****

****

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Стр. |
| 1. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины | 4 |
| 2. Паспорт фонда оценочных средств | 6 |
| 3. Комплект фонда оценочных средств | 9 |
| 4. Пакет экзаменатора | 29 |

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ – ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

 В результате освоения учебной дисциплины «ОБЖ» обучающийся должен обладать следующими умениями и знаниями.

**Знания:**

-основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;

- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;

- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;

- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;

- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;

- 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;

- предназначение, структуру и задачи РСЧС;

- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;

**Умения:**

**-**владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций

- природного и техногенного характера;

- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;

- оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять

- осознанное самоопределение по отношению к военной службе.

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для ведения здорового образа жизни;

- оказания первой медицинской помощи;

- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;

- вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине «ОБЖ» является экзамен.

**2. Паспорт фонда оценочных средств**

2.1 Область применения фонда оценочных средств:

Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения УД «ОБЖ»

2.2 Сводные данные о разделах, основных показателях оценки, формах контроля и аттестации, критериях оценивания

Промежуточная аттестация – экзамен.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения:****знания, умения** | **Показатели оценки результата** | **Форма контроля и оценивания** |
| **Знания иумения** |  |  |
| **Знания:**- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;- основы российского законодательства об  обороне государства и воинской обязанности граждан;- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;- 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;- предназначение, структуру и задачи РСЧС;- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;**Умения:**-владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций - природного и техногенного характера;- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;- оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять - осознанное самоопределение по отношению к военной службе.- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:- для ведения здорового образа жизни;- оказания первой медицинской помощи;- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;- вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи. | **Критерии оценок:****«5»** (отлично) – студент должен выполнить верно, 90% - 100%тестовых заданий.**«4»** (хорошо) -студент должен выполнить верно, 80% - 89% тестовых заданий.**«3»**(удовлетворительно) -студент должен выполнить верно, 70% - 79%тестовых заданий.**«2»**(неудовлетворительно) – ставиться в том случае если работа выполнена,верно, в объеме 69% **Критерии оценки итогового экзамена:**1.Уровень умений, позволяющих студенту выполнить освоенные манипуляции;2.Обоснованность, четкость, полнота изложения ответов;**Критерии оценок:**«5»- за глубокое и полное содержание учебного материала, в котором студент легко ориентируется, умеет связывать теорию с практикой, решать практические задачи, высказывать и обосновывать свои суждения. Отличная отметка предполагает грамотное, логическое изложение ответа. «4»- если студент полно освоил учебный материал, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет для решения практических задач, грамотно излагает ответ, но содержание, форма ответа имеют неточности.«3»- если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических задач, не умеет доказательно обосновывать свои суждения.«2»- если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажающие их смысл, беспорядочно излагает материал, не может применять знания для решения практических задач.1» - за неполное незнание и непонимание учебного материала или отказа отвечать | **Приложение 1.****Текущий контроль проводится в виде тестовых заданий****Тестовый контроль**1.Контроль знаний проводится в письменной тестовой форме. 2.На тестирование отводиться от 10 до 20 минут.3.Для контроля знаний предъявляются тесты, в которых от 15до 20 тестовых заданий в1или 2 – х вариантах. Тесты с определение одного или нескольких верных ответов из нескольких предложенных. Задания содержат в себе вопросы по изучаемым темам, разделам.Приложение 2**Итоговый контроль знаний** проводится в форме экзамена в устной форме. 2.На экзамен отводиться 8 часов.3. Для контроля знаний предъявляются билеты, в количестве 30 штук, в каждом билете по три вопроса. |

**3. Комплект фонда оценочных средств**

***3.1. Задания для проведения текущего контроля***

**Тестовое задание по теме:**

**«Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика» «Инфекционные болезни: дифтерия, коклюш, корь, коревая краснуха, ветряная оспа, паротит, дизентерия, грипп»**

**Задание:** выберите правильный ответ.

1. Группа болезней, которые вызываются специфическими возбудителями: болезнетворными бактериями, вирусами, простейшими грибками называется\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

2. Инфекция - это

а) заражение

б) загрязнение.

3.Источниками инфекции могут быть:

а) больной человек

б) носители

в) животные

г) насекомые

д) все ответы верны.

4.Практическиб здоровый человек, но носящий в себе и выделяющий возбудителей болезни называется:

а) вирусоноситель,

б) бактерионоситель,

5.По классификации Л. В. Громышевского инфекционные болезни делятся на четыре группы: (вписать)

а)

б)

в)

г)

6.Инкубационный период — это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

7.Назовите периоды развития болезни:

а) инкубационный (скрытый)

б) начальный

в) основных проявлений болезни

г) угасания симптомов болезни

д) возобновление симптомов.

8. Иммунитет это**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

9. Виды иммунитета:(вписать**)**

а)

б)

10. Специфическая профилактика инфекционных болезней

называется **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

11.Перечислите, какие меры борьбы с инфекционными заболеваниями включает в себя профилактика**:**

а)

б)

в)

**Эталоны ответов к тестовому заданию по теме:**

**«Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика»**

«**Инфекционные болезни: дифтерия, коклюш, корь, коревая краснуха, ветряная оспа, паротит, дизентерия, грипп»**

1. Группа болезней, которые вызываются специфическими возбудителями: болезнетворными бактериями, вирусами, простейшими грибками называется – инфекционными болезнями.

2. а

3.д

4.б

5.По классификации Л. В. Громышевского инфекционные болезни делятся на четыре группы: (вписать)

а) кишечные инфекции

б) инфекции дыхательных путей

в) кровяные инфекции

г) инфекции наружных покровов

6.Инкубационный период — это промежуток времени от момента заражения до появления первых клинических симптомов заражения.

7.а б в

8. Иммунитет это **-** невосприимчивость организма к инфекционным и неинфекционным агентам и веществам, обладающим антигенными свойствами.

9. Виды иммунитета:(вписать**)**

а) врождённый

б) приобретённый

10. Специфическая профилактика инфекционных болезней

Называется – иммунизация.

11. Перечислите, какие меры борьбы с инфекционными заболеваниями включает в себя профилактика**:**

а) социальные

б) санитарные

в) специальные

Тема 1.8

Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата

**Тестовое задание по темам: « Первая помощь при травмах и ранениях»**

**«Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата»**

**Задание: выберите правильный ответ.**

1. В каком положении эвакуируется пострадавший с переломом поясничного отдела позвоночника:

а) на животе

б) на спине

в) на щите, с валиком под поясницей, на спине

г) на щите, с валиком под головой, на спине.

2. Характерные признаки ушиба:

а) боль

б) патологическая подвижность

в) покраснение

г) отечность

д) нарушение функции.

3. Неотложная помощь при ушибах:

а) покой

б) тепло

в) холод

г) тугая повязка

д) иммобилизация.

4. Транспортировка пострадавшего с черепно-мозговой травмой должна осуществляться:

а) на спине, голова повернута на бок

б) на боку

в) на животе, голова повернута на бок.

5. При открытых переломах транспортная иммобилизация проводится:

а) сразу

б) после остановки кровотечения

в) после остановки кровотечения и наложения повязки.

6. При переломе бедра шина накладывается:

а) от кончиков пальцев до тазобедренного сустава

б) от кончиков пальцев травмированной ноги до подмышки

в) от нижней трети голени до подмышки.

7. Способы временной остановки кровотечения:

а) давящая повязка

б) наложение жгута

в) перевязка сосуда в ране

г) пальцевое прижатие.

8. На какой срок накладывается жгут в летнее время:

а) 30 мин

б) 45 мин

в) 1 час

г) 2 часа.

9. Для венозного кровотечения характерно:

а) пульсирующая струя

б) плавное истечение крови

в) алая кровь

г) темная кровь.

10. Кровоостанавливающий жгут накладывается:

а) при венозных кровотечениях

б) при артериальных кровотечениях

в) при капиллярных кровотечениях.

 **Эталоны ответов к тестовому заданию по темам:**

**« Первая помощь при травмах и ранениях»**

**«Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата»**

1. а, б

2. а, г, д

3. а, в, г,

4. а

5. в

6. а

7. а, б, г

8. в

9. б, г

10. б

**Тестовое задание по темам: «Первая медицинская помощь при инсульте и острой сердечной недостаточности, инсульте, остановке сердца»**

**«Терминальные состояния. Первая медицинская помощь при клинической смерти»**

**Задание:** выберите правильный ответ.

Клиническая смерть – это (продолжите)--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1. Признаки клинической смерти:

а) отсутствие пульса на периферических артериях

б) расширение зрачков

в) отсутствие пульса на центральных артериях

г) отсутствие дыхания.

2. При проведении закрытого массажа сердца взрослому человеку ладони следует расположить:

а) на верхней трети грудины

б) на средней трети грудины

в) на нижней трети грудины

г) на область мечевидного отростка.

3**.** При проведении закрытого массажа сердца взрослому человеку прогиб грудины должен составлять:

а) 2 - 3 см

б) 4 - 5 см

в) 6 - 8 см

г) 8- 10см.

4. Если закрытый массаж сердца взрослому человеку проводит один человек, то на 2 вдувания он должен делать:

а) 4 - 5 компрессий

б) 5 - 6 компрессий

в) 30 компрессий

г) 18 - 20 компрессий.

5. Время клинической смерти равно:

а) 1 - 2 мин

6) 3 - 7 мин

в) 5- 10 мин

г) 10-15 мин.

6. Признаки успешного проведения закрытого массажа сердца:

а) появление пульса на центральных артериях

б) появление пульса на периферических артериях

в) расширение зрачков

г) сужение зрачков.

**7.** Какое положение следует придать пострадавшему перед проведением сердечно-легочной реанимации:

а) горизонтальное на спине, на мягкой поверхности

б) горизонтальное на спине, на жесткой поверхности

в) на спине с опущенным головным концом

г) на спине с приподнятым головным концом.

8**.** Комплекс сердечно-легочной реанимации включает в себя:

а) измерение артериального давления

б) наложение на раны стерильных повязок

в) нанесение прекардиального удара

г) непрямой массаж сердца

д) искусственная вентиляция легких.

9. Укажите последовательность проведения искусственной вентиляции легких:

а) освободить рот и глотку от инородных тел, слизи, рвотных масс

б) разогнуть голову в шейном отделе позвоночника и вывести нижнюю челюсть немного вперед

в) вентилируют легкие с частотой 12 в 1 мин.

г) пострадавшего уложить на жесткое основание.

10**.** При остановке сердца необходимо:

а) повернуть пострадавшего на спину

б) нанести прекардиальный удар

в) повернуть пострадавшего на живот

г) вызвать "скорую помощь".

**Эталоны ответов к тестовому заданию по темам:**

**«Первая медицинская помощь при инсульте и острой сердечной недостаточности, инсульте, остановке сердца»**

**«Терминальные состояния. Первая медицинская помощь при клинической смерти»**

Клиническая смерть – *это терминальное состояние, при котором отсутствуют видимые признаки жизни (сердечная деятельность, дыхание), угасают функции центральной нервной системы, но сохраняются обменные процессы в тканях.*

1. б,в,г

2. б

3. а

4. в

5. б

6. а, г

7.б

8. в, г, д

9. г, б, а, в

10. г, а,б

|  |
| --- |
|  |
|
| **Тестовое задание по темам:**«**Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций»****«Чрезвычайные ситуации природного характера. Наводнение. Землетрясения»****«Чрезвычайные ситуации природного характера. Лесные и бытовые пожары»****«Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Крупные автомобильные и железнодорожные катастрофы»****«Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Аварии на АЭС»****Задание:** выберите один правильный ответ1. Какое из мероприятий в первую очередь способствует снижению опасного воздействия землетрясений:а) дополнительное количество эвакуационных выходовб)строительство сейсмоустойчивых зданий в)обучение населения правилам защитыг) наблюдение за состоянием животных.2. При внутреннем облучении радиоактивные вещества проникают в организм человека в результате:а)прохождения радиоактивного облака через одежду и кожные покровыб)радиоактивного загрязнения поверхности землив) потребления загрязненных продуктов питания и воды, вдыхания радиоактивной пыли и аэрозолейг) радиоактивного загрязнения зданий и сооружений.3. Поражающие факторы химических аварий с выбросом ХОВ -это:а)интенсивное излучение гамма-лучей, поражающее людейб) проникновение опасных веществ через органы дыхания и кожные покровы в организм человекав) выделение из облака зараженного воздуха раскаленных частиц, вызывающих ожогиг) лучистый поток энергии.4. Какова правильная последовательность действий при пожаре:а) позвонить на работу родителям и сообщить о пожаре, попытаться потушить огонь, используя первичные средства пожаротушенияб) открыть окно для удаления дыма, позвонить в пожарную охрану и сообщить о пожаре;в) немедленно покинуть помещение, плотно закрыв за собой дверь, позвонить в пожарную охрану и сообщить о пожарег) попытаться потушить огонь, используя первичные средства пожаротушения, позвонить в пожарную охрану и сообщить о пожаре.5.Химическое вещество, применяемое в народнохозяйственных целях, которое при выливе или выбросе может привести к заражению воздуха с поражающими концентрациями, это:а)химически опасное веществоб)ядовитое веществов) опасное веществог) токсичное вещество.6. Федеральный закон в России, определяющий правовые и организационные нормы в области защиты от чрезвычайных ситуаций, называется:а) «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»б) «О безопасности»в) «Об обороне»г) «О защите от чрезвычайных ситуаций».7. Сирены и прерывистые гудки предприятий и транспортных средств означают сигнал оповещения:а) «Внимание! Опасность!» б) «Внимание всем!» в) «Тревога»г) «Приготовиться к эвакуации».8. От каких поражающих факторов защищает противорадиационное укрытие:а) от радиоактивного заражения;б) от химического и бактериологического оружияв) от ударной волны, радиоактивного заражения и химического оружияг) от всех поражающих факторов ядерного взрыва, от химического и бактериологического оружия.9. Какие признаки учитываются при классификации ЧС по тяжести (масштабности) последствий:а) размеры территорий подвергшихся заражениюб) число разрушенных зданий и сооруженийв) число людей, пострадавших, число людей, у которых, нарушены условия жизнедеятельности; размера материального ущерба; границ зон распространения поражающих факторов ЧС.г) число людей, пострадавших в этих ситуациях.10. Лучшая защита от смерча:а) подвальные помещения, подземные сооруженияб) мосты, большие деревьяв) будки на автобусных остановкахг) автомобиль.11.Что может служить защитой от светового излучения:а) простейшие средства защиты кожиб) любые преграды, не пропускающие свет: укрытия, тень густого дерева, забор и т.п.;в) различные водоемы и источники водыг) простейшие средства защиты органов дыхания. 12.По токсичности на первом месте стоит:а) хлорб) пары ртутив) аммиакг) сероводород. 13. К поражающим фактором взрыва относятся:а) высокая температура и волна прорыва б) осколочные поля и ударная волнав) сильная загазованность местностиг) образование облака зараженного воздуха.14.Объект с ядерным реактором, завод, использующий ядерное топливо или перерабатывающий ядерный материал, а также его место хранения и транспортное средство, перевозящее ядерный материал или источник ионизирующего излучения, при аварии на котором или разрушении которого может произойти облучение людей, животных и растений, а также радиоактивное загрязнение окружающей природной среды, это:а) объект экономики особой опасностиб) экологически опасный объектв) радиационно-опасный объектг) объект повышенной опасности.15. Назовите закон, определяющий права и обязанности граждан России в области защиты от ЧС:а) Закон Российской Федерации «О безопасности»б) Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»в) Федеральный закон «О гражданской обороне»г) Закон РФ «О защите населения».16. По природе возникновения ЧС подразделяются на:а) природные, техногенные, экологические, биологические, антропогенные, социальные и комбинированныеб)преднамеренные и непреднамеренныев) взрывные, внезапные, скоротечные, плавныег) слабые, средние, крупные.17. Скользящее смещение масс горных пород вниз по склону под влиянием силы тяжести называется:а) сельб) обвалв) оползень г) провал. 18. Поражающими факторами ядерного взрыва являются:а) избыточное давление в эпицентре ядерного взрыва, облако, зараженное отравляющими веществами и движущееся по направлению ветра, изменение состава атмосферного воздуха;б) резкое понижение температуры окружающей среды, самовозгорание веществ и материалов в зоне взрывав) ударная волна, световое излучение, проникающая радиация, радиоактивное заражение и электромагнитный импульсг) понижение концентрации кислорода в воздухе, резкое увеличение силы тока в электроприборах и электрооборудовании.19. Какое из перечисленных ХОВ образуете воздухом взрывоопасные смеси:а) пары ртути:б) окись этиленав) сероводородг) хлор.20. К поражающим факторам пожара относятся:а) открытый огонь, токсичные продукты горенияб) разрушение зданий и поражение людей за счет смещения поверхностных слоев землив) образование облака зараженного воздухаг) осколочные поля и ударная волна.21. Какое заболевание вызывает проникающая радиация у незащищенных людей? Назовите правильный ответ:а) поражение центральной нервной системыб) поражение опорно-двигательного аппаратав) лучевую болезнь.**Эталоны ответов на тестовое задание по темам:****«Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций»****«Чрезвычайные ситуации природного характера. Наводнение. Землетрясения»****«Чрезвычайные ситуации природного характера. Лесные и бытовые пожары»****«Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Крупные автомобильные и железнодорожные катастрофы»****«Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Аварии на АЭС»**1.б2.в3.а4.в5.а6.а7.б8.а9.в10.а11.б12.б13.б14.в15.в16.а17.в18.в19.б20.а21.в |
|
|
|
|
|
|
|  Тема 4.3 Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика.**Тестовое задание по теме:** **« Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика»****Задание:** выберите один или несколько и ответов, впишите правильные ответы1.Какие ИППП относятся к «классическим» венерическим заболеваниям?а) сифилисб) гонореяв) кандидозг) микоплазмоз.2.Какие ИППП относятся к « новым» венерическим заболеваниям?а) трихомонозб) уреаплазмозв) папилломаг) все ответы.3.Назовите болезни кожи, передающиеся половым путём.а) чесоткаб) педикулёзв) хламидиоз.4.Назовите болезни передающиеся половым путём с преимущественным поражением других органов.а) амебиазб) СПИДв) вирусный гепатит В г) гонорея.5.Назовите причины заражения.а) сексуальная распущенностьб) насилиев) месть.г) все ответы верны.6.Назовите пути передачи (вписать).а)б) в)  г)7.Назовите осложнения.а) мужское и женское бесплодие;б) простатит;в) анемия. 8.Назовите общие признаки ИППП а) выделения из половых органовб) зуд, жжениев) слабостьг) увеличение лимфоузловд) все ответы. 9.Является ли умышленное заражение лица венерической болезнью преступлением?а) даб) нет 10.Заражение другого лица ВИЧ-инфекцией лицом, знавшим о наличии у него этой болезни, — наказывается:а) лишением свободы на срок до пяти лет.б) штрафом**Ответы на тестовое задание по теме:****«Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика»**1.аб2.г3.аб4.бв5.г6.а) половойб) вертикальныйв) контактный прямой7.аб8.абг9.а10.а |
|
|
|
|
|
|  |
| **Тестовое задание по темам:****«Режим дня»****«Личная гигиена»**1.Личная гигиена – это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2.Какие моменты включает в себя режим дня? (вписать)а)б)в)г)З.Чем определяется режим дня?а) массовостью б) индивидуальностьюв) общественными требованиямиг) желаниями.4.К правилам личной гигиены относят? (вписать)а)б) в)г) д) 5.Назовите признаки сухих волос.а) не имеют блеска б) легко ломаются в) блестят6. Назовите признаки жирных волоса) склеиваются в отдельные пряди б) блестятв) расщепляются на концах.7.Обувь по назначению выделяют? (вписать)а)б)в)г)д)8. Выберите, каким требованиям должна соответствовать обувь.а) обладать теплопроводностью б) должна быть удобнойв) легко чистится и высушиватьсяг) все ответы.9.0т чего зависят гигиенические свойства одежды? (вписать)а)б) в)10. Какие функции выполняет, кажа? (вписать)а)б) в) |
|  **Эталоны ответов на тестовое задание по темам:****«Режим дня»****«Личная гигиена»** |
| 1.Личная гигиена-это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.2. Какие моменты включает в себя режим дня? (вписать)а) достаточный сонб) рациональное питаниев) определённое время на отдыхг) определённое время дляприготовление уроков |
| З.вг4.а. Разумное сочетание умственного и физического трудаб. Занятия физической культурой и закаливание в. Рациональное питание г. Чередование труда и отдыха д. Полноценный отдых5.аб6.аб7. а. Спортивнуюб. Военную в. Специальную рабочую г. Детскую, взрослую д. Лечебную8.г9.а. Вид тканиб. Характера её выделкив. Покроя одежды10. а. Барьернуюб. Участвует в газообменев.Терморегуляторную |
|  |
| **Тестовое задание по теме: «Закаливание. Двигательная активность»****Задание:**1.Двигательная активность – это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2.Назовите основные принципы закаливания (вписать):а)б)в)г)3.Какое время года можно начинать закаливание?а) летомб) в любое время годав) зимой.4.Закаливание воздухом называется\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5.Назовите виды закаливания воздухом (вписать):а)б)в) 6.При закаливании воздухом различают: ( укажите t)а) теплые воздушные ванны (t )б) прохладные воздушные ванны (t )в) холодные воздушные ванны (t ).7.Для обтирания тела используют:а) мокрое полотенцеб) ветошьв) губку.8. Закаливание - это9.При обтирании начинают водой при t:а) 28-30 Сб) 18-15С.9. При обтирании нельзя массировать:а) коленные и локтевые суставыб) подмышечные и паховые впадиныв) область подколенной ямки. 10.При контрастном душе чередуют воду:а) тёплую с горячейб) прохладную с горячейв) тёплую с прохладной. 12.При обливании максимально можно снижать t воды:а) до 11Cб) до 15 Св) до 18 С.13.При обливании колен из лейки потребуется:а) от 2- 10 леекб) от 5- 12 леек.14.В первые дни при загаре время не должно превышать:а) 20 -30 минутб)15 минут.15.Назовите противопоказания к загару:**Эталоны ответов на тестовое задание по теме:****«Закаливание. Двигательная активность»**1 .Двигательная активность – это сумма всех движений производимых человеком в процессе своей жизнедеятельности.2.а. Постепенностьб. Систематичность в. Комплексность г. Индивидуальность3. б4.Аэротерапия5.а. Прогулки на свежем воздухеб. Проветривание комнаты, сон с открытым окном в. Сон на свежем воздухе6. а.25-30 С  б.14-20 С в. Менее 14 С7. а8.Закаливание – это комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодно-климатических условий .9.а10.бв11.в12.б13.а14.б15. Наличие онкологических заболеваний |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|   |
|  |

**4.ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА**

**Вопросы к экзамену**

1.Здоровый образ жизни как система индивидуального поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

2.Основные понятия здоровья и благополучия человека.

3.Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его духовных и физических качеств.

4.Брак и семья, основные понятия.

5.Условия и порядок заключения брака.

6. Законодательство Российской Федерации.

7.Личные права и обязанности супругов.

8.Семья в современном обществе.

9.Функции семьи.

10.Влияние семейных отношений на здоровье человек.

11.Значение соблюдения правил личной гигиены для здоровья человека.

12.Нравственность и формирование правильного взаимоотношения полов как составляющие здорового образа жизни.

13.Репродуктивное здоровье человека факторы, влияющие на него.Ранние половые связи причины, последствия.

14.Психологическая уравновешенность её значение для здоровья

15.Значение соблюдения правил личной гигиены для здоровья человека.

16.Инфекции, передаваемые половым путем, причины, способствующие заражению, меры профилактики.

17.Наиболее распространенные инфекционные болезни, причины их возникновения, меры профилактики инфекций.

18.ВИЧ-инфекция и СПИД, основные понятия, способ распространения, меры профилактики ВИЧ-инфекции.

19.Наркомания и токсикомания, общие понятия.

20.Последствия употребления наркотиков для здоровья человека.

21.Меры профилактики наркозависимости.

22.Курение и его влияние на здоровье человека.

23.Табачный дым, его составные части, влияние табачного дыма на окружающих (пассивное курение).

24.Алкоголь и его влияние на организм.

25Первая помощь – понятие, цель.

26.Травматизм – понятие, виды, причины, профилактика.

27.Раны – понятие, виды, классификация .

28.Кровотечение - понятие, виды. Способы остановки кровотечения.

29.Острая и хроническая сердечная недостаточность, причины, симптомы.

30. миокарда причины, симптомы.

31.Геморрагический и ишемический инсульт, причины, симптомы.

32. состояние – понятие, стадии их характеристика.

33.Понятие клинической смерти и признаки ее определения.

34.Иммобилизация - понятие, способы.

35.Общие правила наложения бинтовых повязок.

36.Первая помощь при ранах, порезах.

37.Первая помощь при переломах.

38.Первая помощь при вывихах.

39.Первая помощь при растяжениях.

40. повязка.

41.Правила наложения кровоостанавливающего жгута.

42.Первая помощь при черепно-мозговой травме.

43.Первая помощь при травмах груди.

44.Первая помощь при травмах живота.

45.Оказание первой медицинской помощи при ожогах.

46.Первая помощь при повреждении позвоночника.

47.Первая помощь при острой сердечной недостаточности.

48.Первая помощь при инфаркте миокарда.

49.Первая помощь при инсульте.

50.Первая помощь при носовом кровотечении.

51.Наложение повязки на предплечье.

52.Правила наложения шин.

53.Повязка на один палец.

54.Наложение повязки на кисть.

55.Наложение повязки на голеностопный сустав, стопу.

56.Наложение повязки на стопу.

57.Повязка на коленный сустав «Черепашья».

58.Повязка «Чепец».

59.Повязка на один глаз.

60.Повязка на оба глаза.

61.Первая помощь при стенокардии.

62.Правила проведения сердечно-легочной реанимации

63.Сердечно – лёгочная реанимация.

64.Уход за новорожденным.

65.Двигательная активность и ее значение для здоровья человека.

66.Закаливание организма, его значение для укрепления здоровья человека. 67.Использование факторов окружающей природной среды для закаливания.68.Беременность её периоды. Особенности течения беременности в юном возрасте. 69.Осложнения беременности.

70.Стенокардия – причины, симптомы.

71.Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке их на воинский учет.

72.Первоначальная постановка граждан на воинский учет.

73.Обязанности граждан по воинскому учету.

74.Основные понятия о воинской обязанности.

75.Организация воинского учета.

76.Статус военнослужащего, его права и свободы.

77.Льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по призыву.

78.Общие требования воинской деятельности к уровню подготовки призывников.

79.Роль и место Вооруженных Сил РФ в системе обеспечения национальной безопасности страны.

80.Какие качества российского гражданина характеризуют его как защитника Отечеств

81.Дни воинской славы (победные дни) России — память поколений о ратных подвигах защитников Отечества.

82.Расскажите о действиях в случае обнаружения и взрывоопасного устройства (предмета).

83.Чрезвычайные ситуации природного характера. Меры, принимаемые по защите поселения от их последствий.

84.Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Меры, принимаемые по защите поселения от их последствий.

85.Терроризм: основные понятия и признаки.

86.Правила поведения граждан при совершении террористических актов.

87.Профилактический осмотр территории и помещений с целью предотвращения террористических актов.

88.Меры защиты от биологического и химического терроризма.

89.Гражданская оборона.

90.История создания гражданской обороны, ее предназначение и основные задачи по защите населения.

91.Организация оповещения и информации населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях.

92.Современные средства поражения, их краткая характеристика, поражающие факторы.

93.Защитные сооружения гражданской обороны их предназначение.

94.Правила поведения в защитных сооружениях.

95. Средства индивидуальной защиты населения, предназначение

96.Основные положения по приему гражданской молодежи в военные образовательные учреждения профессионального образования.

97.История создания Вооруженных Сил РФ, ее связь с историей и становлением Российского государства.

98.Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих.

99.Символы воинской чести.

100.Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.

**Билеты к экзамену**

Билет № 1

1.Брак и семья, основные понятия. Условия и порядок заключения брака.

2. Терроризм: основные понятия и признаки. Правила поведения граждан при совершении террористических актов.

3.Первая помощь при переломах.

Билет № 2

1. Семейное законодательство Российской Федерации. Личные права и обязанности супругов.

2.Раны – понятие, виды, классификация .

3.Первая помощь при ранах, порезах.

Билет № 3

1. Инфекции, передаваемые половым путем, причины, способствующие заражению, меры профилактики.

2. Роль и место Вооруженных Сил РФ в системе обеспечения национальной безопасности страны.

3. Первая помощь при вывихах.

Билет № 4

1.ВИЧ-инфекция и СПИД, основные понятия, способ распространения, меры профилактики ВИЧ-инфекции.

2.Какие качества российского гражданина характеризуют его как защитника Отечества?

3. Первая помощь при растяжениях.

Билет № 5

1.Семья в современном обществе. Функции семьи. Влияние семейных отношений на здоровье человека.

2.Дни воинской славы (победные дни) России — память поколений о ратных подвигах защитников Отечества.

3.Правила наложения кровоостанавливающего жгута.

Билет № 6

* Нравственность и формирование правильного взаимоотношения полов как составляющие здорового образа жизни.
* Профилактический осмотр территории и помещений с целью предотвращения террористических актов.
* Давящая повязка.

Билет № 7

1. Наркомания и токсикомания, общие понятия. Последствия употребления наркотиков для здоровья человека. Меры профилактики наркозависимости.

2.Расскажите о действиях в случае обнаружения и взрывоопасного устройства (предмета).

3.Первая помощь при черепно-мозговой травме.

Билет № 8

1.Курение и его влияние на здоровье человека. Табачный дым, его составные части, влияние табачного дыма на окружающих (пассивное курение).

2.Статус военнослужащего, его права и свободы.

3.Первая помощь при травмах груди.

Билет № 9

1.Кровотечение - понятие, виды. Способы остановки кровотечения.

2. Чрезвычайные ситуации природного характера. Меры, принимаемые по защите поселения от их последствий.

3. Первая помощь при повреждении позвоночника.

Билет № 10

1.Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Меры, принимаемые по защите поселения от их последствий.

2.Травматизм – понятие, виды, причины, профилактика.

3. Первая помощь при травмах живота.

Билет № 11

1.Первая помощь – понятие, цель.

2.Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке их на воинский учет.

3.Оказание первой медицинской помощи при ожогах.

Билет № 12

1.Острая и хроническая сердечная недостаточность, причины, симптомы.

2.Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету.

3.Первая помощь при острой сердечной недостаточности.

Билет № 13

1.Организация оповещения и информации населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях.

2.Инфаркт миокарда причины, симптомы.

3.Первая помощь при инфаркте миокарда.

Билет № 14

1. Геморрагический и ишемический инсульт, причины, симптомы.

2.Основные понятия о воинской обязанности. Организация воинского учета.

3. Первая помощь при инсульте.

Билет № 15

1. Современные средства поражения, их краткая характеристика, поражающие факторы.

2. Понятие клинической смерти и признаки ее определения.

3. Сердечно – лёгочная реанимация.

Билет № 16

1.Защитные сооружения гражданской обороны их предназначение. Правила поведения в защитных сооружениях. Средства индивидуальной защиты населения, предназначение

2. Иммобилизация - понятие, способы.

3.Правила наложения шин.

Билет № 17

1. Психологическая уравновешенность её значение для здоровья

2.Общие правила наложения бинтовых повязок.

3.Повязка на один палец.

Билет № 18

1. Терминальное состояние – понятие, стадии их характеристика.

2. Инфекции, передаваемые половым путём. Классификация, причины их возникновения, общие признаки, меры профилактики.

3.Наложение повязки на голеностопный сустав, стопу.

Билет № 19

1.Наиболее распространенные инфекционные болезни, причины их возникновения, меры профилактики инфекций.

2*.*Алкоголь и его влияние на организм.

3. Повязка на коленный сустав «Черепашья».

Билет № 20

1. Значение соблюдения правил личной гигиены для здоровья человека.

2.Репродуктивное здоровье человека факторы, влияющие на него.

3. Наложение повязки на стопу.

Билет № 21

1. Основные понятия здоровья и благополучия человека.

*2.*Льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по призыву.

3. Наложение повязки на кисть.

Билет № 22

1. Здоровый образ жизни как система индивидуального поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

2. Ранние половые связи причины, последствия.

3. Наложение повязки на предплечье.

Билет № 23

1. Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его духовных и физических качеств.

2.Общие требования воинской деятельности к уровню подготовки призывников.

3.Первая помощь при носовом кровотечении.

Билет № 24

1.Двигательная активность и ее значение для здоровья человека.

2.Беременность её периоды. Особенности течения беременности в юном возрасте. Осложнения беременности.

3. Уход за новорожденным.

Билет № 25

1.Закаливание организма, его значение для укрепления здоровья человека. Использование факторов окружающей природной среды для закаливания.

2.. Основные положения по приему гражданской молодежи в военные образовательные учреждения профессионального образования

3.Правила проведения сердечно-легочной реанимации.

Билет № 26

1.Гражданская оборона.

2. История создания Вооруженных Сил РФ, ее связь

с историей и становлением Российского государства.

3.Повязка «Чепец».

Билет № 27

1.Рациональное питание.

2. История создания гражданской обороны, ее предназначение и основные задачи по защите населения.

3.Повязка на один глаз.

Билет № 28

1.Основные понятия о воинской обязанности. Организация воинского учета.

2.Правила поведения граждан при совершений террористических актов**.**

**3.** Повязка на оба глаза.

Билет № 29

1. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих.

2. Символы воинской чести. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.

3. Первая помощь при травмах живота.

Билет № 30

1. Меры защиты от биологического и химического терроризма.

2.Стенокардия – причины, симптомы.

3.Первая помощь при стенокардии.