пострадавшего холод, дать ему крепкого чая или кофе, сопроводить его в медицинское учреждение;
- В - дать пострадавшему обезболивающие и успокоительные таблетки, доставить его в медицинское учреждение.

3. В результате падения у подростка появилась тошнота и рвота, нарушилась координация движений. Какова последовательность действий по оказанию первой медицинской помощи:

- А - дать обезболивающие таблетки и проводить подростка в ближайшую поликлинику, больницу;
- Б - сделать промывание желудка, поставить клизму, дать успокаивающее;
- В - обеспечить покой, приложить к голове холодный компресс, вызвать «скорую помощь».

4. 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, дать обезболивающее, обработать рану, наложить давящую повязку.

5. Внезапно возникающая потеря сознания - это:

- А – Шок;
- Б – Обморок;
- В – Мигрень;

Г – Коллапс.

6. Причинами сердечной недостаточности могут быть:

А - ревматические поражения сердечной мышцы, пороки сердца, инфаркт миокарда, физическое перенапряжение, нарушение обмена веществ и авитаминозы;

Б - внутреннее и наружное кровотечение, повреждение опорно-двигательного аппарата, переутомление, тепловой и солнечный удары;

В - тяжелые повреждения, сопровождающиеся кровопотерей, разможнение мягких тканей, раздробление костей, обширные термические ожоги.

7. Признаки сотрясение головного мозга

А - кратковременная потеря сознания, рвота, утрата памяти на события, предшествующие травме (ретроградная амнезия), головная боль, головокружение, шум в ушах, неустойчивая походка, зрачки расширены;

Б - кратковременная потеря сознания, головная боль, головокружение, нарушение сна;

В - головная боль, рвота, головокружение, нарушение сна;

8. Основные причины травматического шока

А - переутомление, перегрузка, кровопотеря;

Б - боль, большая кровопотеря, интоксикация за счет всасывания продуктов распада омертвевших и разможенных тканей, повреждение жизненно важных органов с расстройством их функций

В - боль, кровопотеря, интоксикация за счет всасывания продуктов распада алкоголя, повреждение жизненно важных органов.

9. Нормальное артериальное давление составляет

А- 120/60 мм. рт. ст.;

Б- 140/80 мм рт ст.;

В- 130-120/80 мм рт. ст.

10. При артериальном давлении 160/110 больному запрещается

А - пить чай, кофе;

Б - лежать на мягкой постели;

В - пить клюквенный морс.

## 5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

*а) Основные источники:*

1. Курдюмов, В. И. Безопасность жизнедеятельности: проектирование и расчет средств обеспечения безопасности : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. И. Курдюмов, Б. И. Зотов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 249 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09351-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514125>

2. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 313 с. — (Профессиональное

образование). — ISBN 978-5-534-04629-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511628>

*б) Дополнительные источники:*

Беляков, Г. И. Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях : учебник для среднего профессионального образования / Г. И. Беляков. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 354 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-03180-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513050>