

*В.Н. Латчук, С.К. Миронов, Т.А. Карташёва*

# Рабочая тетрадь

по основам безопасности жизнедеятельности

учени \_\_\_\_\_ класса \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ школы \_\_\_\_\_

*К любому из действующих учебников по основам безопасности жизнедеятельности*

**11**  
класс



---

Учебно-методический комплект

---

В.Н. Латчук, С.К. Миронов, Т.А. Карташёва

# Рабочая тетрадь по основам безопасности жизнедеятельности

---

К любому из действующих учебников  
по основам безопасности жизнедеятельности

**11** класс

*Рекомендовано  
Российской Академией Образования*

Издательство  
**«ЭКЗАМЕН»**  
МОСКВА • 2012

УДК 372.8:614  
ББК 74.266.8  
Л27

Имя автора и название цитируемого издания указаны на титульном листе данной книги (ст. 1274 п. 1 части четвертой Гражданского кодекса Российской Федерации).

**Латчук, В.Н.**

**Л27** Рабочая тетрадь по основам безопасности жизнедеятельности для 11 класса: к любому учебнику по основам безопасности жизнедеятельности для 11 класса / В.Н. Латчук, С.К. Миронов, Т.А. Карташова. — М.: Издательство «Экзамен», 2012. — 80 с. (Серия «Учебно-методический комплект»)

ISBN 978-5-377-04456-7

Данное пособие полностью соответствует федеральному государственному образовательному стандарту (второго поколения).

Рабочая тетрадь является составной частью учебно-методического комплекта к школьным учебникам по основам безопасности жизнедеятельности для 11 класса.

В тетради содержатся разнообразные задания, направленные на отработку и закрепление умений и навыков учащихся по основам безопасности жизнедеятельности. В конце каждой крупной темы приведены тестовые задания, которые позволят оценить степень усвоения учебного материала учеником, постепенно готовиться к итоговой аттестации и экзамену.

Рабочая тетрадь составлена в соответствии с программой для общеобразовательных учебных заведений и предназначена для работы учащихся как в классе, так и дома.

Приказом № 729 Министерства образования и науки Российской Федерации учебные пособия издательства «Экзамен» допущены к использованию в общеобразовательных учреждениях.

УДК 372.8:614  
ББК 74.266.8

*Учебное издание*

**Латчук Владимир Николаевич, Миронов Сергей Константинович,  
Карташова Татьяна Андреевна**

## **РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**К любому из действующих учебников по основам безопасности жизнедеятельности  
11 класс**

**Издательство «ЭКЗАМЕН»**

Гигиенический сертификат № РОСС RU. АЕ51. Н 15295 от 13.04.2011 г.

Главный редактор *Л.Д. Лаппо*. Редактор *Т.А. Карташова*. Технический редактор *Т.В. Фатюхина*.  
Корректор *Н.С. Садовникова*. Дизайн обложки *М.Н. Еринова*. Компьютерная верстка *Н.Э. Николаева*

105066, Москва, ул. Нижняя Красносельская, д. 35, стр. 1. [www.examen.biz](http://www.examen.biz)

E-mail: по общим вопросам: [info@examen.biz](mailto:info@examen.biz); по вопросам реализации: [sale@examen.biz](mailto:sale@examen.biz)  
тел./факс 641-00-30 (многоканальный)

Подписано в печать 25.05.2011. Формат 70х100/16. Гарнитура «Школьная». Бумага офсетная.

Уч.-изд. л. 1,73. Усл. печ. л. 6,5. Тираж 10 000 экз. Заказ № 6458.

Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93, том 2; 953005 — книги,  
брошюры, литература учебная

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами  
в ЗАО «ИПК Парето-Принт», г. Тверь, [www.pareto-print.ru](http://www.pareto-print.ru)

ISBN 978-5-377-04456-7

© Латчук В.Н., Миронов С.К., Карташова Т.А., 2012  
© Издательство «ЭКЗАМЕН», 2012

# Содержание

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| Правила работы с тетрадью ..... | 4 |
|---------------------------------|---|

## РАЗДЕЛ I. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ .....

|                                                                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Тема:</b> Основы здорового образа жизни .....                                                          | 5  |
| <i>Итоговый контроль</i> .....                                                                            | 13 |
| <b>Тема:</b> Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи .....                             | 15 |
| Первая помощь при кровотечениях и ранениях .....                                                          | 15 |
| <i>Итоговый контроль</i> .....                                                                            | 19 |
| Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок и мышц, вывихах и переломах .....                  | 21 |
| <i>Итоговый контроль</i> .....                                                                            | 23 |
| Первая помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника .....                                | 25 |
| <i>Итоговый контроль</i> .....                                                                            | 27 |
| Первая помощь при травмах груди, живота и области таза .....                                              | 28 |
| <i>Итоговый контроль</i> .....                                                                            | 33 |
| Первая помощь при травматическом шоке, попадании инородных тел в пищевод и верхние дыхательные пути ..... | 36 |
| <i>Итоговый контроль</i> .....                                                                            | 37 |
| Первая помощь при остановке сердца, острой сердечной недостаточности, инсульте .....                      | 39 |
| <i>Итоговый контроль</i> .....                                                                            | 41 |

## РАЗДЕЛ II. ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ .....

|                                                                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Тема:</b> Военная обязанность .....                                                                             | 43 |
| <i>Итоговый контроль</i> .....                                                                                     | 49 |
| <b>Тема:</b> Особенности военной службы .....                                                                      | 51 |
| <i>Итоговый контроль</i> .....                                                                                     | 60 |
| <b>Тема:</b> Военнослужащий – защитник своего Отечества.<br>Честь и достоинство воина Вооруженных Сил России ..... | 62 |
| <i>Итоговый контроль</i> .....                                                                                     | 67 |
| <b>Тема:</b> Международное гуманитарное право. Защита жертв вооруженных конфликтов .....                           | 69 |
| <i>Итоговый контроль</i> .....                                                                                     | 72 |
| <b>Тема:</b> Психологические основы подготовки к военной службе .....                                              | 74 |
| <i>Итоговый контроль</i> .....                                                                                     | 79 |

# Правила работы с тетрадью

Дорогие одиннадцатиклассники!

Перед вами тетрадь, которая поможет лучше освоить такой жизненно важный предмет, как основы безопасности жизнедеятельности. Она позволит определить пробелы в знаниях, своевременно устранить их, а также станет объективным отчетным документом о вашей успеваемости.

Эта тетрадь предназначена для самостоятельной работы на уроках в школе и дома. В нее включены репродуктивные и творческие вопросы, задания различной сложности и технологии выполнения. Значительная часть заданий направлена на освоение практических умений и навыков.

Прежде чем отвечать на вопросы и приступать к выполнению заданий, необходимо:

- внимательно прочитать задание и четко уяснить, что именно и как надо сделать;
- определить, какие источники информации (учебники и учебные пособия, справочники и словари, таблицы и другая литература) могут быть при этом использованы;
- прочитать соответствующий материал и аккуратно выполнить в тетради то, что необходимо.

Если какой-либо вопрос или задание вызывает трудности, не надо отступать. Следует еще раз обратиться к учебнику и к другим источникам информации, в них обязательно найдете необходимый для ответа материал.

Авторы уверены, что эта рабочая тетрадь поможет вам глубже усвоить и систематизировать знания и практические навыки, полученные на уроках ОБЖ, а главное – действительно сделать свою жизнь более безопасной!

# **РАЗДЕЛ I. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

## **Тема: Основы здорового образа жизни**

1. Что такое личная гигиена? Выполнение каких действий подразумевают под понятием «личная гигиена»?

---

---

---

2. Каковы признаки возникновения кариеса?

---

---

Может ли кариес на начальной стадии протекать без симптомов?

---

Как можно его обнаружить в этом случае?

---

---

3. Какие стоматологические заболевания, помимо кариеса, вы знаете?

---

К каким последствиям может привести не начатое вовремя лечение и дальнейшее развитие стоматологического заболевания?

---

---

4. Назовите основные правила поддержания здоровья волос и ухода за ними.

---

---

---

5. Как вы думаете, почему вопросы законодательства о семье и браке рассматриваются в учебнике в разделе «Основы здорового образа жизни»?

---

---

---

6. Назовите условия, без которых заключение брака невозможно.

---

---

---

7. Подчеркните среди перечисленных причины, по которым законом не допускается заключение брака.

Преклонный возраст вступающих в брак; разница в возрасте между желающими вступить в брак более 20 лет; желающие вступить в брак имеют общего отца, но разных матерей; один из желающих вступить в брак является опекуном второго; одно из лиц, желающих вступить в брак, пребывает на лечении в психиатрической клинике; желающие вступить в брак состояли ранее в совместном браке, но потом его расторгли.

8. В каких случаях брак может быть признан недействительным? Закончите перечень:

- нарушение принципа \_\_\_\_\_
- нарушение условий, установленных статьей о брачном \_\_\_\_\_
- если при заключении брака применялись \_\_\_\_\_
- сокрытие одним из лиц, вступающих в брак, от другого \_\_\_\_\_
- если хотя бы один из супругов зарегистрировал брак без \_\_\_\_\_

---

---

---



9. В каких случаях один из супругов не имеет право возбуждать дело о расторжении брака?

---

---

10. В каких случаях расторжение брака возможно только в судебном порядке? Закончите перечень:

- при наличии у супругов общих

---

- при отсутствии согласия одного из супругов на

---

- при

---

несмотря на отсутствие возражений.

11. Нужна ли родителям нотариально заверенная доверенность на представление интересов ребенка в суде, если последнему не исполнилось 16 лет?

---

---

---

12. В каких случаях родители лишаются родительских прав? Закончите перечень:

- уклонение

---

- отказ без уважительных причин

---

- злоупотребление

---

- жестокое

---

- такие хронические болезни, как

---

- совершение

---



13. Посмотрите по телевизору какую-либо передачу, где обсуждаются проблемы, возникшие между супругами, или между родителями и детьми. Кратко опишите суть проблемы, поднятой в передаче.

Название передачи: \_\_\_\_\_

Дата и тема: \_\_\_\_\_

Обсуждаемая проблема: \_\_\_\_\_

Законы, к которым следует обратиться для разрешения данного конфликта: \_\_\_\_\_

Статьи этих законов: \_\_\_\_\_

Как закон регламентирует рассматриваемую ситуацию: \_\_\_\_\_

14. Что такое болезни, передающиеся половым путем?

На какие группы их подразделяют?

1-я группа: \_\_\_\_\_

2-я группа: \_\_\_\_\_

15. Какие симптомы возникают при вагинитах?

Какими возбудителями вызываются вагиниты?

Могут ли лица мужского пола быть носителями этих заболеваний?

16. Напишите в тетради определение понятий.

СПИД – \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

ВИЧ – \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

17. Изучите материал учебника о таких тяжелых заболеваниях, как сифилис и гонорея. Заполните таблицу.

| <div> <div>Название заболевания</div> <div>Характеристика</div> </div> | Сифилис                                                                                                                | Гонорея                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Возбудитель                                                            |                                                                                                                        | гонококк                                                                                                               |
| Путь заражения                                                         | 95 % – половой,<br>5 % – контактно<br>бытовой                                                                          |                                                                                                                        |
| Инкубационный период                                                   |                                                                                                                        | 3–4 дня                                                                                                                |
| Первые признаки заражения (симптомы)                                   |                                                                                                                        |                                                                                                                        |
| Неприятные ощущения                                                    | отсутствуют                                                                                                            |                                                                                                                        |
| Течение болезни                                                        | <div>_____</div> <div>_____</div> <div>_____</div> <div>_____</div> <div>_____</div> <div>_____</div> <div>_____</div> | <div>_____</div> <div>_____</div> <div>_____</div> <div>_____</div> <div>_____</div> <div>_____</div> <div>_____</div> |
| Когда следует начинать лечение, чтобы излечиться?                      |                                                                                                                        |                                                                                                                        |
| Иммунитет                                                              | не возникает                                                                                                           |                                                                                                                        |
| Последствия для организма                                              |                                                                                                                        | бесплодие                                                                                                              |

Какие меры предосторожности необходимо соблюдать, чтобы избежать заражения сифилисом или гонореей?

При половых контактах: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

В быту: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

18. Как передается СПИД? Заполните таблицу.

| Способы передачи СПИДа               | Меры профилактики                |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| при половом контакте                 | _____<br>_____<br>_____<br>_____ |
| _____<br>_____<br>_____              | _____<br>_____<br>_____          |
| при переливании инфицированной крови | _____                            |
| _____<br>_____<br>_____              | _____<br>_____<br>_____          |

Напишите, в каких случаях заражения СПИДом не происходит. Продолжите перечень.

СПИДом нельзя заразиться: через пищу, при поцелуях, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

19. Среди перечисленных подчеркните 8 болезней, передающихся половым путем, которые могут оказаться смертельными.

СПИД, хламидиоз, гепатит В, трихомониаз, гонорея, грибковые заболевания, гепатит С, генитальные бородавки, гарднереллез, сифилис, герпес.

20. Каковы основные правила профилактики заболеваний, передающихся половым путем?

---

---

---

---

21. Как может проявляться ВИЧ-инфекция у человека? На основе схемы 2 в учебнике поставьте стрелки между формами проявления ВИЧ-инфекции и группами, к которым они относятся. Заполните недостающие симптомы одной из групп.

Лихорадка, потеря веса, неврологические изменения. Развитие вторичных инфекционных и злокачественных опухолей

1-я группа

Слабо выраженный синдром, возможны заболевания с неврологической симптоматикой. Может наступить самопроизвольное и быстрое улучшение состояния.

2-я группа

3-я группа

Увеличение лимфатических узлов, лихорадка, недомогание, потоотделение, быстрая утомляемость, потеря аппетита и веса.

4-я группа

22. Почему за заражение другого человека некоторыми болезнями, передающимися половым путем, предусмотрена уголовная ответственность, а за заражение гриппом — нет?

---

---

---

Как наказывается заражение другого лица болезнью, передающейся половым путем?

---

---

23. Какие действия признаются преступными в отношении заражения другого лица ВИЧ-инфекцией?

---

---

Кто может быть признан виновным в совершении такого преступления?

---

---

---

24. Какие статьи УК РФ предусматривают ответственность за заражение другого лица заболеванием, передающимся половым путем, или ВИЧ-инфекцией?

---

---

## Итоговый контроль

### 1. Родительские права прекращаются

- а) при вступлении несовершеннолетних детей в брак
- б) при поступлении детей на работу
- в) при достижении детьми возраста 16 лет
- г) при поступлении детей в высшее или среднее профессиональное учебное заведение

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

### 2. Сифилис передается

- а) только половым путем
- б) только через предметы гигиены
- в) половым и контактно-бытовым путем
- г) только через медицинские инструменты

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

### 3. Заражение другого лица заболеванием, передающимся половым путем, или ВИЧ-инфекцией предусматривает

- а) насильственную изоляцию от общества
- б) общественное порицание
- в) наказание в уголовном порядке
- г) наказание в административном порядке

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

### 4. При наличии уважительных причин органы местного самоуправления вправе разрешить желающим вступить в брак по достижении ими возраста

- а) 14 лет
- б) 15 лет
- в) 16 лет
- г) 20 лет

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

### 5. Признание брака недействительным может быть установлено

- а) по совместному желанию супругов
- б) по решению органов записи актов гражданского состояния
- в) по требованию органов опеки и попечительства
- г) только в судебном порядке

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

|                                     |                          |
|-------------------------------------|--------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> |                          |
| а                                   | <input type="checkbox"/> |
| б                                   | <input type="checkbox"/> |
| в                                   | <input type="checkbox"/> |
| г                                   | <input type="checkbox"/> |

6. Из заболеваний, передающихся половым путем, смертельным не является

- а) гонорея  
 б) сифилис  
 в) трихомониаз  
 г) генитальный герпес

|                                     |                          |
|-------------------------------------|--------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> |                          |
| а                                   | <input type="checkbox"/> |
| б                                   | <input type="checkbox"/> |
| в                                   | <input type="checkbox"/> |
| г                                   | <input type="checkbox"/> |

7. Вирус иммунодефицита человека может передаваться

- а) через медицинские инструменты  
 б) через кровососущих насекомых  
 в) через предметы обихода  
 г) через рукопожатие инфицированного человека

|                                     |                          |
|-------------------------------------|--------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> |                          |
| а                                   | <input type="checkbox"/> |
| б                                   | <input type="checkbox"/> |
| в                                   | <input type="checkbox"/> |
| г                                   | <input type="checkbox"/> |

8. Появление на месте внедрения инфекции маленькой язвочки или ссадинки, называемой твердым шанкром, является признаком заражения

- а) сифилисом  
 б) гонореей  
 в) хламидиозом  
 г) СПИДом

|                                     |                          |
|-------------------------------------|--------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> |                          |
| а                                   | <input type="checkbox"/> |
| б                                   | <input type="checkbox"/> |
| в                                   | <input type="checkbox"/> |
| г                                   | <input type="checkbox"/> |

9. Определите, какое из утверждений верно.

- А) При заражении ВИЧ-инфекцией заболевание может протекать без выраженных клинических симптомов.  
 Б) Заражение другого лица болезнью, передающейся половым путем, наказывается только лишением свободы на срок от 3 лет.  
 а) верно только А  
 б) верно только Б  
 в) верны оба утверждения  
 г) оба утверждения неверны

|                                     |                          |
|-------------------------------------|--------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> |                          |
| а                                   | <input type="checkbox"/> |
| б                                   | <input type="checkbox"/> |
| в                                   | <input type="checkbox"/> |
| г                                   | <input type="checkbox"/> |

10. Определите, какое из утверждений верно.

- А) После перенесенного заболевания, передающегося половым путем, у человека вырабатывается иммунитет.  
 Б) Не своевременно начатое лечение гонореи вызывает бесплодие, воспаление мочеполовых органов у мужчин и придатков у женщин.  
 а) верно только А  
 б) верно только Б  
 в) верны оба утверждения  
 г) оба утверждения неверны



# Тема: Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи

## Первая помощь при кровотечениях и ранениях

1. Какие признаки классификации кровотечений существуют? Закончите схему.



2. Сравните признаки кровотечений. Как различается первая помощь при остановке кровотечений разного вида? Заполните таблицу.

| Виды кровотечений | Признаки | Способы остановки |
|-------------------|----------|-------------------|
| венозное          |          |                   |
|                   |          |                   |
|                   |          |                   |
|                   |          |                   |

| Виды<br>кровотечения | Признаки | Способы остановки |
|----------------------|----------|-------------------|
| артериальное         | _____    | _____             |
|                      | _____    | _____             |
|                      | _____    | _____             |
| капиллярное          | _____    | _____             |
|                      | _____    | _____             |
|                      | _____    | _____             |
| паренхиматозное      | _____    | _____             |
|                      | _____    | _____             |
|                      | _____    | _____             |

3. Каких ошибок при наложении жгута следует избегать?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

4. На какое максимальное время можно накладывать жгут?

Зимой: \_\_\_\_\_

Летом: \_\_\_\_\_

5. В каком порядке следует проводить действия при оказании первой помощи при обширной ране? Проставьте цифры напротив указанных действий.

- ☐ наложить на рану чистую ткань и плотно прижать ее к ране
- ☐ приподнять поврежденную часть тела выше уровня сердца
- ☐ остановить кровотечение и наложить жгут выше раны
- ☐ края раны обработать йодом

- ☐ положить пострадавшего на спину
- ☐ наложить давящую повязку и забинтовать ее
- ☐ доставить пострадавшего в медицинское учреждение

6. Какова мера профилактики заражения раны?

---

---

7. Какие функции выполняет давящая повязка?

- ---
- ---
- ---

8. Как по внешним признакам определить наличие внутреннего кровотечения у пострадавшего? Дайте описание симптомов внутреннего кровотечения по плану.

Поведение пострадавшего: 

---

---

Жалобы пострадавшего: 

---

---

Состояние кожных покровов: 

---

---

Дыхание: 

---

---

Пульс: 

---

Наличие тошноты и рвоты: 

---

Повышенная жажда: 

---

Артериальное давление: 

---

Наличие кашля и характер выделений при кашле: 

---

---

Изменение формы конечностей: 

---

---

Изменение очертаний формы тела: \_\_\_\_\_

Где ощущается болезненность при ощупывании тела: \_\_\_\_\_

9. Каковы правила оказания первой помощи при внутреннем кровотечении? Напишите план действий.

Можно ли передвигать пострадавшего? \_\_\_\_\_

Необходима ли иммобилизация частей тела? Каких? \_\_\_\_\_

Какое положение нужно придать пострадавшему? \_\_\_\_\_

Нужно ли давать обезболивающее? \_\_\_\_\_

Нужно ли давать питье? \_\_\_\_\_

Нужна ли кровоостанавливающая повязка? \_\_\_\_\_

Нужна ли давящая повязка? \_\_\_\_\_

Нужно ли прикладывать тепло или холод к поврежденному месту? \_\_\_\_\_

Нужно ли накладывать жгут? \_\_\_\_\_

Нужно ли делать искусственное дыхание? \_\_\_\_\_

Нужно ли проводить реанимационные мероприятия? \_\_\_\_\_

Чего нельзя делать ни в коем случае при данной травме? \_\_\_\_\_

## Итоговый контроль

1. Артериальное кровотечение имеет признаки
  - а) кровь алая, вытекает пульсирующей струйкой
  - б) кровь темно-вишневая, вытекает ровной струей
  - в) кровь выступает равномерно по всей поверхности раны
  - г) кровь алая, выступает в виде капель на поверхности раны
  
2. Венозное кровотечение имеет признаки
  - а) кровь алая, вытекает пульсирующей струйкой
  - б) кровь темно-вишневая, вытекает ровной струей
  - в) кровь выступает равномерно по всей поверхности раны
  - г) кровь алая, выступает в виде капель на поверхности раны
  
3. При остановке кровотечения жгут может быть наложен на время не более
  - а) 20 минут
  - б) 1 часа
  - в) 2 часов
  - г) 4 часов
  
4. Пальцевое прижатие артерии обеспечивает
  - а) полную и длительную остановку кровотечения
  - б) неполную, но длительную остановку кровотечения
  - в) неполную и кратковременную остановку кровотечения
  - г) полную, но кратковременную остановку кровотечения
  
5. Наложение давящей повязки наиболее эффективно при кровотечениях из
  - а) шейной артерии
  - б) коленного и локтевого суставов
  - в) бедренной артерии
  - г) покровов пальцев кисти
  
6. Признаком внутреннего кровотечения является
  - а) отсутствие пульса
  - б) покраснение кожных покровов
  - в) повышение артериального давления
  - г) кашель с кровянистыми выделениями

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

|                                                                                  |                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|  | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а                                                                                | <input type="checkbox"/>            |
| б                                                                                | <input type="checkbox"/>            |
| в                                                                                | <input type="checkbox"/>            |
| г                                                                                | <input type="checkbox"/>            |

7. При наложении давящей повязки на место кровотечения в первую очередь следует

- а) прикрыть рану стерильной салфеткой
- б) обработать края раны дезинфицирующим раствором
- в) забинтовать рану
- г) дать обезболивающее средство

|                                                                                  |                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|  | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а                                                                                | <input type="checkbox"/>            |
| б                                                                                | <input type="checkbox"/>            |
| в                                                                                | <input type="checkbox"/>            |
| г                                                                                | <input type="checkbox"/>            |

8. Рана – это повреждение тканей организма

- а) закрытое с разрывом мелких кровеносных сосудов и образованием кровоподтека
- б) вследствие механического воздействия без нарушения целостности кожи и слизистых оболочек
- в) в результате смещения костей относительно друг друга
- г) сопровождающееся нарушением целостности кожи и слизистых оболочек, иногда и более глубоких тканей

## *Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок и мышц, вывихах и переломах*

1. Рассмотрите в учебнике схемы, на которых показан порядок оказания первой медицинской помощи при ушибах и растяжениях. В чем различие между ними?

---

2. Почему при разрывах связок и мышц, помимо перечисленных действий, нужно дать пострадавшему обезболивающее средство?

---

---

3. Сравните признаки вывиха и закрытого перелома. Заполните таблицу.

| Признаки                         | Вывих | Закрытый перелом |
|----------------------------------|-------|------------------|
| Характер боли                    |       |                  |
| Изменение формы                  |       |                  |
| Положение конечности             |       |                  |
| Движение поврежденной части тела |       |                  |
| Отечность                        |       |                  |
| Кровоподтек                      |       |                  |

Сделайте вывод: как можно по внешним признакам отличить вывих от закрытого перелома?

---

---

---

---

---

4. Почему при вывихах и переломах главное в оказании первой помощи заключается в правильной и надежной иммобилизации конечности? Иммобилизация и неподвижность поврежденной части тела:

- обеспечивает уменьшение \_\_\_\_\_
- предупреждает усиление \_\_\_\_\_
- устраняет опасность \_\_\_\_\_
- снижает возможность \_\_\_\_\_

5. Перечислите основные принципы иммобилизации при переломах.

- шина должна захватывать \_\_\_\_\_, а иногда \_\_\_\_\_ сустава (выше и ниже перелома);
- конечности необходимо придать \_\_\_\_\_ положение;
- вправление поврежденных частей \_\_\_\_\_;
- нельзя накладывать жесткую шину \_\_\_\_\_;
- нельзя привязывать шину слишком \_\_\_\_\_.

6. Как можно обнаружить нарушение кровообращения в иммобилизованной конечности?

---

---

---

Если кровообращение нарушено, что следует немедленно сделать?

---

---

7. Чем опасен для жизни пострадавшего открытый перелом?

---

---

---



## Итоговый контроль

1. Укажите правильную последовательность действий при оказании первой помощи при открытых переломах.

- а) остановить кровотечение, наложив на рану стерильную повязку – дать пострадавшему обезболивающее средство – зафиксировать конечность, чтобы она не двигалась – доставить пострадавшего в медицинское учреждение
- б) зафиксировать конечность, чтобы она не двигалась – дать пострадавшему обезболивающее средство – остановить кровотечение, наложив на рану стерильную повязку – доставить пострадавшего в медицинское учреждение
- в) дать пострадавшему обезболивающее средство – доставить пострадавшего в медицинское учреждение – остановить кровотечение, наложив на рану стерильную повязку – зафиксировать конечность, чтобы она не двигалась
- г) зафиксировать конечность, чтобы она не двигалась – доставить пострадавшего в медицинское учреждение – остановить кровотечение, наложив на рану стерильную повязку – дать пострадавшему обезболивающее средство

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

2. Укажите правильную последовательность действий при оказании первой помощи при закрытых переломах.

- а) наложить на место травмы холод – доставить пострадавшего в медицинское учреждение – зафиксировать конечность, чтобы она не двигалась – дать пострадавшему обезболивающее средство
- б) наложить на место травмы холод – зафиксировать конечность, чтобы она не двигалась – дать пострадавшему обезболивающее средство – доставить пострадавшего в медицинское учреждение
- в) зафиксировать конечность, чтобы она не двигалась – дать пострадавшему обезболивающее средство – наложить на место травмы холод – доставить пострадавшего в медицинское учреждение
- г) доставить пострадавшего в медицинское учреждение – наложить на место травмы холод – зафиксировать конечность, чтобы она не двигалась – дать пострадавшему обезболивающее средство

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

3. Укажите правильную последовательность действий при оказании первой помощи при растяжениях.

- а) наложить на место травмы холод – доставить пострадавшего в медицинское учреждение – наложить на поврежденное место тугую повязку – обеспечить поврежденной конечности покой в приподнятом положении
- б) наложить на место травмы холод – наложить на поврежденное место тугую повязку – обеспечить поврежденной конечности покой в приподнятом положении – доставить пострадавшего в медицинское учреждение
- в) наложить на место травмы холод – обеспечить поврежденной конечности покой в приподнятом положении – доставить пострадавшего в медицинское учреждение – наложить на поврежденное место тугую повязку
- г) доставить пострадавшего в медицинское учреждение – наложить на поврежденное место тугую повязку – наложить на место травмы холод – обеспечить поврежденной конечности покой в приподнятом положении

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

4. Укажите правильную последовательность действий при оказании первой помощи при ушибах.

- а) наложить на поврежденное место тугую повязку – доставить пострадавшего в медицинское учреждение – наложить на место травмы холод – обеспечить поврежденной конечности покой
- б) доставить пострадавшего в медицинское учреждение – наложить на поврежденное место тугую повязку – наложить на место травмы холод – обеспечить поврежденной конечности покой
- в) обеспечить поврежденной конечности покой – наложить на поврежденное место тугую повязку – наложить на место травмы холод – доставить пострадавшего в медицинское учреждение
- г) наложить на место травмы холод – наложить на поврежденное место тугую повязку – обеспечить поврежденной конечности покой – доставить пострадавшего в медицинское учреждение

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

5. Какие действия являются общими при оказании первой помощи при закрытых переломах, растяжениях и ушибах?

- а) наложить на место травмы холод
- б) дать пострадавшему обезболивающее средство
- в) зафиксировать конечность, чтобы она не двигалась
- г) наложить на рану стерильную повязку

## *Первая помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника*

1. Сравните основные признаки и симптомы, характерные для травмы головы и позвоночника и для сотрясения мозга. Заполните таблицу, поставив знаки «+» или «-».

| <b>Признаки и симптомы</b>                                  | <b>Сотрясение<br/>мозга</b> | <b>Травма<br/>головы<br/>и позвоночника</b> |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------|
| Сонливость, спутанность сознания, провалы в памяти          |                             |                                             |
| Сильная боль или давление в голове                          |                             |                                             |
| Покалывание или потеря чувствительности в пальцах ног и рук |                             |                                             |
| Невозможность пошевелить какой-либо частью тела             |                             |                                             |
| Выделение крови из ушей и носа                              |                             |                                             |
| Судороги                                                    |                             |                                             |
| Затрудненное дыхание                                        |                             |                                             |
| Тошнота или рвота                                           |                             |                                             |
| Синяки вокруг глаз и ушей                                   |                             |                                             |
| Устойчивая головная боль                                    |                             |                                             |
| Неодинаковые зрачки                                         |                             |                                             |
| Нарушение координации движений, потеря равновесия           |                             |                                             |

**Сделайте вывод:** по каким основным признакам можно различить сотрясение мозга и травму головы и позвоночника у пострадавшего.

---



---



---

2. Чего нельзя делать пострадавшему при подозрении на сотрясение мозга или травму головы и позвоночника?

---

---

3. Что необходимо делать при подозрении на травму головы или позвоночника у пострадавшего до приезда медицинских работников?

---

---

---

---

## Итоговый контроль

1. Выберите из перечисленных действий то, которое надо выполнить при подозрении на сотрясение головного мозга.

- а) дать пострадавшему теплое питье
- б) дать пострадавшему выпить обезболивающее средство
- в) приложить к голове пострадавшего холодный компресс
- г) показать пострадавшему дорогу в ближайший медпункт

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

2. Какое из утверждений о травме головы и позвоночника верно?

- А) Жалобы на боль в глотке и пищеводе.  
Б) Имеются выделение крови из ушей или носа.
- а) верно только А
  - б) верно только Б
  - в) верны оба утверждения
  - г) оба утверждения неверны

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

3. Вероятность серьезной травмы головы или позвоночника особенно велика в случае

- а) падения с высоты
- б) подскользывания на тротуаре
- в) отравления ядовитым веществом
- г) укуса животного

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

4. Признаком, свидетельствующим о сотрясении головного мозга, является

- а) повышенная температура тела
- б) частичная или полная потеря сознания
- в) ощущение неутолимой жажды
- г) покраснение кожных покровов

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

5. При травмах головы и позвоночника у пострадавшего может наблюдаться

- а) учащенный пульс
- б) различие в размерах левого и правого зрачков
- в) раздражение кожных покровов на теле
- г) повышение температуры тела

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

## *Первая помощь при травмах груди, живота и области таза*

1. Как по внешним признакам определить наличие закрытого пневмоторакса у пострадавшего? Дайте описание симптомов закрытого пневмоторакса по плану.

Поведение пострадавшего: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Жалобы пострадавшего: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Состояние кожных покровов: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дыхание: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Пульс: \_\_\_\_\_

Наличие тошноты и рвоты: \_\_\_\_\_

Повышенная жажда: \_\_\_\_\_

Артериальное давление: \_\_\_\_\_

Наличие кашля и характер выделений при кашле: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Изменение формы конечностей: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Изменение очертаний формы тела: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Где ощущается болезненность при ощупывании тела: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Каковы правила оказания первой помощи при пневмотораксе? Напишите план действий.

Можно ли передвигать пострадавшего? \_\_\_\_\_

Необходима ли иммобилизация частей тела? Каких? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Какое положение нужно придать пострадавшему? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Нужно ли давать обезболивающее? \_\_\_\_\_

Нужно ли давать питье? \_\_\_\_\_

Нужна ли кровоостанавливающая повязка? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Нужна ли давящая повязка? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Нужно ли прикладывать тепло или холод к поврежденному месту? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Нужно ли накладывать жгут? \_\_\_\_\_

Нужно ли делать искусственное дыхание? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Нужно ли проводить реанимационные мероприятия? \_\_\_\_\_

Чего нельзя делать ни в коем случае при данной травме? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. В каком положении транспортируют пострадавшего при подозрении на пневмоторакс?

\_\_\_\_\_

4. Как по внешним признакам определить повреждения живота у пострадавшего? Дайте описание симптомов повреждения живота по плану.

Поведение пострадавшего: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Жалобы пострадавшего: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Состояние кожных покровов: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Дыхание: \_\_\_\_\_

Пульс: \_\_\_\_\_

Наличие тошноты и рвоты: \_\_\_\_\_

Повышенная жажда: \_\_\_\_\_

Артериальное давление: \_\_\_\_\_

Наличие кашля и характер выделений при кашле: \_\_\_\_\_

Изменение формы конечностей: \_\_\_\_\_

Изменение очертаний формы тела: \_\_\_\_\_

Где ощущается болезненность при ощупывании тела: \_\_\_\_\_

5. Каковы правила оказания первой помощи при травме живота? Напишите план действий.

Можно ли передвигать пострадавшего? \_\_\_\_\_

Необходима ли иммобилизация частей тела? Каких? \_\_\_\_\_

Какое положение нужно придать пострадавшему? \_\_\_\_\_

Нужно ли давать обезболивающее? \_\_\_\_\_

Нужно ли давать питье? \_\_\_\_\_

Нужна ли кровоостанавливающая повязка? \_\_\_\_\_

Нужна ли давящая повязка? \_\_\_\_\_



Нужно ли прикладывать тепло или холод к поврежденному месту? \_\_\_\_\_

Нужно ли накладывать жгут? \_\_\_\_\_

Нужно ли делать искусственное дыхание? \_\_\_\_\_

Нужно ли проводить реанимационные мероприятия? \_\_\_\_\_

Чего нельзя делать ни в коем случае при данной травме? \_\_\_\_\_

6. В каком положении транспортируют пострадавшего при подозрении на травму живота? \_\_\_\_\_

7. Как по внешним признакам определить перелом костей таза у пострадавшего? Дайте описание симптомов перелома костей таза по плану.

Поведение пострадавшего: \_\_\_\_\_

Жалобы пострадавшего: \_\_\_\_\_

Состояние кожных покровов: \_\_\_\_\_

Дыхание: \_\_\_\_\_

Пульс: \_\_\_\_\_

Наличие тошноты и рвоты: \_\_\_\_\_

Повышенная жажда: \_\_\_\_\_

Артериальное давление: \_\_\_\_\_

Наличие кашля и характер выделений при кашле: \_\_\_\_\_

Изменение формы конечностей: \_\_\_\_\_

Изменение очертаний формы тела: \_\_\_\_\_

Где ощущается болезненность при ощупывании тела: \_\_\_\_\_

8. Каковы правила оказания первой помощи при переломе костей таза?  
Напишите план действий.

Можно ли передвигать пострадавшего? \_\_\_\_\_

Необходима ли иммобилизация частей тела? Каких? \_\_\_\_\_

Какое положение нужно придать пострадавшему? \_\_\_\_\_

Нужно ли давать обезболивающее? \_\_\_\_\_

Нужно ли давать питье? \_\_\_\_\_

Нужна ли кровоостанавливающая повязка? \_\_\_\_\_

Нужна ли давящая повязка? \_\_\_\_\_

Нужно ли прикладывать тепло или холод к поврежденному месту? \_\_\_\_\_

Нужно ли накладывать жгут? \_\_\_\_\_

Нужно ли делать искусственное дыхание? \_\_\_\_\_

Нужно ли проводить реанимационные мероприятия? \_\_\_\_\_

Чего нельзя делать ни в коем случае при данной травме? \_\_\_\_\_

9. В каком положении транспортируют пострадавшего при переломе костей таза?

## Итоговый контроль

1. При переломе ребер у пострадавшего прежде всего следует
  - а) дать обезболивающее средство и наложить тугую повязку на грудную клетку
  - б) придать пострадавшему приподнятое положение и дать обезболивающее средство
  - в) наложить тугую повязку и дать кислород
  - г) наложить герметизирующую повязку и вызвать «скорую помощь»
  
2. При оказании первой помощи при открытом пневмотораксе у пострадавшего прежде всего следует
  - а) дать кислород, затем наложить герметизирующую повязку
  - б) обработать края раны дезинфицирующим раствором, затем наложить герметизирующую повязку
  - в) дать кислород, затем обработать края раны дезинфицирующим средством
  - г) наложить герметизирующую повязку, придать пострадавшему возвышенное положение, затем обработать рану дезинфицирующим средством
  
3. При оказании первой помощи при переломе костей таза в первую очередь следует
  - а) положить пострадавшего на бок, дать обезболивающее средство
  - б) положить пострадавшему под колени валик, затем уложить на твердую поверхность
  - в) уложить пострадавшего на спину на твердую поверхность, положить ему под колени валик, дать обезболивающее средство
  - г) дать обезболивающее средство, положить под колени валик, уложить на спину на твердую поверхность
  
4. Какое положение при транспортировке должен занимать пострадавший, если у него травма живота?
  - а) свободную позу
  - б) лежа на животе
  - в) лежа или сидя с холодным компрессом на животе и валиком под коленями
  - г) лежа на правом боку

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

5. Какое положение при транспортировке должен занимать пострадавший, если у него травма груди?

- а) свободную позу
- б) лежа на спине
- в) сидя
- г) полулежа с валиком из одежды под верхней частью туловища

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

6. При закрытом пневмотораксе у пострадавшего прежде всего следует

- а) придать телу возвышенное положение с приподнятым изголовьем, затем дать кислород и обезболивающее средство
- б) дать кислород, приподнять изголовье, затем дать обезболивающее средство
- в) положить на неповрежденный бок, дать обезболивающее средство и кислород
- г) дать обезболивающее средство, приподнять изголовье, затем дать кислород

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

7. При ранении живота у пострадавшего прежде всего следует

- а) накрыть рану чистой влажной тканью или стерильными салфетками, доставить пострадавшего в медицинское учреждение на носилках в положении лежа
- б) дать обезболивающее средство, разместить на носилках в положении лежа, наложить на рану стерильные салфетки
- в) уложить на носилки на спину, наложить стерильную повязку, дать обезболивающее средство
- г) вправить внутренние органы в брюшную полость стерильными салфетками, уложить на носилки, доставить в медицинское учреждение

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

8. При переломе ребер у пострадавшего прежде всего следует

- а) придать пострадавшему положение лежа на спине, дать обезболивающее средство, наложить тугую повязку
- б) дать обезболивающее средство, наложить тугую повязку, придать положение полусидя
- в) придать вертикальное положение (сидя), наложить тугую повязку, дать обезболивающее
- г) положить на спину на твердую поверхность, дать обезболивающее средство

9. Какое положение при транспортировке должен занимать пострадавший, если у него травма бедра?

- а) свободную позу
- б) полулежа с валиком под коленями
- в) лежа на спине
- г) лежа на животе

|                                                                                     |                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|  | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а                                                                                   | <input type="checkbox"/>            |
| б                                                                                   | <input type="checkbox"/>            |
| в                                                                                   | <input type="checkbox"/>            |
| г                                                                                   | <input type="checkbox"/>            |

10. Какой способ эвакуации используют при травме бедра?

- а) самостоятельное перемещение
- б) на руках или лямках носильщиков
- в) с использованием костылей
- г) на импровизированных или стандартных носилках

|                                                                                     |                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|  | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а                                                                                   | <input type="checkbox"/>            |
| б                                                                                   | <input type="checkbox"/>            |
| в                                                                                   | <input type="checkbox"/>            |
| г                                                                                   | <input type="checkbox"/>            |

***Первая помощь при травматическом шоке,  
попадании инородных тел в пищевод  
и верхние дыхательные пути***

1. Что такое травматический шок?

---

---

---

В каких системах органов могут наблюдаться патологические изменения при травматическом шоке?

---

2. Среди перечисленных признаков подчеркните те, которые характерны для первичного травматического шока.

Сознание пострадавшего спутанное; пострадавший возбужден; дыхание учащенное; нарушено зрение; взгляд беспокойный; лицо бледное; выступает холодный пот; речь сбивчивая; жалобы на невыносимую боль; двигается с трудом, не может встать; пытается куда-то бежать; утверждает, что ничего не болит.

3. При каких травмах пострадавшему нельзя давать обезболивающее?

---

---

4. Какова первая помощь при попадании инородных тел в нос, глотку или пищевод?

---

---

5. Что необходимо сделать до приезда «скорой помощи» при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути?

---

---

---

## Итоговый контроль

1. Причиной травматического шока может быть

- а) вывих
- б) растяжение мышц и связок
- в) сильный ушиб
- г) раздробление костей

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

2. Признаком попадания инородного тела в глотку или пищевод является

- а) тошнота или рвота
- б) отсутствие аппетита
- в) затруднение глотания, боль при глотании
- г) бледность кожных покровов

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

3. Первая помощь пострадавшему при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути состоит в том, чтобы

- а) дать выпить обезболивающее средство
- б) положить его на живот, наклонив голову вниз, и постучать раскрытой ладонью между лопатками
- в) постучать раскрытой ладонью между лопатками, когда пострадавший стоит на ногах
- г) вызвать у него рвотный рефлекс

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

4. При оказании первой помощи при травматическом шоке в первую очередь следует

- а) устранить действие травматического шока, затем остановить кровотечение, провести временную иммобилизацию места повреждения
- б) дать обезболивающее средство, придать горизонтальное положение, провести временную иммобилизацию места повреждения
- в) устранить действие травмирующего фактора, вызвать «скорую помощь», придать горизонтальное положение, остановить кровотечение
- г) остановить кровотечение, устранить действие травмирующего фактора, дать обезболивающее, начать реанимацию

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

|                                                                                 |                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|  | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а                                                                               | <input type="checkbox"/>            |
| б                                                                               | <input type="checkbox"/>            |
| в                                                                               | <input type="checkbox"/>            |
| г                                                                               | <input type="checkbox"/>            |

5. Признаком попадания инородного тела в верхние дыхательные пути является

- а) слезы, кашель, покраснение лица
- б) чихание, повышение температуры
- в) холодный пот, бледность кожных покровов
- г) помутнение сознания, бессвязная речь

|                                                                                 |                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|  | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а                                                                               | <input type="checkbox"/>            |
| б                                                                               | <input type="checkbox"/>            |
| в                                                                               | <input type="checkbox"/>            |
| г                                                                               | <input type="checkbox"/>            |

6. Первая помощь пострадавшему при попадании инородных тел в глотку и пищевод заключается в том, чтобы

- а) постучать раскрытой ладонью по спине
- б) дать ему теплое питье
- в) срочно отправить его в медицинское учреждение
- г) дать проглотить какую-нибудь твердую пищу



## *Первая помощь при остановке сердца, острой сердечной недостаточности, инсульте*

1. Как определить остановку сердца у человека?

---

---

2. Через какое время после остановки сердца может наступить необратимое повреждение мозга вследствие недостатка снабжения его кислородом?

---

3. В чем заключается первая помощь при остановке сердца?

---

---

До какого момента следует проводить реанимационные мероприятия?

---

---

4. Как проявляется приступ острой сердечной недостаточности?

---

---

5. Какие действия необходимо предпринять при приступе острой сердечной недостаточности? Закончите предложения.

- придать пострадавшему положение \_\_\_\_\_
- обеспечить доступ к пострадавшему \_\_\_\_\_
- дать понюхать \_\_\_\_\_
- обложить теплыми \_\_\_\_\_
- дать пострадавшему лекарство \_\_\_\_\_
- срочно вызвать \_\_\_\_\_

6. Перечислите симптомы инсульта.

---

---

---

---

7. Какие действия необходимо предпринять при инсульте? Закончите предложения.

- срочно вызвать \_\_\_\_\_
- придать пострадавшему положение \_\_\_\_\_
- обеспечить доступ к пострадавшему \_\_\_\_\_
- при отсутствии дыхания \_\_\_\_\_
- при отсутствии пульса \_\_\_\_\_
- при инсульте ни в коем случае нельзя \_\_\_\_\_

## Итоговый контроль

1. При оказании первой помощи при остановке сердца в первую очередь следует

- а) уложить пострадавшего на твердую ровную поверхность; нанести перикардиальный удар, начать непрямой массаж сердца
- б) начать делать искусственное дыхание, затем приступить к непрямому массажу сердца
- в) приступить к непрямому массажу сердца, нанести перикардиальный удар, начать искусственную вентиляцию легких
- г) доставить пострадавшего в медицинское учреждение, провести искусственную вентиляцию легких, начать делать непрямой массаж сердца

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

2. Признаком инсульта является

- а) бледность кожных покровов
- б) холодный пот
- в) потеря чувствительности одной части тела
- г) повышение температуры тела

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

3. При оказании первой помощи при острой сердечной недостаточности в первую очередь следует

- а) дать пострадавшему валидол или нитроглицерин, побрызгать в лицо прохладной водой, дать понюхать нашатырный спирт
- б) придать пострадавшему полусидячее положение, дать понюхать нашатырный спирт, дать валидол или нитроглицерин
- в) обложить пострадавшего грелками, придать полусидячее положение, дать понюхать нашатырный спирт
- г) дать пострадавшему понюхать нашатырный спирт, усадить его на скамейку или стул, обеспечить приток свежего воздуха

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

4. Признаком остановки сердца является

- а) асимметрия зрачков
- б) покраснение кожи
- в) одышка
- г) потеря сознания

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

|                                                                                 |                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|  | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а                                                                               | <input type="checkbox"/>            |
| б                                                                               | <input type="checkbox"/>            |
| в                                                                               | <input type="checkbox"/>            |
| г                                                                               | <input type="checkbox"/>            |

5. При оказании первой помощи при инсульте в первую очередь следует

- а) выполнить искусственное дыхание
- б) положить пострадавшего на поврежденную сторону
- в) начать выполнение реанимационных мероприятий
- г) положить пострадавшего на спину, ослабить давление одежды на шее, груди, талии

|                                                                                 |                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|  | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а                                                                               | <input type="checkbox"/>            |
| б                                                                               | <input type="checkbox"/>            |
| в                                                                               | <input type="checkbox"/>            |
| г                                                                               | <input type="checkbox"/>            |

6. Признаком острой сердечной недостаточности является

- а) чувство удушья и нехватки воздуха
- б) одышка
- в) повышение температуры тела
- г) тошнота и рвота

## РАЗДЕЛ II. ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ

### Тема: Воинская обязанность

1. Соедините стрелкой термин и соответствующее ему определение.

Воинская обязанность  
— это

конституционный долг и обязанность граждан нести военную службу по защите Отечества и выполнять другие обязанности, связанные с обороной страны

особый вид федеральной государственной службы, исполняемой гражданами, а также иностранными гражданами в Вооруженных Силах РФ, других войсках, органах и воинских формированиях

способ комплектования войск на основе воинской повинности с учетом имущественного положения, классовой принадлежности и религиозных убеждений военнослужащих

2. Из предложенных ниже терминов подчеркните те, которые предусмотрены структурой воинской обязанности.

Воинский учет; обязательная подготовка к военной службе; добровольная подготовка к военной службе; призыв на военную службу; направление на альтернативную гражданскую службу; прохождение военной службы по призыву; срочная обязательная служба солдат, матросов, сержантов и старшин; пребывание в запасе; пребывание в отставке; призыв на военные сборы и прохождение военных сборов в период пребывания в запасе.

3. Соедините стрелкой определение с соответствующим ему термином.

Особый вид федеральной государственной службы, исполняемой гражданами, а также иностранными гражданами в Вооруженных Силах РФ, других войсках, органах и воинских формированиях, — это

воинская обязанность

воинский долг

военная служба

служба войск

4. Дополните схему, иллюстрирующую особенности военной службы, которые определяют ее приоритет перед другими видами государственной службы и иной деятельности.

| Особенности военной службы |                                                                                                                                                             |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| →                          | <div></div> <div></div> <div></div>                                                                                                                         |
| →                          | К этой службе привлекают лишь тех, кто достиг определенного возраста и соответствует установленным требованиям по состоянию здоровья и физическому развитию |
| →                          | Для военнослужащих предусмотрены воинские звания, единая форма одежды и знаки различия, специальная система аттестования                                    |
| →                          | <div></div> <div></div> <div></div>                                                                                                                         |
| →                          | <div></div> <div></div> <div></div>                                                                                                                         |

5. Закончите предложение.

Правовой основой воинской обязанности и военной службы являются

6. Ответьте на вопросы.

Что такое воинский учет? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Какой воинский учет ведут военные комиссариаты и органы местного самоуправления поселений и городских округов?

---

---

---

7. Кратко изложите обязанности граждан по воинскому учету.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

8. Каким-либо условным значком (V) укажите уважительные причины неявки по вызову военного комиссариата.

- нахождение в командировке;
- заболевание или увечье, связанные с утратой трудоспособности;
- тяжелое состояние здоровья отца, матери, жены, мужа, сына, дочери, родного брата, родной сестры, дедушки, бабушки, усыновителя гражданина или участие в похоронах указанных лиц;
- любое заболевание или травма;
- препятствие, возникшее в результате действия непреодолимой силы, или иное обстоятельство, не зависящее от воли гражданина (наводнение, землетрясение или другое стихийное бедствие);
- пенсионный возраст родителей.

9. Дополните таблицу о содержании обязательной и добровольной подготовки граждан к военной службе.

#### Содержание подготовки граждан к военной службе

| Обязательная подготовка                                                                                                                                                                                                                                                             | Добровольная подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• получение начальных знаний в области обороны</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• медицинское освидетельствование</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• обучение по программе подготовки офицеров запаса на военных кафедрах при федеральных государственных образовательных учреждениях высшего профессионального образования;</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> </ul> |



10. Соедините стрелками соответствующие друг другу оценки профессиональной пригодности гражданина к исполнению обязанностей в сфере военной деятельности.

Рекомендуется в первую очередь

Третья категория профессиональной пригодности

Рекомендуется условно

Вторая категория профессиональной пригодности

Не рекомендуется

Четвертая категория профессиональной пригодности

Рекомендуется

Первая категория профессиональной пригодности

11. Используя различные источники информации, найдите и укажите не менее трех военно-технических видов спорта, культивируемых в Вооруженных Силах Российской Федерации (кроме тех, которые указаны в учебнике).

---

---

12. Закончите предложение.

Обучение в соответствии с дополнительными образовательными программами по военной подготовке несовершеннолетних граждан осуществляется в

---

---

---

13. Подчеркните названия врачей-специалистов, участие которых в медицинском освидетельствовании гражданина при решении вопросов о постановке на воинский учет и о призыве на военную службу является обязательным.

Иммунолог, невропатолог, психиатр, физиотерапевт, терапевт, хирург, нейрохирург, нарколог, отоларинголог, радиолог, пульмонолог, окулист, стоматолог.

14. Соедините стрелкой формулировку об освобождении гражданина от призыва на военную службу в мирное время с соответствующей ей категорией годности к военной службе.

Гражданин полностью освобождается от призыва на военную службу в мирное время, если он признан

годным к военной службе с незначительными ограничениями

ограниченно годным к военной службе

временно не годным к военной службе

15. Что такое увольнение с военной службы?

---

---

---

---

---

---

16. Для каких целей предназначен запас Вооруженных Сил Российской Федерации?

---

---

---

---

17. Дополните предложения.

Солдаты, матросы, сержанты и старшины состоят в запасе Вооруженных Сил Российской Федерации первого разряда до \_\_\_\_\_ лет, второго разряда до \_\_\_\_\_ лет, третьего разряда до \_\_\_\_\_ лет.

Граждан, состоящих в запасе, могут призвать на военные сборы продолжительностью до \_\_\_\_\_ месяцев, но не чаще одного раза в \_\_\_\_\_ года.

## Итоговый контроль

1. Граждане Российской Федерации проходят военную службу
  - а) по призыву и в добровольном порядке (по контракту)
  - б) только по призыву
  - в) только в добровольном порядке (по контракту)
  - г) в порядке воинской повинности
  
2. Какая из указанных причин является уважительной для неявки по вызову военкомата (при условии документального подтверждения)?
  - а) нахождение в очередном оплачиваемом отпуске
  - б) нахождение в служебной командировке
  - в) препятствие, возникшее в результате действия непреодолимой силы
  - г) участие в спортивных соревнованиях
  
3. Какой категории профессиональной пригодности гражданина, призываемого на военную службу, соответствует формулировка «рекомендуется»?
  - а) первой
  - б) второй
  - в) третьей
  - г) четвертой
  
4. Согласно психологической классификации воинских специальностей на командные должности целесообразно готовить и назначать граждан, имеющих гражданскую специальность
  - а) бригадир
  - б) токарь
  - в) радиооператор
  - г) пожарный
  
5. С каким результатом молодому солдату необходимо пробежать 3 км, чтобы выполнить норматив для нового пополнения воинских частей?
  - а) 14 мин.
  - б) 14 мин. 15 сек.
  - в) 14 мин. 30 сек.
  - г) 13 мин. 45 сек.
  
6. Сколько раз нужно подтянуться на перекладине молодому солдату, чтобы выполнить норматив для нового пополнения воинских частей на оценку «хорошо»?
  - а) 11 раз
  - б) 10 раз
  - в) 9 раз
  - г) 8 раз



|   |  |
|---|--|
| а |  |
|---|--|

|   |  |
|---|--|
| б |  |
|---|--|

|   |  |
|---|--|
| в |  |
|---|--|

|   |  |
|---|--|
| г |  |
|---|--|



|   |  |
|---|--|
| а |  |
|---|--|

|   |  |
|---|--|
| б |  |
|---|--|

|   |  |
|---|--|
| в |  |
|---|--|

|   |  |
|---|--|
| г |  |
|---|--|



|   |  |
|---|--|
| а |  |
|---|--|

|   |  |
|---|--|
| б |  |
|---|--|

|   |  |
|---|--|
| в |  |
|---|--|

|   |  |
|---|--|
| г |  |
|---|--|



|   |  |
|---|--|
| а |  |
|---|--|

|   |  |
|---|--|
| б |  |
|---|--|

|   |  |
|---|--|
| в |  |
|---|--|

|   |  |
|---|--|
| г |  |
|---|--|



|   |  |
|---|--|
| а |  |
|---|--|

|   |  |
|---|--|
| б |  |
|---|--|

|   |  |
|---|--|
| в |  |
|---|--|

|   |  |
|---|--|
| г |  |
|---|--|



|   |  |
|---|--|
| а |  |
|---|--|

|   |  |
|---|--|
| б |  |
|---|--|

|   |  |
|---|--|
| в |  |
|---|--|

|   |  |
|---|--|
| г |  |
|---|--|

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

7. Заключение по результатам медицинского освидетельствования о категории годности к военной службе, отмеченное буквой «А», означает

- а) не годен к военной службе
- б) годен к военной службе
- в) ограниченно годен к военной службе
- г) временно не годен к военной службе

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

8. До какого возраста могут пребывать в запасе Вооруженных Сил РФ солдаты, матросы, сержанты и старшины

- а) до 35 лет
- б) до 40 лет
- в) до 45 лет
- г) до 50 лет

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

9. Первоначальная постановка на воинский учет граждан мужского пола осуществляется в период

- а) с 1 января по 1 апреля в год достижения ими 17 лет
- б) с 1 января по 31 марта в год достижения ими 16 лет
- в) с 1 января по 31 марта в год достижения ими 17 лет
- г) с 1 января по 31 марта в год достижения ими 18 лет

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

10. Заключение по результатам медицинского освидетельствования о категории годности к военной службе, отмеченное буквой «В», означает

- а) не годен к военной службе
- б) годен к военной службе
- в) ограниченно годен к военной службе
- г) временно не годен к военной службе

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

11. С каким результатом надо пробежать на лыжах 5 км, чтобы выполнить норматив для нового пополнения воинских частей на оценку «отлично»?

- а) 30 мин.
- б) 31 мин.
- в) 29 мин. 30 сек.
- г) 26 мин. 30 сек.

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

12. Какое минимальное расстояние надо проплыть в спортивной форме, чтобы выполнить норматив для нового пополнения воинских частей?

- а) 20 м
- б) 30 м
- в) 40 м
- г) 50 м

## **Тема: Особенности военной службы**

1. Напишите полные названия законодательных актов Российской Федерации (не менее трех), регламентирующих вопросы воинской обязанности, военной службы, обороноспособности государства.

---

---

---

---

2. Ответьте на вопросы.

Каким федеральным законом установлены права и свободы военнослужащих?

---

---

---

В каких случаях гражданин имеет право на замену военной службы альтернативной гражданской службой?

---

---

---

---

---

3. Изложите не менее трех конкретных социальных гарантий и компенсаций, наиболее важных, по вашему мнению, для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву.

---

---

---

---

---

4. Соедините стрелкой первый русский устав, дошедший до наших дней, с его создателем.

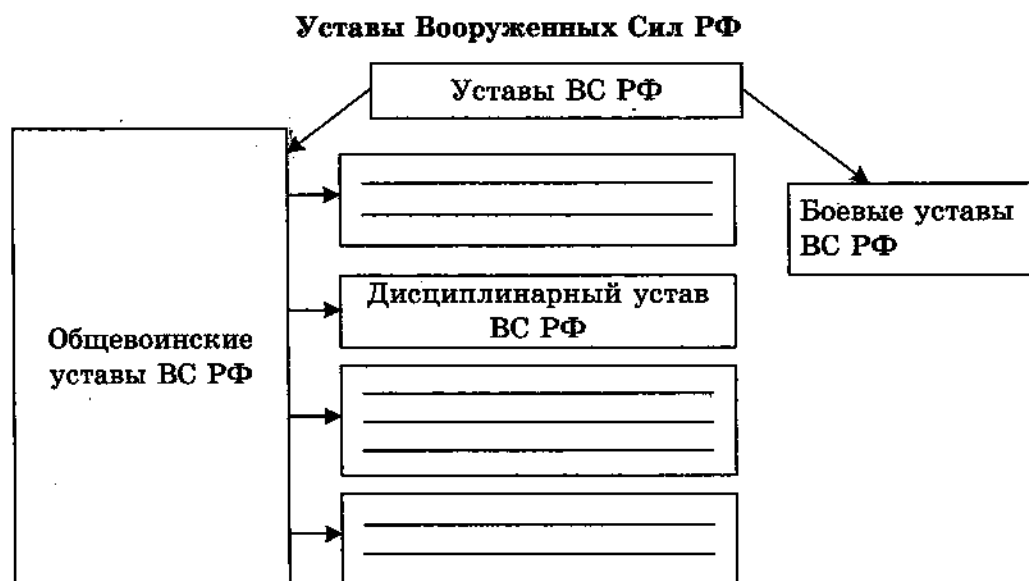
Боярский приговор о станичной и сторожевой службе

Петр I

Онисим Михайлов

Михаил Баратынский

5. Дополните схему об уставах Вооруженных Сил Российской Федерации.



6. Соедините стрелкой приведенное слева описание с соответствующим ему термином.

Одной из особенностей военной службы является принятие каждым гражданином, впервые зачисленным на военную службу,

Клятвы на верность

Торжественного обещания

Военной присяги

7. Изложите по памяти (как вы запомнили) текст этого документа.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

8. Укажите стрелками виды военной службы, существующие в Вооруженных Силах Российской Федерации.

В Вооруженных Силах РФ  
военнослужащие проходят  
военную службу

по договору

по призыву

в обязательном порядке

в добровольном порядке  
(по контракту)

в принудительном порядке

по найму.

9. Дополните предложения.

Призыву на военную службу подлежат граждане мужского пола в возрасте от \_\_\_\_ до \_\_\_\_ лет.

Срок военной службы для военнослужащих по призыву, не имеющих воинского звания офицера, составляет \_\_\_\_ месяцев.

10. Четыре категории граждан освобождаются от военной службы. Укажите эти категории.

1) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

11. Какой день считается началом военной службы для граждан, не пребывающих в запасе и призванных на службу? Из предложенных ниже ответов выберите один, с вашей точки зрения, правильный и подчеркните его.

День зачисления в списки воинской части; день прибытия в военкомат; день прибытия в воинскую часть; день убытия из военкомата к месту службы; день прибытия к месту службы.

12. Закончите предложение.

Обязанности военнослужащих подразделяются на общие, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

13. Как регламентируется прохождение военной службы по контракту? Закончите предложения.

Первый контракт о прохождении военной службы граждане имеют право заключить в возрасте \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



В контракте закрепляют следующие условия: \_\_\_\_\_

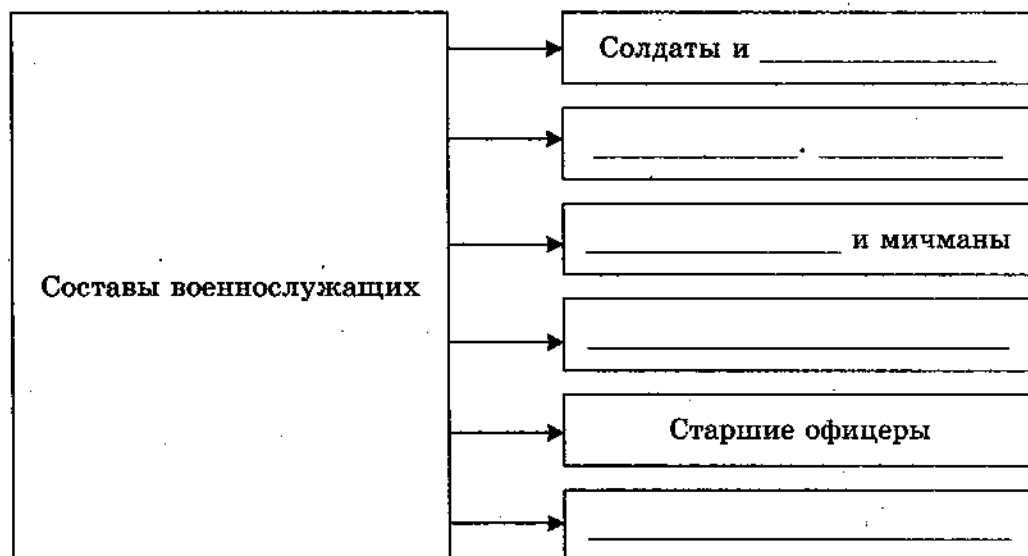
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Предельный возраст пребывания на военной службе по контракту (кроме генералов, адмиралов, полковников и капитанов 1-го ранга) составляет \_\_\_\_\_

14. Дополните схему о составах военнослужащих Вооруженных Сил РФ.



15. Ответьте на вопросы.

Какие войсковые и корабельные воинские звания присваивают солдатам и матросам?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

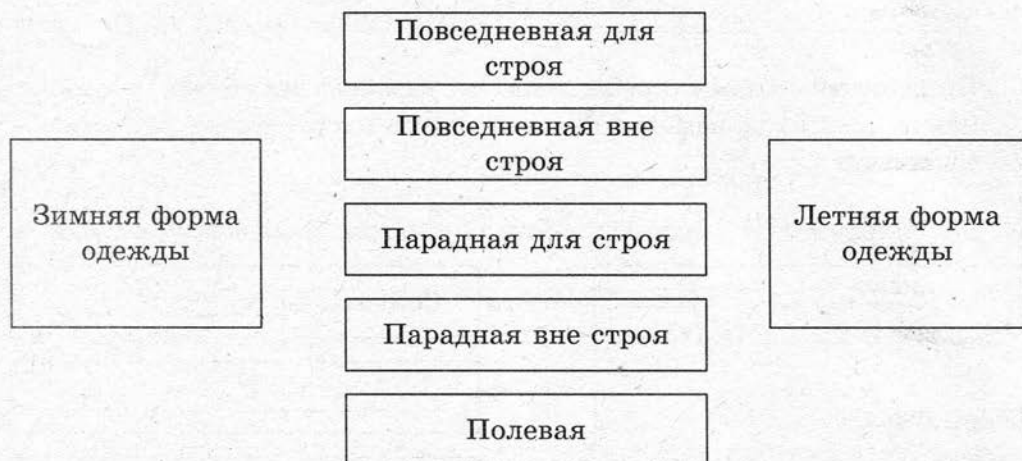
Какие воинские звания присваивают сержантам и старшинам?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16. Военная форма одежды подразделяется на летнюю и зимнюю, а каждая из них на другие виды. Виды военной формы, размещенные в прямоугольниках, соедините между собой стрелками так, чтобы получилась понятная схема.



17. Изложите определение термина «статус военнослужащих».

---



---



---



---



---

18. Соедините стрелками термин «юридическая ответственность военнослужащих» с соответствующими ему видами этой ответственности.



19. Дополните таблицу о видах дисциплинарных взысканий, применяемых к солдатам, матросам, сержантам и старшинам, проходящим службу по призыву.

| Виды дисциплинарных взысканий                                |                            |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------|
|                                                              | Строгий выговор            |
| Лишение очередного увольнения из расположения воинской части |                            |
|                                                              | Снижение в воинском звании |
| Снижение в воинском звании со снижением в воинской должности |                            |

20. Закончите предложение.

Строгость дисциплинарного взыскания увеличивается, если дисциплинарный поступок совершен

---



---



---



---



---

21. Ниже изложите определение термина «административное правонарушение».

---



---



---



---

22. Подчеркните административные взыскания, предусмотренные законодательством Российской Федерации к военнослужащим.

Предупреждение; предостережение; административный штраф; административный арест; административный выговор; административное увольнение; дисквалификация; административное приостановление деятельности.

23. Закончите предложение.

Материальная ответственность военнослужащих – это

---

---

---

---

---

---

---

24. Соедините термин «материальная ответственность военнослужащих» с применяемыми видами денежных взысканий.

Материальная  
ответственность  
военнослужащих

ограниченная

частичная

неограниченная

полная

не полная

25. Вставьте в предложение пропущенные слова.

Военнослужащие подлежат уголовной ответственности за совершение \_\_\_\_\_ преступлений или преступлений против \_\_\_\_\_

26. Впишите в таблицу сроки наказаний за одно из наиболее распространенных преступлений против военной службы.

| <div> <div>Вид наказания</div> <div>Преступление</div> </div>                                                                               | Нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими при отсутствии между ними отношений подчиненности |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Содержание в дисциплинарной воинской части                                                                                                  |                                                                                                                   |
| Лишение свободы                                                                                                                             |                                                                                                                   |
| Лишение свободы за преступление в отношении двух и более лиц, группой лиц, с применением оружия, причинением средней тяжести вреда здоровью |                                                                                                                   |
| Лишение свободы за совершение преступления, повлекшего за собой тяжкие последствия                                                          |                                                                                                                   |

## Итоговый контроль

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

1. Каким федеральным законом определены права, свободы, обязанности и ответственность военнослужащих?
- а) «Об обороне»
  - б) «О воинской обязанности и военной службе»
  - в) «О статусе военнослужащих»
  - г) «О мобилизационной подготовке и мобилизации в Российской Федерации»

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

2. Уставы Вооруженных Сил РФ подразделяются на
- а) боевые и строевые
  - б) боевые и общевойсковые
  - в) боевые, строевые, тактические и гарнизонные
  - г) дисциплинарные и строевые

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

3. Гражданам, признанным временно негодными к военной службе, предоставляется отсрочка от призыва на срок
- а) от 26 недель до 24 месяцев
  - б) от 26 недель до 12 месяцев
  - в) от 6 до 12 месяцев
  - г) от 6 до 24 месяцев

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

4. Началом военной службы граждан, не пребывающих в запасе и призванных на военную службу, считается день
- а) принятия Военной присяги
  - б) убытия из военного комиссариата к месту службы
  - в) прибытия к месту военной службы
  - г) прибытия в военный комиссариат

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

5. Первый контракт о прохождении военной службы вправе заключать граждане в возрасте
- а) от 18 до 27 лет
  - б) от 18 до 30 лет
  - в) от 18 до 35 лет
  - г) от 18 до 40 лет

6. Повседневная деятельность военнослужащих, жизнь, быт и несение службы, подготовка личного состава регламентируются

- а) приказами командиров и начальников
- б) официальными письменными распоряжениями
- в) воинскими уставами
- г) организационными указаниями

|                                     |                          |
|-------------------------------------|--------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> |                          |
| а                                   | <input type="checkbox"/> |
| б                                   | <input type="checkbox"/> |
| в                                   | <input type="checkbox"/> |
| г                                   | <input type="checkbox"/> |

7. Граждан, признанных негодными к военной службе,

- а) зачисляются в запас
- б) направляют на лечение
- в) направляют на альтернативную гражданскую службу
- г) снимают с воинского учета

|                                     |                          |
|-------------------------------------|--------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> |                          |
| а                                   | <input type="checkbox"/> |
| б                                   | <input type="checkbox"/> |
| в                                   | <input type="checkbox"/> |
| г                                   | <input type="checkbox"/> |

8. В течение какого срока со дня обнаружения причиненного ущерба военнослужащий может быть привлечен к материальной ответственности?

- а) 1 года
- б) 2 лет
- в) 3 лет
- г) 4 лет

|                                     |                          |
|-------------------------------------|--------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> |                          |
| а                                   | <input type="checkbox"/> |
| б                                   | <input type="checkbox"/> |
| в                                   | <input type="checkbox"/> |
| г                                   | <input type="checkbox"/> |

9. За совершение преступлений, предусмотренных УК РФ, военнослужащие могут быть подвергнуты уголовному наказанию

- а) районными и городскими судами, на территории которых совершено преступление
- б) военными судами
- в) районными и городскими судами, на территории которых расположена воинская часть
- г) судами чести офицеров и прапорщиков

|                                     |                          |
|-------------------------------------|--------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> |                          |
| а                                   | <input type="checkbox"/> |
| б                                   | <input type="checkbox"/> |
| в                                   | <input type="checkbox"/> |
| г                                   | <input type="checkbox"/> |

10. Какое административное наказание может быть применено к военнослужащим, проходящим военную службу по призыву?

- а) дисквалификация
- б) административный арест
- в) исправительные работы
- г) административный штраф

|                                     |                          |
|-------------------------------------|--------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> |                          |
| а                                   | <input type="checkbox"/> |
| б                                   | <input type="checkbox"/> |
| в                                   | <input type="checkbox"/> |
| г                                   | <input type="checkbox"/> |

# **Тема: Военнослужащий – защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил России**

1. Установите соответствие между терминами и определениями.

Воинский долг

Строгое и точное соблюдение всеми военнослужащими порядка и правил, установленных законами Российской Федерации, общевойсковыми уставами ВС РФ и приказами командиров (начальников)

Личная дисциплинированность воина

Нравственно-правовая норма поведения военнослужащего

Воинская дисциплина

Социально-психологическая и нравственная черта личности военнослужащего, проявляющаяся в уважительном отношении к законам государства, нормам общества, правил общезития и воинскому долгу.

2. Напишите не менее пяти предметов обучения, предусмотренных системой боевой подготовки Вооруженных Сил РФ.

---

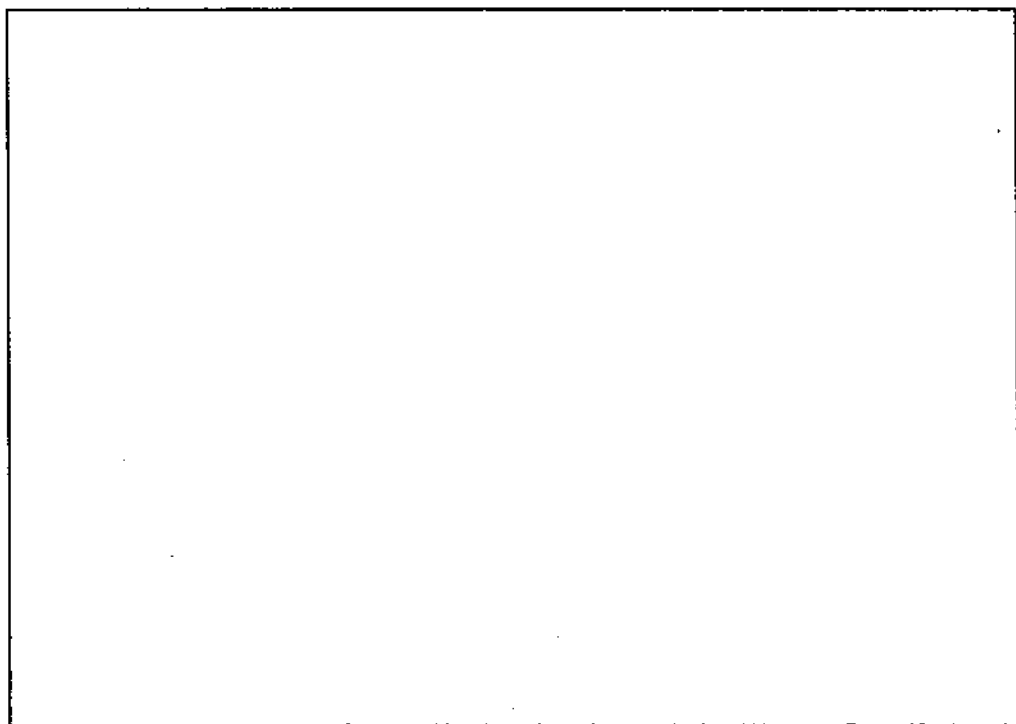
---

---

---



3. Разработайте и подготовьте схему, иллюстрирующую структуру и основное содержание воинской деятельности.



4. Изложите профессионально важные качества для военнослужащего одного из видов Вооруженных Сил или родов войск.

---

---

---

---

---

---

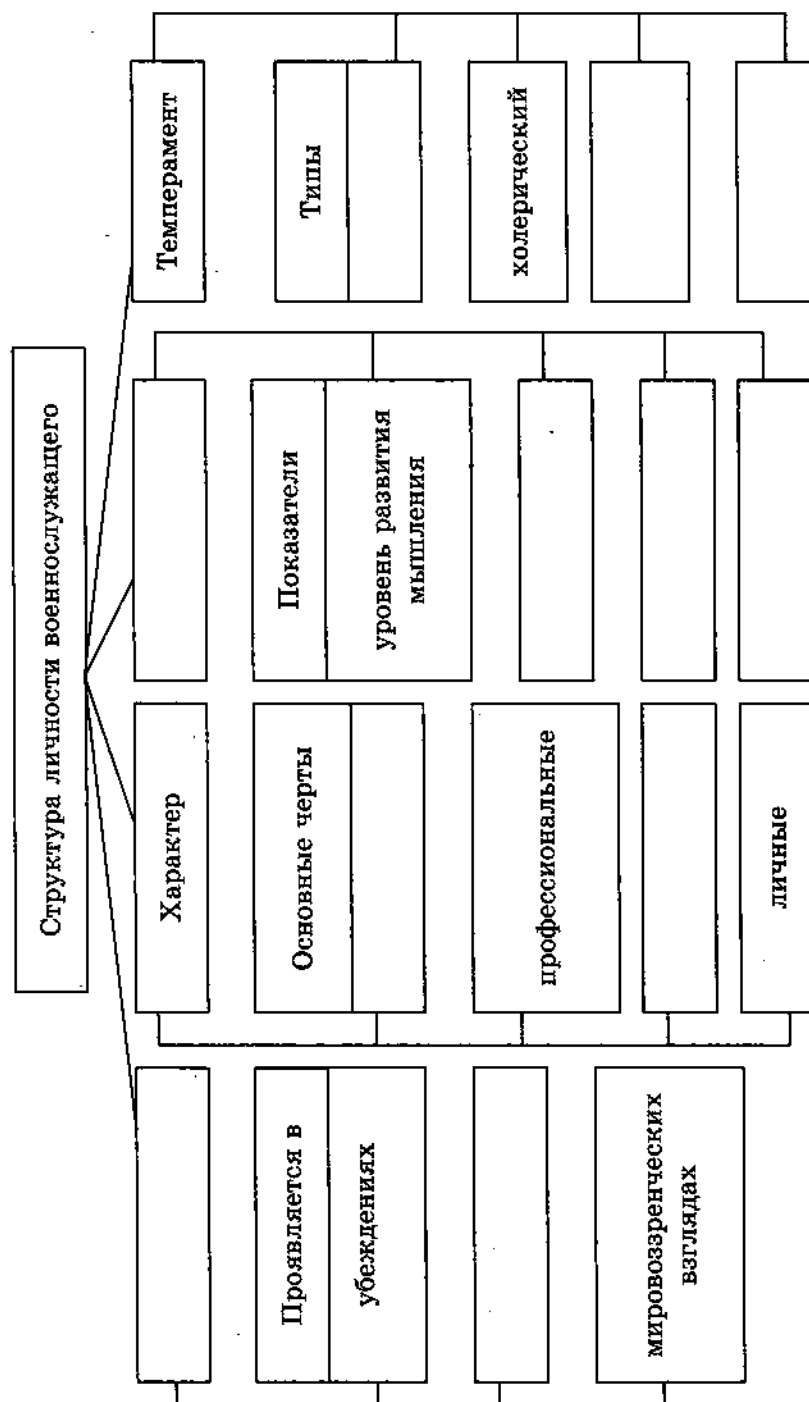
---

---

---

---

5. Дополните схему, иллюстрирующую структуру личности военнослужащего.



6. Ответьте на вопросы.

Когда и кто впервые организовал профессиональную подготовку офицеров для Российской армии?

---

---

---

---

---

Какие типы военных образовательных учреждений профессионального образования входят в систему военного образования Министерства обороны РФ?

---

---

---

---

7. Вставьте пропущенные цифры и слова в предложения.

В военные образовательные учреждения профессионального образования Министерства обороны РФ принимают граждан Российской Федерации, имеющих среднее (полное) общее или среднее профессиональное образование и не проходивших военную службу в возрасте от \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_ лет.

Прием в эти образовательные учреждения проводят по личному заявлению в районный (городской) военный комиссариат, к которому нужно приложить

---

---

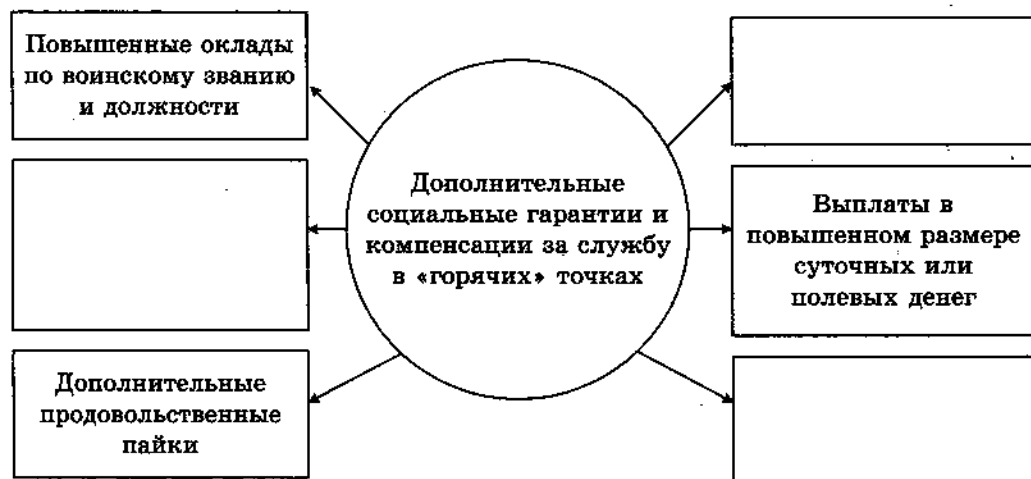
---

---

---

Контракт о прохождении военной службы заключают с курсантом военного образовательного учреждения по достижении им возраста \_\_\_\_\_ лет, но не ранее окончания \_\_\_\_\_ курса обучения на время обучения и \_\_\_\_\_ лет после его завершения.

8. Дополните схему о социальных гарантиях и компенсациях военнослужащим за службу в «горячих» точках.



## Итоговый контроль

1. Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить ее интересам и защищать от врагов – это

- а) героизм
- б) воинский долг
- в) мужество
- г) патриотизм

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

2. Основным предметом боевой подготовки не является

- а) огневая подготовка
- б) тактическая подготовка
- в) теоретическая подготовка
- г) строевая подготовка

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

3. К воинским чертам характера личности военнослужащего относится

- а) трудолюбие
- б) самоотверженность
- в) аккуратность
- г) взаимовыручка

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

4. Профессиональная подготовка российских офицеров в учебных заведениях была организована

- а) по инициативе Петра I
- б) при проведении реформ Иваном IV (Грозным)
- в) перед Ледовым побоищем Александром Невским
- г) под руководством военного министра Д.А. Милютина

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

5. Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, могут быть направлены в зоны военных конфликтов («горячие» точки)

- а) независимо от желания военнослужащего
- б) в принудительном порядке
- в) исключительно на добровольной основе (по контракту)
- г) по приказу командования

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |



а ☐

б ☐

в ☐

г ☐

6. В Вооруженных Силах РФ принципом военного руководства является

а) ограниченная коллегиальность

б) единоначалие

в) субординация

г) взаимная ответственность



а ☐

б ☐

в ☐

г ☐

7. В военные образовательные учреждения профессионального образования принимают граждан РФ, не проходивших военную службу, в возрасте

а) от 17 до 20 лет

в) от 16 до 21 года

б) от 17 до 21 года

г) от 16 до 22 лет



а ☐

б ☐

в ☐

г ☐

8. В военные образовательные учреждения профессионального образования принимают граждан РФ, прошедших или проходящих военную службу по призыву, до достижения ими возраста

а) 20 лет

в) 24 лет

б) 22 лет

г) 26 лет



а ☐

б ☐

в ☐

г ☐

9. Главные общие требования, которые воинская деятельность предъявляет к каждому военнослужащему, — это высокий уровень

а) боевого мастерства

б) общей теоретической подготовки

в) юридических знаний

г) повседневных практических умений



а ☐

б ☐

в ☐

г ☐

10. Главная цель боевой подготовки войск

а) научить военнослужащих мастерскому обращению с оружием и боевой техникой, умелому выполнению обязанностей в сложной обстановке

б) обучить военнослужащих применению оружия для поражения противника в боевой обстановке

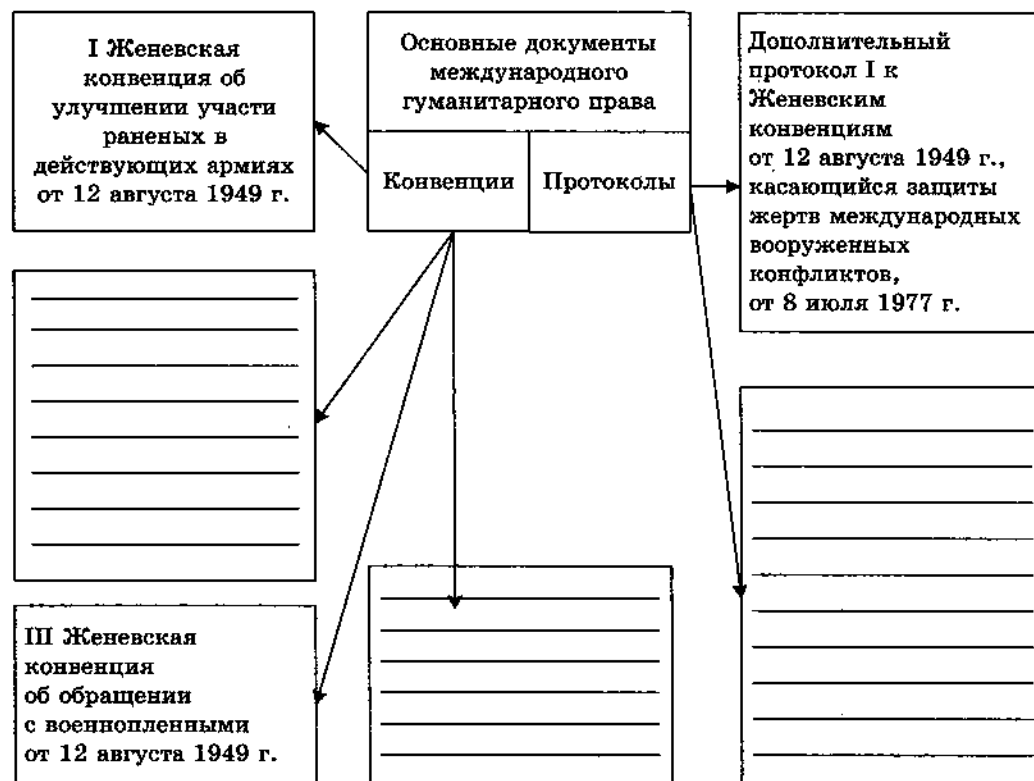
в) развить у военнослужащих наиболее важные для каждой воинской специальности волевые и физические качества

г) изучение материальной части военной техники, правил ее эксплуатации и ремонта

# Тема: Международное гуманитарное право.

## Защита жертв вооруженных конфликтов

1. Дополните схему об основных документах международного гуманитарного права.



2. Соедините стрелкой термин «комбатант» с его определением.

**Комбатант**

лицо, принадлежащее к вооруженным силам и оказавшееся во власти неприятельской воюющей стороны

лицо, состоящее на военной службе

лицо, входящее в состав Вооруженных Сил и непосредственно участвующее в боевых действиях против неприятеля

3. Каким-либо условным знаком (V) укажите основные типы ограничений при ведении военных действий, предусмотренные международным гуманитарным правом.

- 1) ограничение по субъектам;
- 2) ограничение по объектам;
- 3) ограничение по лицам;
- 4) ограничение по срокам;
- 5) ограничение по средствам и методам ведения военных действий;
- 6) ограничение по качеству оружия.

4. Объясните, почему мины в наши дни являются опасным смертоносным оружием.

---

---

---

---

---

---

---

---

5. Изложите, какие действия запрещены международным гуманитарным правом как акты вероломства.

---

---

---

---

---

---

---

---



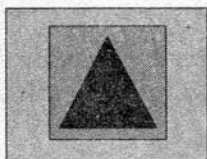
6. Напишите названия международных отличительных знаков и символов, используемых во время военных конфликтов.




---

---

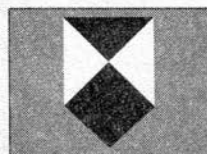
---




---

---

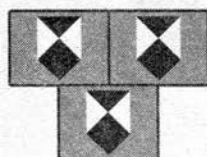
---




---

---

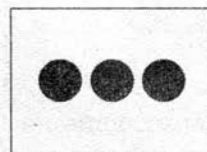
---




---

---

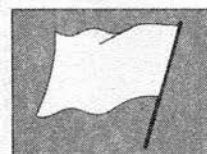
---




---

---

---




---

---

---




---

---

---

## Итоговый контроль

|                                     |                          |
|-------------------------------------|--------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> |                          |
| а                                   | <input type="checkbox"/> |
| б                                   | <input type="checkbox"/> |
| в                                   | <input type="checkbox"/> |
| г                                   | <input type="checkbox"/> |

1. Одним из основных типов ограничений при ведении военных действий, предусмотренным международным гуманитарным правом, является ограничение по
- а) странам
  - б) народам
  - в) отдельным лицам
  - г) по средствам и методам ведения военных действий

|                                     |                          |
|-------------------------------------|--------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> |                          |
| а                                   | <input type="checkbox"/> |
| б                                   | <input type="checkbox"/> |
| в                                   | <input type="checkbox"/> |
| г                                   | <input type="checkbox"/> |

2. Отличительным знаком, обеспечивающим защиту объектов, персонала, транспортных средств гражданской обороны, является
- а) синий треугольник на оранжевом фоне
  - б) бело-голубой щит
  - в) оранжевые круги на белом фоне
  - г) синий круг на оранжевом фоне

|                                     |                          |
|-------------------------------------|--------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> |                          |
| а                                   | <input type="checkbox"/> |
| б                                   | <input type="checkbox"/> |
| в                                   | <input type="checkbox"/> |
| г                                   | <input type="checkbox"/> |

3. Специальный отличительный знак, представляющий собой бело-голубой щит, обозначает
- а) объекты, персонал, транспортные средства гражданской обороны
  - б) общую защиту культурных ценностей
  - в) особую защиту природы
  - г) установки и сооружения, содержащие опасные силы: плотины, дамбы, АЭС

|                                     |                          |
|-------------------------------------|--------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> |                          |
| а                                   | <input type="checkbox"/> |
| б                                   | <input type="checkbox"/> |
| в                                   | <input type="checkbox"/> |
| г                                   | <input type="checkbox"/> |

4. Для эвакуации раненых или потерпевших кораблекрушение, а также гражданских лиц из зоны боевых действий используют
- а) красный крест или красный полумесяц на белом фоне
  - б) синий треугольник на оранжевом фоне
  - в) белый флаг
  - г) белый квадрат с красной полосой по диагонали

|                                     |                          |
|-------------------------------------|--------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> |                          |
| а                                   | <input type="checkbox"/> |
| б                                   | <input type="checkbox"/> |
| в                                   | <input type="checkbox"/> |
| г                                   | <input type="checkbox"/> |

5. Основными документами международного гуманитарного права являются
- а) I Женевская конвенция
  - б) Дополнительные протоколы к Женевским конвенциям
  - в) Женевский Протокол о запрещении применения во время войны удушающих и токсических газов и бактериологического оружия
  - г) Военная доктрина НАТО

6. Красный крест и красный полумесяц на белом фоне предназначены во время вооруженных конфликтов для защиты

- а) медицинских служб
- б) организаций гражданской обороны
- в) нейтральной зоны
- г) мирного населения

|                                                                                     |                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|  | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а                                                                                   | <input type="checkbox"/>            |
| б                                                                                   | <input type="checkbox"/>            |
| в                                                                                   | <input type="checkbox"/>            |
| г                                                                                   | <input type="checkbox"/>            |

7. Для обозначения объектов, разрушение или повреждение которых может вызвать чрезвычайную ситуацию (плотины, дамбы, АЭС), используют знак

- а) синий треугольник на оранжевом фоне
- б) бело-голубой щит
- в) три оранжевых круга на белом фоне
- г) синий круг на оранжевом фоне

|                                                                                     |                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|  | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а                                                                                   | <input type="checkbox"/>            |
| б                                                                                   | <input type="checkbox"/>            |
| в                                                                                   | <input type="checkbox"/>            |
| г                                                                                   | <input type="checkbox"/>            |

8. Белый квадрат с красной полосой по диагонали применяется для защиты

- а) наблюдательных постов
- б) медицинского персонала
- в) гражданских лиц, выполняющих военные работы
- г) военных объектов

|                                                                                     |                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|  | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а                                                                                   | <input type="checkbox"/>            |
| б                                                                                   | <input type="checkbox"/>            |
| в                                                                                   | <input type="checkbox"/>            |
| г                                                                                   | <input type="checkbox"/>            |

## **Тема: Психологические основы подготовки к военной службе**

1. Ответьте на вопросы.

Что такое стресс?

---

---

---

---

---

Чем отличаются стресс и дистресс?

---

---

---

---

2. Приведите основные приемы, позволяющие подготовиться к стрессовой ситуации.

Нужно получить достаточную \_\_\_\_\_

Нельзя делать скоропалительные \_\_\_\_\_

Нельзя впадать в \_\_\_\_\_

Нужно найти поддержку \_\_\_\_\_

Приведите не менее пяти (наиболее важных, по вашему мнению) признаков стрессового состояния человека.

---

---

---

---

---

3. Дополните схему о правилах поведения человека, находящегося в стрессовой ситуации.

**Что делать, чтобы справиться со стрессом**

Изменить ход своих мыслей, понять, что свести стрессы к нулю невозможно

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

Чтобы улучшить настроение, чаще улыбаться и смеяться

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

Обратиться за поддержкой и помощью к родственникам и друзьям

4. Установите соответствие между терминами и определениями.

|                         |                                                                                                                                           |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Социальная роль         | Функциональное место, которое может занимать человек по отношению к другим людям в обществе                                               |
| Мировоззрение           | Сочетание жизненных целей, мотивов деятельности, поведения и отношений к выбору определенного образа жизни и его активному осуществлению  |
| Направленность личности | Система взглядов на окружающую действительность и место человека в ней, а также его отношение ко всему происходящему в природе и обществе |
| Социальная позиция      | Система действий человека, которых от него ожидает окружение                                                                              |

**5. Ответьте на вопросы.**

Какие типы слухов, по мнению психологов, наиболее распространены в обществе?

---

---

В чем, по вашему мнению, состоит главная опасность слухов?

---

---

---

---

Как следует относиться к различным слухам, особенно к негативным?

---

---

---

---

---

---

**6. Закончите предложение.**

Среди морально-этических качеств российских воинов главное место принадлежит таким категориям, как

---

**7. Используя учебник и другие источники, напишите, что означают эти слова.**

Совесть —

---

---

---

---

Воинская честь – \_\_\_\_\_

---

---

---

Личное достоинство – \_\_\_\_\_

---

---

---

---

8. Объясните, как вы понимаете термин «эмоциональная сфера личности».

---

---

---

---

---

---

---

---

9. Ответьте на вопросы.

Какие качества личности вы считаете наиболее важными для военной службы?

---

---

---

---

---

---

Какие методы психического саморегулирования можно использовать для развития своей личности? Какой из этих методов наиболее для вас подходит?

---

---

---

---

---

---

---

10. Дополните схему.





## Итоговый контроль

1. Признаком стрессового состояния является

- а) ухудшение памяти
- б) замедленная речь
- в) пониженная возбудимость
- г) повышенная температура тела

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

2. Под социальной позицией понимается

- а) функциональное место, которое занимает человек по отношению к другим людям в обществе
- б) оценка человеком отношений в обществе
- в) совокупность установок, определяющих уровень и качество общественных отношений
- г) сочетание жизненных целей человека с целями других людей и общества в целом

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

3. Направленность личности любого человека – это

- а) система взглядов на окружающую действительность и место человека в ней
- б) сочетание жизненных целей, мотивов деятельности, поведения и отношения к выбору определенного образа жизни и его активному осуществлению
- в) сознательное воспитание у себя положительных качеств, ценимых с морально-нравственной точки зрения
- г) оценка человеком своего места в обществе

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

4. Важным морально-этическим качеством российского солдата является

- а) бдительность
- б) честь
- в) инициативность
- г) великодушие

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |

5. Наиболее распространенным методом психического саморегулирования является

- а) дыхательная гимнастика
- б) спортивная гимнастика
- в) тренировка памяти
- г) занятия йогой

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| а | <input type="checkbox"/>            |
| б | <input type="checkbox"/>            |
| в | <input type="checkbox"/>            |
| г | <input type="checkbox"/>            |



|   |                          |
|---|--------------------------|
| а | <input type="checkbox"/> |
|---|--------------------------|

|   |                          |
|---|--------------------------|
| б | <input type="checkbox"/> |
|---|--------------------------|

|   |                          |
|---|--------------------------|
| в | <input type="checkbox"/> |
|---|--------------------------|

|   |                          |
|---|--------------------------|
| г | <input type="checkbox"/> |
|---|--------------------------|

6. Мировоззрение человека представляет собой

- а) систему взглядов на окружающую действительность и место человека в ней
- б) деятельность человека с целью изменить свои психологические свойства
- в) сознательное воспитание в себе положительных качеств
- г) воспитание в окружающих уважения к своим интересам и чувствам



|   |                          |
|---|--------------------------|
| а | <input type="checkbox"/> |
|---|--------------------------|

|   |                          |
|---|--------------------------|
| б | <input type="checkbox"/> |
|---|--------------------------|

|   |                          |
|---|--------------------------|
| в | <input type="checkbox"/> |
|---|--------------------------|

|   |                          |
|---|--------------------------|
| г | <input type="checkbox"/> |
|---|--------------------------|

7. Важным морально-этическим качеством российского солдата является

- а) выдержка
- б) настойчивость
- в) выносливость
- г) достоинство



|   |                          |
|---|--------------------------|
| а | <input type="checkbox"/> |
|---|--------------------------|

|   |                          |
|---|--------------------------|
| б | <input type="checkbox"/> |
|---|--------------------------|

|   |                          |
|---|--------------------------|
| в | <input type="checkbox"/> |
|---|--------------------------|

|   |                          |
|---|--------------------------|
| г | <input type="checkbox"/> |
|---|--------------------------|

8. Самосовершенствование личности – это

- а) деятельность человека с целью изменить свои психологические свойства
- б) сознательное воспитание в себе положительных качеств, социально ценных с морально-нравственной точки зрения
- в) сознательный выбор жизненных целей, мотивов деятельности, поведения и определенного образа жизни
- г) система действий, которых ожидает от человека его окружение

- Рабочая тетрадь является составной частью Учебно-Методического Комплекта и необходимым дополнением к школьным учебникам по основам безопасности жизнедеятельности для 11 класса, рекомендованным Министерством образования и науки Российской Федерации и включенным в Федеральный перечень учебников.
- В пособии отражена реальная образовательная практика, учитывающая проблемы всех участников образовательного процесса: учащихся, их родителей и преподавателей.
- Ученики получают:
  - разнообразные формы заданий на отработку умений и навыков;
  - тестовые задания, дающие возможность проверить правильность усвоения материала.
- Родители найдут:
  - ориентир для определения достижений ребенка и его пробелов в обучении;
  - возможность оказать помощь в случае неуспеваемости.
- Преподаватели будут иметь возможность:
  - методически более правильно организовать ход урока;
  - существенно экономить учебное время;
  - построить работу с учетом особенностей и способностей каждого учащегося.
- Пособия прошли апробацию во многих регионах России, имеют положительные заключения от специалистов институтов развития образования. Пособия практичны, современны по содержанию и оформлению. По ним легко учить и интересно учиться.
- Приказом № 729 Министерства образования и науки Российской Федерации учебные пособия издательства «**ЭКЗАМЕН**» допущены к использованию в общеобразовательных учреждениях.

ISBN 978-5-377-04456-7



9 785377 044567