Билет №1

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

В системе здорового образа жизни молодежи ведущее место занимает правильное взаимоотношение полов, выбор партнера противоположного пола и создание семьи.

Молодая семья является первичной ячейкой общества. В семье формируется комплекс привычек, стереотипы поведения, непосредственно влияющие на здоровье.

Семья – группа людей, связанных браком, кровным родством или усыновлением, совместно проживающих и имеющих общие доходы и расходы.

Воспроизводство является одной из основных функций семьи.

Молодой семьей считаются супруги в возрасте не более 25 лет и состоящих в браке не более 5 лет. По данным статистики, в большинстве молодых семей первый ребенок рождается в первые 2 года брака, и значительная часть молодых семей в первые 5 лет супружества имеют двух детей.

* Факторы, оказывающие отрицательное влияние на прочность молодой семьи:
* ранний возраст вступающих в брак, отсутствие экономической самостоятельности и достаточной материальной обеспеченности, неготовность преодолеть все трудности семейной жизни в первые годы супружества
* неподготовленность молодых супругов к ведению домашнего хозяйства, рациональному распределению семейного бюджета и обязанностей, неправильное их отношение к трудностям, всегда возникающим в молодой семье.

Распад семьи на ранней стадии ее развития приводит к тому, что дети с раннего возраста воспитываются без отцов, а разведенные молодые люди не сразу вступают в повторный брак. Это снижает рождаемость и является главной причиной неблагоприятной демографической ситуации в России и фактором, отрицательно влияющим на состояние здоровья молодежи.

* Удачный брачный союз обусловлен рядом факторов, оказывающих влияние на гармонию совместной жизни:
* Психологический фактор определяет степень соответствия взглядов партнеров на элементы совместной жизни (черты характера, волевые качества, интеллект, лидерство в семье)
* Культурный фактор определяет интеллектуальные и культурные запросы супругов и зависит от их образовательного уровня, профессии, досуговых интересов. Хорошо, когда мужчину и женщину объединяют общие интересы, связанные с физической культурой
* Материальный фактор определяет вклад каждого из супругов в создание материальной базы семьи.

Союз мужчины и женщины должен удовлетворять не только биологические потребности, но и потребности эмоциональные, моральные и интеллектуальные.

Лучшим возрастом для вступления в брак считается возраст от 20 до 24 лет. Прежде чем вступить в брак, нужно оценить общность жизненных интересов, уровень развития, серьезность намерений и глубину уважения и любви друг к другу. Необходимо начинать вырабатывать качества бережного отношения друг к другу еще до брака, в период знакомства.

Только на такой основе можно построить нормальную семейную жизнь.

Брак заключается в органах записи актов гражданского состояния.

Заключение брака производится в личном присутствии лиц, вступающих в брак, по истечении месяца со дня подачи ими заявления в ЗАГС. При наличии уважительных причин ЗАГС может разрешить заключение брака до истечения месяца, а также может увеличить этот срок, но не более чем на месяц.

В РФ установлен единый минимальный брачный возраст – восемнадцать лет для мужчин и для женщин. Снижение брачного возраста допускается не более чем на 2 года (до 16 лет) и производится постановлением главы администрации по месту регистрации брака по просьбе лиц, вступающих в брак, с согласия законных представителей – родителей, усыновителей или попечителей. Брачный возраст может быть снижен и более чем на два года. Предельный возраст для вступления в брак не установлен.

1. **История создания Вооруженных Сил России, ее связь с историей и становлением Российского государства**

Вооруженные Силы (ВС) государства – государственная вооруженная организация, предназначенная для вооруженной защиты национальных интересов той или иной страны.

Формируя княжеское войско, великий московский князь Иван III за основу взял не княжескую дружину, а служилое дворянство и заложил основы для создания постоянного войска на Руси.

В 1547 году великий московский князь Иван IV (Грозный) провозгласил себя «царем всея Руси», а Московское княжество – царством, «третьим Римом». Во главе государства стоял царь, имевший при дворе законосовещательный орган – Боярскую Думу. Были созданы приказы – прообразы центральных органов управления (типа министерств). Военными делами занимался Разрядный приказ. В его подчинении находилась оружейная палата (арсенал), Стрелецкий приказ, Пушечный двор и др. Московская Русь стала преобразовываться в централизованное государство, для защиты интересов которого требовалась уже государственная вооруженная организация, т.е. постоянное войско.

Военные реформы Ивана Грозного были вызваны необходимостью укрепления русского войска и нацелены на:

* упорядочение системы комплектования и военной службы в поместном войске
* организацию централизованного управления войском
* создание постоянного стрелецкого войска
* выделение «наряда» (артиллерии) в самостоятельный род войска
* централизацию системы снабжения
* создание постоянной сторожевой службы на южных границах государства, которая являлась прообразом пограничных войск.

Созданию на Руси качественно новой военной организации способствовало и появление нового огнестрельного оружия (пищаль, бердыш, мушкет). Им вооружались так называемые стрелецкие полки Ивана Грозного – первое в России постоянное государственное пешее войско, созданное в 1550 году. Стрельцы находились на военной службе пожизненно, не только в военное, но и в мирное время, имели постоянное государственное содержание, единое вооружение, относительно регулярную единую систему боевой подготовки.

Комплектовалось стрелецкое войско из царского окружения, свободного населения. Располагались стрелецкие полки в слободах. В мирное время на стрелецкие полки возлагалась гарнизонная и пограничная служба. В военное время стрелецкое войско представляло собой серьезную угрозу противнику. Именно благодаря созданному войску Московская Русь значительно расширила свои территории, присоединив Казанское, Астраханское и Сибирское ханства, а также земли некоторых народов Поволжья.

В конце 17 – начале 18 вв. Петр Великий создает регулярную армию и флот на основе рекрутской повинности. Население, относящееся к податным сословиям, ежегодно должно было поставлять на военную службу определенное число рекрутов.

Основное содержание военных реформ Петра:

* создание регулярной армии из пехотных и кавалерийских полков с единым штабом, вооружением и обмундированием
* ведение боевой подготовки по Военному уставу 1716 года и Морскому уставу 1720 года
* формирование армии и флота из рекрутов
* подготовка офицеров из дворян, начавших службу в гвардейских полках
* усовершенствование артиллерии

В начале 18 века в России была создана постоянная регулярная национальная армия, состоявшая из трех родов войск – пехоты, артиллерии, кавалерии (рейтары и драгуны) и военно-морского флота. Были введены офицерские и генеральские звания (в соответствии с петровским табелем о рангах)

Одновременно в стране формируются и так называемые гарнизонные войска. Гарнизонные войска представляли собой резерв, с помощью которого пополнялась полевая армия.

К концу правления Петра Россия имела мощную армию, победившую знаменитого, сильнейшего в то время в Европе короля Карла 12 в Северной войне, сильный военно-морской флот на Балтике, Азовском, Белом и Каспийском морях. Рост военной мощи позволил нашему государству стать великой державой – Российской империей.

После поражения России от англо-франко-турецкой коалиции в Крымской войне 1853-1856 гг. в стране назрела необходимость проведения очередной военной реформы.

В 70-х гг. 19 века правительство Александра Второго проводит реорганизацию армии («милютинские реформы»), главным содержанием которой явился, благодаря отмене крепостного права 1861 г., переход от рекрутской повинности к всесословной, всеобщей воинской повинности, что позволило создать массовую, национальную армию. Подлежали призыву все мужчины, которым исполнялось 20 лет. армия была перевооружена, проведена замена систем оружия. Целесообразность этих преобразований доказала русско-турецкая война 1877-1878 гг., завершившаяся победой русской армии.

После военного поражения в русско-японской войне (1904-1905) правительством Николая Второго была предпринята попытка проведения очередной военной реформы (1905-1912) с целью усиления централизации военного управления, расширения количества родов войск, развития авиации, подводного флота, автоброневых частей. Одновременно коренным образом изменялась организационно-штатная структура, начался переход к территориальной системе комплектования, техническому перевооружению армии и т.д.

После ликвидации Российской империи и распада ее армии в результате Октябрьской революции 1917 г. перед советской властью встал вопрос о защите социалистического Отечества, решить который без вооруженных сил нового государства было невозможно.

Советское правительство обратилось к народу с призывом добровольно вступать в Рабоче-Крестьянскую Красную Армию (РККА) РСФСР. И хотя добровольный принцип комплектования Красной армии просуществовал всего лишь с февраля по лето 1918 г., он обеспечил формирование ВС Советской России из наиболее преданных новой власти людей, одновременно оградив армию от проникновения в ее состав чуждых классовых элементов.

Однако комплектование РККА только на добровольной основе не могло обеспечить растущие потребности новой армии в личном составе, затрудняло подготовку резервов и т. п. поэтому 28 мая 1918 г. ВЦИК (высший законодательный орган страны в перерывах между съездами Советов) принял постановление об обязательной военной службе всех граждан Советской России.

После завершения Гражданской войны и создания СССР в сентябре 1925 г. был принят первый союзный закон о воинской обязанности граждан Советского Союза. Он устанавливал кадрово-милиционные основы военного строительства в стране и определял организационную структуру ВС на мирное время.

1 Сентября 1939 г. был принят закон «О всеобщей воинской обязанности», который снимал классовые ограничения в военной службе и закреплял кадровый принцип строительства ВС СССР. Всеобщая воинская обязанность стала законом, военная служба в рядах ВС – почетной обязанностью, а защита Отечества объявлялась священным долгом каждого гражданина страны.

В Октябре 1967 г. вступает в силу очередной закон СССР «о всеобщей воинской обязанности», в котором нашли свое отражение политические, экономические и классовые изменения, произошедшие в стране после окончания ВОВ, а также последствия революционных преобразований в военном деле.

После распада СССР перед независимой Россией вновь встал вопрос о формировании национальных, российских ВС. 7 мая 1992 г. Президент РФ издал Указ «О создании ВС РФ». В марте 1998 г. принимается очередной, ныне действующий Федеральный закон РФ «о воинской обязанности и военной службе», который, в частности, предусматривает обязательную подготовку граждан страны к военной службе.

# Билет №2

1. **Семейное законодательство РФ. Личные права и обязанности супругов.**

Семейное законодательство устанавливает условия и порядок вступления в брак, прекращения брака и признание его недействительным, регулирует личные неимущественные и имущественные отношения между членами семьи: супругами, родителями и детьми, между другими родственниками и иными лицами, а также определяет формы и порядок устройства в семью детей, оставшихся без попечения родителей.

Основным документом семейного законодательства является Семейный кодекс Российской Федерации. В разделе II этого кодекса излагаются положения о заключении брака, его прекращении и признании недействительным.

В разделе III определены: личные права и обязанности супругов; законный режим имущества супругов; договорный режим имущества супругов (порядок заключения и содержание брачного контракта); ответственность супругов по обязательствам.

Раздел VI рассматривает формы воспитания детей, оставшихся без попечения родителей, в т. ч. вопросы усыновления, опеки и попечительства над детьми, определяет приемную семью.

Раздел VII устанавливает применение семейного законодательства к семейным отношениям с участием иностранных граждан и лиц без гражданства.

Раздел VIII содержит Заключительные положения о порядке введения в действие настоящего кодекса, применении норм и приведении норма­тивных правовых актов в соответствие с настоя­щим кодексом.

Личные права и обязанности супругов установ­лены главой 6 кодекса, в которой говорится:

Ст. 31. Равенство супругов в семье.

Ст. 32. Право выбора супругами фамилии: по своему желанию выбирают фамилию одного из них в качестве общей фамилии, либо каждый со­храняет свою добрачную фамилию. Соединение фамилий не допускается, если добрачная фами­лия хотя бы одного из супругов является двой­ной. В случае расторжения брака супруги вправе сохранить общую фамилию или восстановить свои добрачные фамилии.

1. **Организационная структура Вооруженных сил РФ. Виды ВС, рода войск.**

Вооруженные Силы Российской Федерации (ВС РФ) включают в себя: Сухопутные войска (СВ), Военно-воздушные силы (ВВС), Военно-Морской Флот (ВМФ), рода войск (Ракетные войска стратегического назначения, Космические силы, Воздушно-десантные войска), а также Тыл Вооруженных Сил. Виды войск делятся на рода войск (рода авиации в ВВС, рода сил в ВМФ) и специальные войска.

**Сухопутные войска — это вид войск, предназначенный для ведения боевых действий на суше.**

По своим боевым возможностям они способны вести наступление в целях разгрома войск противника и овладения его территорией, наносить огневые удары на большую глубину, отражать вторжение противника, прочно удерживать занимаемые территории и рубежи. В состав Сухопутных войск входят: мотострелковые, танковые, ракетные войска и артиллерия, войска ПВО, армейская авиация, а также части и подразделения специальных войск, части и учреждения тыла.

Военно-воздушные силы — вид Вооруженных Сил, предназначенный для нанесения ударов по авиационным, сухопутным и морским группировкам противника, его административно-политическим, промышленно-экономическим центрам в целях дезорганизации государственного и военного управления, нарушения работы тыла и транспорта, а также ведения воздушной разведки и воздушных перевозок. Эти задачи они могут выполнять в любых условиях погоды, времени суток и года.

В соответствии с боевыми задачами и характером действий авиация делится по родам: на бомбардировочную, истребительно-бомбардировочную, истребительную, штурмовую, разведывательную, противолодочную, военно-транспортную и специальную.

На вооружении авиационных частей находятся самолеты, гидросамолеты и вертолеты. Основа боевой мощи ВВС — сверхзвуковые всепогодные самолеты, оснащенные разнообразным бомбардировочным, ракетным и стрелково-пушечным вооружением.

Военно-Морской Флот — вид Вооруженных Сил, который предназначен для нанесения ударов по промышленно-экономическим районам (центрам), важным военным объектам противника и разгрома его военно-морских сил. ВМФ способен наносить ядерные удары по наземным объектам врага, уничтожать его флот на море и базах, нарушать его океанские и морские коммуникации и защищать свои, содействовать сухопутным войскам в проведении операций, высаживать морские десанты и отражать высадку морских десантов противника, перевозить войска, материальные средства и выполнять другие задачи.

ВМФ состоит из родов сил: подводных, надводных, морской авиации, береговых ракетно-артиллерийских войск и морской пехоты. В его состав входят также корабли и суда вспомогательного флота, части специального назначения и различные службы. Главными родами сил являются подводные силы и морская авиация.

**Ракетные войска стратегического назначения созданы в 1960 г. Они оснащены ракетно-ядерным оружием и предназначены для выполнения стратегических задач. Ракетные войска отличают:**

* огромная поражающая мощь;
* высокая боевая готовность и точность нанесения ракетно-ядерных ударов;
* практически неограниченная дальность действия;
* способность наносить удары одновременно по многим объектам, успешно преодолевать противодействие ПВО и ПРО, выполнять поставленные задачи в кратчайшие сроки;
* возможность широкого маневра ракетно-ядерными ударами;
* независимость боевого применения от условий погоды, времени года и суток.

На их вооружении состоят стационарные и мобильные ракетные комплексы.

Космические силы выполняют задачи по обнаружению стартов баллистических ракет, предупреждению о ракетном нападении. Они осуществляют запуск ракет-носителей, управление орбитальной группировкой космических аппаратов и поддержание ее на уровне, позволяющем решать задачи мирного и военного времени.

Воздушно-десантные войска — самостоятельный род войск, предназначенный для боевых действий в тылу противника. Состоят из парашютно-десантных, танковых, артиллерийских, самоходно-артиллерийских и других частей и подразделений, а также из частей и подразделений специальных войск и тыла. Основные боевые свойства ВДВ: способность быстро достигать удаленных районов, наносить внезапные удары, успешно вести общевойсковой бой.

Тыл Вооруженных Сил — это силы и средства, осуществляющие тыловое и техническое обеспечение армии и флота в мирное и военное время. Выполняет также функции связующего звена между экономикой страны и войсками. В состав Тыла входят различные части, учреждения и подразделения, необходимые для решения следующих задач: постоянно содержать запасы материальных средств и обеспечивать ими войска; осуществлять подготовку, эксплуатацию, техническое прикрытие и восстановление путей сообщения и транспортных средств; обеспечивать воинские перевозки всех видов; восстанавливать военную технику и имущество; создавать условия для базирования авиации и сил флота; оказывать медицинскую помощь раненым и больным, проводить противоэпидемические, лечебно-профилактические, санитарно-гигиенические и ветеринарные мероприятия; осуществлять торгово-бытовое, квартирно-эксплуатационное и финансовое обеспечение; оказывать помощь войскам в восстановлении их боеспособности и ликвидации последствий ударов противника. Для выполнения этих задач Тыл располагает базами и складами с запасами материальных средств различного назначения, специальными войсками (железнодорожными, автомобильными, дорожными и трубопроводными), вспомогательным флотом, инженерно-аэродромными , авиационно-техническими, ремонтными, медицинскими, ветеринарными и другими частями, подразделениями и учреждениями.

Специальные войска состоят из воинских частей и подразделений, предназначенных для выполнения специальных задач по обеспечению боевой и повседневной деятельности Вооруженных Сил. В Вооруженных Силах Российской Федерации имеются специальные войска, непосредственно подчиненные Министерству обороны, а также входящие в состав видов ВС и Тыла. Наименование, состав, организация, вооружение и техническое оснащение формирований этих войск определяются их предназначением. В большинстве видов ВС к ним относятся: инженерные войска, войска связи, войска радиационной, химической и биологической защиты, радиотехнические части и топогеодезические подразделения. В состав Тыла Вооруженных Сил входят такие специальные войска, как автомобильные, дорожные, железнодорожные, трубопроводные, и др. Некоторые виды ВС имеют свойственные только им специальные войска, например ВВС — части инженерно-авиационной службы.

## Билет №3

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

## К инфекциям, передаваемым половым путем, относятся 22 заболевания. Их условно разделяют на две группы:

* классические венерические болезни;
* другие инфекции, передающиеся половым путем.

Первая группа включает в себя 5 заболеваний, наиболее известными из которых являются сифилис и гонорея.

Ко второй группе относятся 11 болезней, при которых страдает в первую очередь мочеполовая система (генитальный герпес, чесотка, трихомониаз, микоплазмоз и др.), а также 6 болезней, поражающих не только половые органы, но и другие системы организма (ВИЧ-инфекция, гепатит В, сепсис новорожденных и др.).

Основные причины, способствующие заражению инфекциями, передающимися половым путем:

* половая распущенность и вседозволенность, вступление в интимные связи со случайными незнакомыми людьми;
* половые акты с женщинами легкого поведения, имеющими, как правило, контакты не только с нашими соотечественниками, но и с иностранными гражданами, в том числе и из стран, где эти инфекции имеют широкое распространение;
* любые половые контакты без использования презервативов с партнерами, относящимися к группам с высоким риском инфицирования.

Профилактика заболеваний, передающихся половым путем, заключается в следующем:

* общение с постоянным сексуальным партнером;
* использование презервативов при половых контактах со случайными партнерами;
* систематическое обследование людей, относящихся к группам риска: наркоманов, алкоголиков, проституток, бомжей и др.;
* обязательное обследование работников детских и медицинских учреждений, пищевых объектов, доноров крови, стационарных больных, беременных женщин и других категорий населения;
* соблюдение правил личной гигиены;
* широкое санитарно-гигиеническое просвещение и нравственное воспитание населения.

1. **Роль и место ВС РФ в системе обеспечения национальной безопасности страны.**

Законом Российской Федерации «О безопасности» установлено, что безопасность — это состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз, а основным субъектом обеспечения безопасности является государство, осуществляющее функции в этой области через органы законодательной, исполнительной и судебной власти.

Основу системы безопасности составляют Вооруженные Силы, федеральные органы безопасности, органы внутренних дел, внешней разведки, налоговой службы, службы ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, формирования гражданской обороны, пограничные войска, внутренние войска и другие государственные органы обеспечения безопасности, действующие на основании законодательства.

Главными задачами этой системы являются:

* выявление и прогнозирование внутренних и внешних угроз жизненно важным интересам объектов безопасности, осуществление мер по их предупреждению и нейтрализации;
* создание и поддержание в готовности сил и средств обеспечения безопасности;
* управление силами и средствами обеспечения безопасности;
* осуществление системы мер по восстановлению нормального функционирования объектов безопасности в регионах, пострадавших в результате возникновения чрезвычайной ситуации;
* участие в мероприятиях по обеспечению безопасности за пределами Российской Федерации в соответствии с международными договорами и соглашениями.

Вооруженные Силы составляют основу обороны государства и являются главным элементом обеспечения его безопасности. Они предназначены для отражения агрессии, направленной против Российской Федерации, для вооруженной защиты целостности и неприкосновенности территории Российской Федерации, а также для выполнения задач в соответствии с международными договорами России.

### Билет №4

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

### В 1981 г. в США стали появляться сообщения о новом, ранее неизвестном заболевании, которое вызывает серьезные осложнения и нередко заканчивается смертью. В результате интенсивных научных исследований, проводившихся во Франции и США, вскоре было установлено, что данная болезнь имеет вирусную природу. Она получила название синдрома приобретенного иммунодефицита (СПИД).

Вирус, вызывающий эту болезнь, получил название ВИЧ (вирус иммунодефицита человека).

ВИЧ поражает те клетки нашего организма, которые предназначены для борьбы с вирусной инфекцией. Заражение вирусом нарушает работу иммунных механизмов. В результате патогенные возбудители выходят из-под контроля и могут вызвать опасные инфекционные заболевания. Раковые клетки, которые ранее уничтожались иммунной системой, теперь получают возможность беспрепятственно распространяться по всему организму. Кроме того, вирус СПИДа способен поражать клетки головного мозга, вызывая серьезные неврологические расстройства. Первые признаки заболевания похожи на симптомы других болезней. Наиболее часто встречается быстрая утомляемость, ночная потливость, быстрая потеря веса, поносы, упорный кашель.

Лекарств против СПИДа нет, имеющиеся препараты лишь продлевают состояние ВИЧ-ин-фицированности, не давая человеку заболеть СПИДом и погибнуть.

СПИД практически всегда передается следующим образом:

* при половом контакте с инфицированным человеком;
* через недостаточно простерилизованные медицинские инструменты или иглы шприцев, которыми пользовались наркоман;
* при переливании инфицированной крови или применении препаратов, приготовленных на ее основе;
* у значительной части инфицированных беременных женщин вирус может передаваться плоду через плаценту.

Наиболее важными способами профилактики СПИДа являются следующие:

- ведите упорядоченную половую жизнь, избегайте сексуальных контактов с людьми, которые имеют много половых партнеров и которых вы можете подозревать в злоупотреблении внутривенными инъекциями;

* прежде чем вступить в интимные отношения, хорошо узнайте человека;
* пользуйтесь презервативами, даже если в этом нет необходимости для предотвращения зачатия;
* никогда не пользуйтесь общими иглами для инъекции и другими инструментами, повреждающими кожу;
* при необходимости использовать донорскую кровь или препараты, приготовленные на ее основе, убедитесь в том, что они проверены на присутствие вируса;

1. **Какие качества российского гражданина характеризуют его как защитника отечества.**

Основные качества российского гражданина как защитника Отечества сформулированы в военной присяге и общевоинских уставах Вооруженных Сил Российской Федерации. Они представляют собой комплекс связанных друг с другом и взаимодополняющих черт личности, необходимых для успешного выполнения обязанностей военной службы.

К этим качествам относятся патриотизм, верность военной присяге и воинскому долгу, воинская честь, дисциплинированность, честность, мужество, храбрость, бдительность, стойкость, самоотверженность, высокое воинское мастерство, взаимовыручка, разумная инициатива, психологическая подготовка и физическая подготовленность.

Эти качества граждане вырабатывают у себя еще до призыва в армию, а затем развивают и укрепляют в процессе службы.

#### Билет №5

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

#### Под семьей понимается союз лиц, основанный на браке или родстве, характеризующийся общностью быта, интересов, взаимной заботой, помощью и моральной ответственностью.

Современная семья выполняет ряд функций, главными из которых являются:

1. Хозяйственно-бытовая — заключающаяся в удовлетворении материальных потребностей членов семьи (в пище, крове и т. д.), в сохранении их здоровья. В ходе выполнения семьей этой функции обеспечивается восстановление затраченных в труде физических сил.
2. Сексуально-эротическая — обеспечивающая удовлетворение физиологических потребностей супругов.
3. Репродуктивная — обеспечивающая рождение детей, новых членов общества.
4. Воспитательная — состоящая в удовлетворении индивидуальных потребностей в отцовстве и материнстве; в контактах с детьми и их воспитании; в том, что родители могут «реализоваться» в детях.

5. Эмоциональная — заключающаяся в удовлетворении потребностей в уважении, признании, взаимной поддержке, психологической защите. Данная функция обеспечивает эмоциональную стабилизацию членов общества, содействует сохранению их психического здоровья.

1. Духовного общения — состоящая во взаимном духовном обогащении.
2. Первичного социального контроля — обеспечивающая выполнение социальных норм членами семьи, в особенности теми, кто в силу различных обстоятельств (возраст, заболевание и т. п.) не обладает в достаточной степени способностью самостоятельно строить свое поведение в полном соответствии с социальными нормами.

С течением времени происходят изменения в функциях семьи: одни утрачиваются, другие появляются в соответствии с новыми социальными условиями. Качественно изменилась функция первичного социального контроля: она заключается больше не во власти отца семейства над нижестоящими членами семьи, а в той мотивации к труду и достижениям, которую порождает семья. Повысился уровень терпимости к нарушениям норм поведения в сфере брачно-семейных отношений (рождение внебрачных детей, супружеские измены и т. п.). Развод перестал рассматриваться как наказание за недостойное поведение в семье.

Семейные отношения имеют большое значение для здоровья людей. Благоприятный морально-психологический климат семьи положительно сказывается на здоровье ее членов. Статистика свидетельствует, что в таких семьях люди меньше болеют и дольше живут. По некоторым источникам, у членов таких семей в несколько раз ниже заболеваемость туберкулезом, циррозом печени и диабетом, чем в неблагополучных семьях и среди одиноких.

В то же время в семье, где кто-то из ее членов подвержен наркомании и алкоголизму, создаются тяжелые условия жизни, особенно для детей. Обстановка в семье тяжело ранит их психику и часто вызывает различные расстройства.

1. **Дни воинской славы (победные дни) России – память поколений о ратных подвигах защитников отечества.**

**Празднование победных дней — боевая традиция российских Вооруженных Сил.**

Возрождая одну из лучших российских военных традиций, 13 марта 1995 г. был принят Закон «О днях воинской славы (победных днях) России» (№ 32-ФЗ), в список которых вошли часть «викториальных дней» и наиболее выдающиеся события военной истории как дооктябрьского, так и советского периода. В соответствии с данным Федеральным законом установлены **следующие дни воинской славы России:**

**18 апреля** — День победы русских воинов князя Александра Невского над немецкими рыцарями на Чудском озере (Ледовое побоище, 1242);

**21 сентября** — День победы русских полков во главе с великим князем Дмитрием Донским над монголо-татарскими войсками в Куликовской битве (1380);

**7 ноября** — День освобождения Москвы силами народного ополчения под руководством Кузьмы Минина и Дмитрия Пожарского от польских интервентов (1612);

**10 июля** — День победы русской армии под командо­ванием Петра I над шведами в Полтавском сраже­нии (1709);

**9 августа** — День первой в российской истории морской победы русского флота под командованием Петра I над шведами у мыса Гангут (1714);

**11 сентября** — День победы русской эскадры под командованием Ф. Ф Ушакова над турецкой эскадрой у мыса Тендра (1790);

**24 декабря** — День взятия турецкой крепости Измаил русскими войсками под командованием А. В. Суворова (1790);

**8 сентября** — День Бородинского сражения русской армии под командованием М. И. Кутузова с французской армией (1812);

**1 декабря** — День победы русской эскадры под командованием П. С. Нахимова над турецкой эскадрой у мыса Синоп (1853);

**23 февраля** — День победы Красной Армии над кайзеровскими войсками Германии (1918) — День защитников Отечества;

**5 декабря** — День начала контрнаступления советских войск против немецко-фашистских войск в битве под Москвой (1941);

**2 февраля** — День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943);

**23 августа** — День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Курской битве (1943);

27 **января** — День снятия блокады города Ленинграда (1944);

**9 мая** — День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов (1945).

**Б. Празднование дней воинской славы в частях и подразделениях ВС РФ.**

В соответствии с календарным планом работы воинской части на год личный состав подразделений участвует в беседах, тематических вечерах и утренниках, во встречах с участниками войны, ветеранами части (корабля), учеными и инженерами, работающими в военно-промышленном комплексе. Кроме этого, проходит показ военных кинофильмов, организованный поход по местам былых сражений; посещение музеев, комнат истории и боевой славы части, а также концертов художественной самодеятельности и военно-спортивных мероприятий. Как правило, празднование дней воинской славы начинается с торжественного построения личного состава войсковой части и выноса Боевого Знамени. Во время праздника перед строем выступают: командир части, военнослужащие и ветераны части. Выступающие рассказывают о празднике, его истории, о соблюдении воинами части славных боевых традиций Вооруженных Сил России. По окончании торжественной части воинская часть под звуки оркестра проходит торжественным маршем. На корабле в день праздника проводится торжественный подъем Андреевского флага. Приглашаются на праздник представители местных органов власти и средства массовой информации, которые готовят кино- и фотоматериалы.

##### Билет №6

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

##### Поскольку современный брак основан прежде всего на любви, важнейшую роль в нем играют сохранение и развитие этого чувства в совместной жизни. Однако семейные отношения часто усложняются сразу после свадьбы. Типичные до свадьбы мечты о семейном счастье нередко сменяются после нее разочарованием друг в друге, в семейной жизни. Вообще до свадьбы и он и она стремились показать себя с наиболее хорошей, выгодной стороны, а после свадьбы начинают проявляться истинные качества и недостатки. Завоевывать друг друга уже не надо, молодожены расслабляются и часто перестают следить за собой (за своей внешностью, одеждой, манерой поведения, речи), забывают быть внимательными, нежными друг с другом, становятся неблагодарными и придирчивыми. Девушка из роли принцессы часто сразу после свадьбы попадает в положение служанки, которой никто не скажет спасибо за приготовленный обед или выстиранную рубашку. Атрибуты красивой свободной жизни исчезают, сменившись многочисленными семейными заботами. А если еще возникают проблемы, где жить, на что жить, как уживаться, то все вокруг начинают казаться недостаточно хорошими или даже невыносимо плохими. Возникают разногласия, которые рождают споры, обиды и ссоры, раздражение и недовольство друг другом.

Гармония содружества во многом зависит от совместимости мужа и жены, на которую большое влияние имеют следующие факторы:

* ценностно-идеологическая совместимость — совместимость жизненных ценностей, устремлений, интересов, убеждений;
* согласованность функционально-половых ожиданий, представлений человека о своих правах, обязанностях, функциях в супружеском союзе. Если члены семьи по-разному понимают свои роли и предъявляют друг другу несогласованные, отвергаемые другим ожидания и соответствующие им требования, семья заведомо малосовместима и конфликтна;
* совместимость индивидуально-психологических характеристик. К примеру, благополучные семейные пары с устойчивыми отношениями часто отличаются противоположными темпераментами супругов.

В общем случае для обеспечения совместимости с другими людьми у человека должны быть три основных качества характера: способность критически относиться к себе, терпимость и доверие к другим.

Достичь взаимопонимания, сохранить любовь и уважение друг к другу в семейной жизни помогут следующие психологические советы:

* никогда не ссорьтесь, даже в критических ситуациях;
* если что-то не нравится, не ругайтесь, помогите друг другу;
* не пытайтесь перевоспитывать друг друга, не заставляйте друг друга менять те сложившиеся привычки, которые не доставляют вам удовольствия, если они, конечно, не во вред окружающим;
* не критикуйте друг друга, тем более в присутствии посторонних; нельзя критиковать человека, в крайнем случае можно критиковать только его действия; старайтесь ни о ком не отзываться дурно, а тем более о супруге;
* научитесь ценить друг друга;
* оказывайте друг другу знаки внимания, не забывайте поблагодарить друг друга (за вкусный обед, за помощь в стирке и т. п.), сделать маленький сюрприз (подарить цветы или галстук и т. п.);
* не считайте, что вы правы, пока не посмотрите на ситуацию глазами другой стороны;
* будьте вежливы: все, что говорится грубо, может быть сказано тактично; ругань — это психологическое, моральное уничтожение другого человека; в семье ругань недопустима;
* общайтесь; не молчите, говорите о том, что вы чувствуете, что вы думаете, что вас беспокоит; не копите раздражение, если что-то не нравится, скажите об этом;
* помните только хорошее; умение помнить хорошее — это умение забывать плохое; умейте прощать друг друга;
* берегите здоровье, свое и близких;
* предупредите других о своем плохом настроении или усталости; постарайтесь побыстрее привести себя в норму (примите душ, расслабьтесь), а не вымещать усталость или раздражение на близких.

1. **Значение дружбы и войскового товарищества для боевой готовности и боеспособности подразделений ВС РФ.**

Дружба и войсковое товарищество являются одной из славных традиций нашей армии. Эта традиция складывалась и развивалась на протяжении многих лет. Ее значение для боеготовности и боеспособности подразделений и частей Российских Вооруженных Сил трудно переоценить.

Во-первых, товарищеская взаимопомощь, выручка и дружба сплачивают воинский коллектив и помогают легче переносить тяготы и лишения армейской службы.

Во-вторых, выполнение связанных с риском и опасностью боевых задач, несение боевого дежурства и караульной службы невозможно без взаимной помощи и коллективизма.

В-третьих, необходимость упомянутых качеств диктуется применением современных коллективных видов оружия и возрастанием требований в согласованности действий подразделений и частей.

В-четвертых, войсковое товарищество воспитывает у воинов честность, принципиальность, достоинство, уважение и внимание друг к другу.

Боевая дружба воинов армии и флота — важнейшее условие укрепления морально-психологических основ воинской службы, повышение боеготовности и боеспособности Вооруженных Сил.

# Билет №7

# Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Меры профилактики наркозависимости.

**Наркомания** — это тяжелое заболевание, вызываемое злоупотреблением и приобретенной патологической зависимостью организма от успокаивающих, одурманивающих, погружающих в видения веществ (наркотиков).

**Токсикомания** — заболевание, характеризующееся патологическим пристрастием к веществам, не рассматриваемым в качестве наркотиков. Наркомания и токсикомания развиваются очень быстро, вырастая из кратковременной привычки употреблять вещества, изменяющие сознание.

Существуют **вещества, изменяющие сознание. Перечислим три основных типа изменения сознания:** ИЛЛЮЗИИ — человек начинает измененным образом воспринимать действительность. Прием ряда препаратов приводит к ощущению, что жизнь наполнилась красками, стала дружелюбнее. Другие препараты позволяют усиливать или снижать остроту восприятия действительности, возбуждая или успокаивая человека.

ГАЛЛЮЦИНАЦИИ — человек начинает получать ощущения от того, что на самом деле не существует. Существуют зрительные, слуховые, тактильные, обонятельные, вкусовые галлюцинации. БРЕД — это неправильное объяснение реально происходящих событий, создаются неправильные идеи об устройстве мира. Ярким примером бреда является бред преследования: когда создается ощущение, что человек является объектом чьего-то преследования. **По типу воздействия вещества,** изменяющие сознание, разделяются на **три основные группы:** СТИМУЛЯТОРЫ — это всем известные кокаин и амфетамины, ряд медицинских препаратов, производные эфедрина, кофеин и никотин, вещества, применяемые для снижения аппетита. ДЕПРЕССАНТЫ — к ним относятся успокаивающие и снотворные препараты, все вещества группы опия (опиаты и опиоиды), антидепрессанты и алкоголь. ГАЛЛЮЦИНОГЕНЫ — ЛСД, марихуана, «экстази», кетамин, некоторые медицинские препараты обладают нежелательным побочным галлюциногенным действием, галлюциногены также содержатся в некоторых грибах и кактусах.

К этой классификации иногда добавляют еще несколько групп веществ, которые делятся **по способу и целям употребления:**

ИНГАЛЯНТЫ — это вещества, которые употребляют путем вдыхания: клей, бытовые аэрозоли, бензин, закись азота.

СТЕРОИДНЫЕ ГОРМОНЫ применяют в спорте и бодибилдинге, они способствуют быстрому наращиванию мышечной массы.

Попытки разделить вещества, изменяющие сознание, на группы **с точки зрения вреда от их употребления** обречены на провал. Практически все люди начинают с употребления никотина, алкоголя и марихуаны и потом переходят на кокаин, героин и другие наркотики. Все, кто заболел наркоманией, когда-то были уверены, что смогут остановиться и не будут переходить к употреблению «тяжелых» наркотиков.

Многие вещества, изменяющие сознание, **рекомендуют врачи.** Стоит помнить, что независимо от повода, по которому применяется вещество, оно действует не только на объект, к которому его применяют. Например, морфин, назначенный врачом цри переломе, не только снимает боль, но и производит изменения в других сферах: меняет настроение, отношение к себе и окружающему миру. **Решив попробовать наркотик один раз и даже не получив приятных ощущений, человек продолжает пробовать и теряет контроль над употреблением, даже не замечая этого.**

Употребление любого из этих веществ приводит человека к **нежелательным последствиям.** Эти последствия обязательно будут, так как появляется химическая зависимость.

**Одной из основных причин употребления** алкоголя и наркотиков, несмотря на пагубные последствия, является развитие **зависимости.**

Большинство людей, страдающих от проблем, вызванных употреблением наркотиков, считает, что достаточно прекратить употребление и жизнь наладится. **Наиболее частые последствия** употребления наркотиков **для физического здоровья** — это заболевания сердечно-сосудистой системы и дыхательных путей, гепатиты и цирроз печени, психозы, эпилепсия и др. Развиваются депрессии, чувство вины, бессилия, безысходности, обиды и негодования. **Нарушаются духовные качества:** появляется апатия, потеря смысла жизни, человек начинает ощущать враждебность ок­ружающего мира.

**Социальные последствия наркомании** — это зависимость наркомана от продавца наркотиков, добывание денег нетрудовым, а иногда и вовсе преступным путем. Наркомания, проституция, СПИД, убийства, грабежи — вот единый антисоциальный клубок. Лечение наркоманов и содержание за государственный счет их больных детей — тяжелая социальная ноша. Причем лечение — процесс долгий.

Ни в коем случае нельзя пробовать лечиться самим. Лечиться надо в стационаре, там, где имеются врачи: реаниматолог, психиатр и нарколог, а также специалист — психолог.

1. **Наиболее распространенные инфекционные болезни, причины их возникновения. Меры профилактики инфекций. (б 19 н 1)**

**Эпидемией** называется быстрое и массовое распространение острозаразных болезней (инфекций) среди людей.

**Инфекционные болезни людей —** это заболевания, вызываемые болезнетворными микроорганизмами (микробами). **Основными специфическими свойствами микробов** являются:

1. способность передаваться от больного к здоровому и таким образом вызывать массовые заболевания;
2. наличие скрытого (инкубационного) периода размножения (развития инфекции);
3. сложность обнаружения во внешней среде, трудность и длительность процесса диагностики заболеваний;
4. способность некоторых возбудителей длительное время сохраняться в продовольствии, воде, почве, на различных предметах и одежде, а также в организме насекомых.

Зараженные люди и животные называются источниками инфекции.

Известны шесть основных механизмов передачи инфекции: пищевой, водный, воздушно-капельный, воздушно-пылевой, контактно-бытовой, через передатчиков.

Каждая инфекционная болезнь вызывается специфическим возбудителем. Для большинства возбудителей заболеваний местом их сохранения и размножения является почва, вода, растения, дикие и домашние животные.

**Под факторами риска** подразумеваются элементы внешней или внутренней среды, способные оказать негативное воздействие на жизненно важные органы, системы или на весь организм в форме непосредственного или опосредованного поражения, угнетения основных функций, существенно снижающего порог сопротивляемости, возможность преодоления естественных биологических барьеров.

Основной реакцией на воздействие неблагоприятных внутренних и внешних элементов служит снижение защитных свойств организма. **Среди факторов риска,** помимо путей передачи инфекции, **выделяются:**

- войны; социальные, экономические бедствия; экологические нарушения, стихийные бедствия, катастрофы; голод, бедность, нищета, беспризорность;

* моральные, психические травмы, стрессы и др.

**Иммунитет** — состояние невосприимчивости к возбудителям инфекционных болезней, совокупность процессов в организме, направленных на защиту его от заразного начала чужеродных агентов. Организм в борьбе с возбудителями инфекционных болезней и их токсинами сам вырабатывает **антитела** — защитные вещества белковой природы, действие которых направлено против внедрившихся микробов и продуктов их жизнедеятельности. Антитела можно получить искусственно и использовать для проведения **прививок.** При некоторых инфекционных заболеваниях в организме образуются особые вещества, которые обезвреживают токсины, — **антитоксины.**

Существует два основных вида иммунитета: естественный, или врожденный, и приобретенный. При врожденном иммунитете невосприимчивость организма обеспечивается всей совокупностью биологических особенностей, присущих тому или другому виду живых существ. Приобретенным иммунитетом называется такая невосприимчивость организма, которая формируется в процессе индивидуального его развития в течение всей жизни. После того как человек переболеет инфекционным заболеванием, у него к этому виду микроба остается иммунитет. Приобретенный иммунитет можно вызвать искусственно путем введения в организм человека препаратов, уже содержащих готовые антитела. **Профилактические прививки.** Для создания невосприимчивости к инфекционным заболеваниям проводят **вакцинацию.** Вакцинами называются препараты, которые состоят из ослабленных или убитых микробов, а также продуктов их жизнедеятельности.

Профилактика проводится по трем **основным на­правлениям:** устранение источника инфекции, исключение путей передачи возбудителя инфекции, повышение невосприимчивости людей и животных (проведение иммунизации).

**Устранение источника инфекции** включает следующие мероприятия:

1. **дезинфекцию** — уничтожение возбудителя инфекции в объектах внешней среды, помещениях, на территориях, а также на белье, одежде, кожных покровах людей и животных;
2. **дезинсекцию** — уничтожение во внешней среде вредоносных насекомых;
3. **дератизацию** — уничтожение грызунов.

При возникновении очага инфекционного заболевания на зараженной территории вводится карантин.

Карантин — полная изоляция очага заражения от населения. Продолжительность карантина зависит от длительности инкубационного периода заболевания и исчисляется с момента изоляции последнего больного и завершения дезинфекционной обработки очага инфекции.

###### Билет №8

###### Курение и его влияние на здоровье человека. Табачный дым и его составные части. Пассивное курение и его влияние на здоровье окружающих.

###### Табакокурение относят к вредным привычкам, которые являются отклонениями от здорового образа жизни. Оно ведет к никотиномании — зависимости дыхательного центра головного мозга от стимулирующих его работу веществ, содержащихся в табачном дыме.

О реальных последствиях табакокурения говорят следующие **факты:**

1. Никотин является **веществом, изменяющим сознание,** он оказывает воздействие на те же области мозга, что кокаин и амфетамины.
2. Уникальность никотина заключается в том, что, являясь **психостимулятором,** он расслабляет большие группы мышц.
3. Один из продуктов расщепления никотина является сильнейшим **антидепрессантом.** Для ряда людей курение — способ справиться с депрессией, хотя они об этом и не подозревают.
4. В промышленности никотин используется как **пестицид.** Если съесть пачку сигарет, то от отравления наступит смерть. В процессе горения табака токсичность несколько снижается, но... Никотин убивает так же надежно, как синильная кислота, только гораздо медленнее.

• По способности вызывать зависимость никотин является **самым сильным наркотиком,** кокаин стоит на втором месте. Несколько часов курения достаточно, чтобы сформировалась зависимость. Ее характерной чертой является **необходимость постоянно поддерживать уровень никотина в крови,** чтобы избежать возникновения синдрома отмены.

**В состав табачного дыма** входит:

1. **никотин** — поражает нервную систему, органы дыхания, чувств, пищеварения, кровеносную систему, относится к ядам, вызывающим сначала привыкание, а затем болезненное влечение — токсикоманию;
2. **синильная кислота и мышьяк** — вызывают общее отравление организма;
3. **стирол** — вызывает нарушение органов чувств;
4. **угарный газ** — вызывает нарушение дыхания и болезни сердца; обладает свойством связывать дыхательный пигмент крови — гемоглобин;
5. **нервно-сердечные яды** — приводят к нервно-психическим заболеваниям, болезням крови и сердца;
6. **радиоактивный полоний** — вызывает раковые заболевания, болезни крови и органов дыхания;
7. **канцерогенные смолы** — приводят к раковым заболеваниям и болезням органов дыхания.

Органы дыхания первыми оказываются под ударом табака: проходя через дыхательные пути, табачный дым вызывает раздражение и воспаление слизистой оболочки, а впоследствии всех отделов бронхо-легочной системы, приводя в негодность легкие курильщика.

**Некурящие люди** обладают **меньшей сопротивляемостью воздействию табачного дыма,** чем курящие. Установлено, что на восемь смертей, вызванных курением, приходится одна смерть, вызванная пассивным вдыханием табачного дыма, содержащегося во вдыхаемом воздухе.

Тот, кто курит дома, убивает не только себя, но и свое **некурящее окружение,** а детей особенно — слизистая оболочка дыхательных путей у них очень чувствительна к вредным влияниям. У детей происходит медленное втягивание в так называемое **«пассивное курение»** с настоящей никотиновой зависимостью.

1. **Статус военнослужащего, его права и свободы.**

Правовое положение военнослужащего (его статус) определено законами «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», указами Президента Российской Федерации, постановлениями Правительства Российской Федерации, воинскими уставами, другими нормативными актами.

**Статус военнослужащих определен как совокупность их прав и свобод, гарантированных государством, а также их обязанностей и ответственности, установленных законодательством.**

Общегражданские права и свободы для военнослужащих, их обязанности и ответственность установлены с учетом их максимально возможной реализации в условиях Вооруженных Сил и других военных организаций и имеют некоторые ограничения. Так, свободу передвижения и право на выбор места жительства военнослужащие реализуют с учетом необходимости поддержания боевой готовности воинских частей и обеспечения своевременности прибытия военнослужащих к месту службы.

При реализации права на свободу слова, выражение своих мнений и убеждений, доступ к получению и распространению информации военнослужащие не должны разглашать государственную и военную тайну, обсуждать и критиковать приказы командиров (начальников). Они вправе участвовать в митингах, собраниях, шествиях, демонстрациях, пикетировании, не преследующих политических целей и не запрещенных органами государственной власти и органами местного самоуправления, и только во внеслужебное время. Но участвовать в забастовках они не имеют права.

Военнослужащие имеют право на участие в управлении делами государства и общества. В частности, право избирать и быть избранными в органы государственной власти и органы местного самоуправления. Они могут состоять в общественных объединениях, не преследующих политических целей, и участвовать в их деятельности, не находясь при исполнении обязанностей военной службы. В свободное от службы время они вправе участвовать в богослужениях и религиозных церемониях как частные лица.

С учетом интересов военной службы осуществляются и другие общегражданские права и свободы граждан, состоящих на военной службе (право на труд, право на отдых, право на жилище и т. д.). Однако при реализации этих прав и свобод военнослужащими возможность их некоторого ограничения допустима только в том случае, если эти ограничения и их объемы конкретно указаны в законе.

Кроме общегражданских прав и свобод, военнослужащие имеют права, обусловленные спецификой военной службы. Реализацию этих прав они осуществляют путем получения от государства денежного довольствия, продовольственного, вещевого обеспечения и предоставления жилых помещений.

Билет №9

1. **Знания, умения и навыки, повышающие безопасность человека при автономном существовании в природных условиях.**

**Автономное существование** - это существование одного человека или группы людей, волей случая оказавшихся в критическом положении, один на один с природой. Оно может быть: добровольное (если в данной ситуации оказываются люди, профессии которых предполагают работу в природных условиях, например геологи, нефтяники и т. п.) и вынужденное (если в данной ситуации оказываются люди, не имеющие опыта работы в природных условиях).

**Главная задача - ВЫЖИТЬ!,** для чего необходимо: подавить страх, оказать взаимопомощь (самопомощь), спасти имущество и снаряжение, подготовить временное укрытие, проанализировать обстановку (установить связь, сориентироваться, выработать план выживания), добыть пищу и воду, подготовить сигнальные средства.

**Сооружение укрытия**. Временным укрытием может служить тент, плащ-палатка, снежные ямы и пещеры, шалаш и др. Рядом с укрытием для приготовления пищи, обогрева, сушки одежды разводится костер. Типы костров: нодья, звезда, шалаш, колодец и др. Огонь можно добыть трением с помощью лука и палочки или бечевы, а также с помощью кремня и стали.

**Обеспечение пищей (голодание).** Люди собирают растения, ловят рыбу, охотятся. Многие ягоды обладают лекарственными свойствами (так, клюква снижает кровяное давление, черника имеет слабительное действие), а некоторые ягоды могут вызвать серьезные отравления.

**Обеспечение водой (жажда**). Человеку необходимо 1,5-2 л воды в сутки, а в жару более 6 л. Источниками воды являются: открытые (реки, озера) и грунтовые (родники, ключи, колодцы) водоемы, атмосферные источники (дождь, снег, роса, иней, лед) и биологические источники (бамбук, кактус). Поиск воды может осуществляться с помощью лозы, биорамки, по наличию сырой почвы и растительности. Обеззараживание воды осуществляется с помощью фильтров, серебра (куназин), таблеток пантоцида (1- 2 таблетки на 1 л на 30 мин), йода (8-10 капель на 1 л), путем кипячения.

**Медицинские средства** (аптечка, лекарственные и ядовитые растения). Медицинская аптечка включает в себя: жгут, перевязочные средства, йод, антибиотики, противошоковые препараты, репелленты против кровососущих насекомых. Ядовитые растения - волчья ягода, волчье лыко, вороний глаз, цикута (самое ядовитое), белена и др. Ядовитые грибы - мухомор, поганка бледная, ложный опенок, ложные лисички и др.

При лечении легких телесных повреждений можно использовать лекарственные растения, встречающиеся в лесу или поле. В качестве **антисептической жидкости** могут служить отвары различных растений (мох исландский, тысячелистник, ольха, дуб и др.).

Природным перевязочным материалом является мох, сухая трава, мелко надранное тонкое лыко березы или другого дерева.

Для подачи сигналов бедствия используются:

радиостанции (**SOS** …---… по телеграфу; **МЭЙДЕЙ** голосом по телефону и координаты); сигнальный патрон ПСНД (**ярко-оранжевый дым** - днем, **ярко-малиновый огонь** - ночью), видимость до 12 км, высота 50-60 м;

патрон "Мортирка" (**ярко-красная звездочка**, выстреливаемая из стреляющего устройства в виде авторучки), видимость до 10 км, высота 60 м;

трассирующие патроны (АКМ или карабин);

фонари или фонари-мигалки, видимость до 11 км;

сигнальное зеркало (размер 10x10 см), видимость 25 км, высота 2 км;

костры (**дымовые** - днем, **огневые** - ночью). Кроме того, можно вытаптывать специальные фигуры на снегу, вырубать кустарник, выкладывать цветную материю (парашют), используют **специальную таблицу международных кодовых сигналов**. Размер знаков при этом 6x0,5 м.

1. **Конституция РФ и другие законы, определяющие правовую военной службы**

Правовые основы военной службы регламентированы соответствующим законодательством. Оно представляет собой совокупность правовых норм по регулированию общественных отношений, возникающих в связи с исполнением воинской обязанности гражданином Российской Федерации. Это законодательство структурно состоит из конституционных норм, законов и иных нормативных правовых актов. В целом оно представляет собой системное образование, имеющее общий предмет — правовое регулирование.

Основы правового регулирования обеспечения обороны страны и строительства Вооруженных Сил содержатся в Конституции Российской Федерации. Значимость Конституции для нормальной жизнедеятельности государства, в том числе и для военной деятельности, состоит в том, что ее нормы и институты обладают высшей юридической силой. Это означает, что все иные законы и правовые акты созданы на основе и в соответствии с Конституцией и не могут ей противоречить.

Другими основными законодательными и нормативными правовыми актами, регулирующими вопросы обороны и военного строительства, являются:

указ «О создании Вооруженных Сил Российской Федерации»;

закон «О безопасности»;

закон «Об обороне»;

закон «О воинской обязанности и военной службе»;

закон «О статусе военнослужащих»;

закон «О государственной границе Российской Федерации»;

закон «О пенсионном обеспечении лиц, проходивших военную службу, службу в органах внутренних дел и их семей»;

военная доктрина;

общевоинские уставы и др.

**Билет №10**

1. **Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, меры, принимаемые по защите населения от их последствий, права и обязанности граждан.**

А. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Основные понятия.

Чрезвычайная ситуация (ЧС) - обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которая может повлечь или повлекла за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей. Катастрофа - событие с трагическими последствиями, крупная авария с гибелью людей. Авария - повреждение станка, системы энергоснабжения, оборудования, транспортного средства, здания, которое может сопровождаться взрывами, пожарами, выбросом или разливом АХОВ и РВ, не повлекшее за собой значительного материального ущерба и серьезных человеческих жертв. Характер источника ЧС - природный, техногенный, биолого-социальный, военный. Зона чрезвычайной ситуации - территория или акватория, на которой в результате возникновения источника чрезвычайной ситуации или распространения его последствий из других районов возникла чрезвычайная ситуация.

Классификация чрезвычайных ситуаций.

ЧС природного характера делятся на: геологические (землетрясение, извержение вулкана, оползни, сели, снежные лавины); метеорологические (ураганы, бури, смерчи); гидрологические (наводнения, заторы, зажоры, цунами);

природные пожары (лесные, торфяные, степные); массовые заболевания (эпидемии, эпизоотии, эпифитотии).

ЧС техногенного характера - это аварии разных типов: на химически опасных объектах; на радиационно-опасных объектах; на пожаро- и взрывоопасных объектах; на гидродинамических объектах; на транспорте; в коммунально-энергетических сетях. Следствием ЧС экологического характера являются различные изменения состояния суши (деградация почв, эрозия, опустынивание);

свойств воздушной среды (климат, недостаток кислорода, вредные вещества, кислотные дожди, шумы, разрушение озонового слоя);

состояния гидросферы (истощение и загрязнение водной среды); состояния биосферы.

Меры по защите населения от последствий ЧС.

Население оповещается о возникновении ЧС территориальным управлением ГОЧС по специальным системам оповещения. После подачи сигнала "Внимание всем!" (сирены и прерывистые гудки) по сети вещания города передается текст, с указанием места и времени аварии или стихийного бедствия, прогнозируемых масштабов и действиях населения. По сигналу "Внимание всем!" необходимо: немедленно включить радио или телевизор для прослушивания экстренных сообщений; сообщить соседям и родственникам о случившемся, привести домой детей и действовать согласно полученной информации;

при необходимости эвакуации собрать в небольшой чемодан (рюкзак) вещи первой необходимости, подготовить квартиру к консервации; оказать помощь больным и престарелым, проживающим по соседству.

Права и обязанности граждан.

Законом Российской Федерации "О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера" определены права, обязанности и ответственность граждан за участие в мероприятиях по защите людей, материальных ценностей и участие в работах по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций (ст. 18). Граждане России имеют ПРАВО: на защиту жизни, здоровья и личного имущества; при необходимости использовать средства коллективной и индивидуальной защиты, другое имущество органов исполнительной власти, предназначенное для защиты людей в чрезвычайных ситуациях;

получать информацию о надвигающейся опасности, о возможном риске, о правилах поведения и мерах безопасности;

обращаться лично, а также направлять в государственные органы и органы местного самоуправления обращения по вопросам защиты населения и территорий от ЧС;

участвовать (в установленном порядке) в работах по предупреждению и ликвидации ЧС; на возмещение ущерба, причиненного их здоровью и имуществу вследствие ЧС;

на медицинское обслуживание, компенсации и льготы за проживание и работу в зонах чрезвычайных ситуаций;

на государственное социальное страхование, на получение компенсации и льгот за ущерб, причиненный их здоровью при выполнении обязанностей в ходе работ по ликвидации ЧС; на пенсионное обеспечение в случае потери трудоспособности в связи с увечьем или заболеванием, полученными при выполнении обязанностей по защите населения и территорий от ЧС; на пенсионное обеспечение в случае потери кормильца, погибшего или умершего от увечья или заболевания, полученного при выполнении обязанностей по защите населения и территорий. Граждане России ОБЯЗАНЫ (ст. 19):

активно содействовать выполнению всех мероприятий, проводимых МЧС РФ;

соблюдать законы и иные нормативные и правовые акты в области защиты населения и территорий от ЧС;

неукоснительно выполнять меры безопасности; изучать основные способы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, приемы оказания первой медицинской помощи пострадавшим, правила пользования средствами защиты; знать сигналы оповещения и порядок действий по ним;

четко выполнять правила поведения при угрозе и возникновении ЧС;

оказывать содействие в проведении аварийно-спасательных и других неотложных работ.

1. **Военная служба по призыву и ее особенности.**

Призыву на военную службу подлежат граждане мужского пола в возрасте от 18 до 27 лет, состоящие или обязанные состоять на воинском учете, не пребывающие в запасе и не имеющие права на освобождение от военной службы. Призыв граждан на военную службу осуществляют на основании указов Президента Российской Федерации и проводят два раза в год (с 1 апреля по 30 июня и с 1 октября по 31 декабря) на срок 24 или 12 месяцев.

Для проведения призыва создают призывную комиссию.

Гражданин, подлежащий призыву на военную службу, проходит медицинское освидетельствование. По его результатам, а также с учетом других данных призывная комиссия принимает одно из следующих решений:

* о призыве на военную службу;
* о направлении на альтернативную службу;
* о предоставлении отсрочки от призыва на военную службу;
* об освобождении от воинской обязанности.

Признанные на медицинском освидетельствовании годными к военной службе или годными к военной службе с незначительными ограничениями подлежат призыву на военную службу. Как правило, граждан, имеющих категорию годности к военной службе с незначительными ограничениями, не направляют в военно-воздушные войска, морскую пехоту, плавающий состав ВМФ и некоторые другие части.

Гражданам, признанным временно не годными к военной службе, предоставляют отсрочку от призыва для обследования и лечения на срок 6 или 12 месяцев.

Признанные ограниченно годными зачисляются в запас, и один раз в три года они подлежат освидетельствованию до достижения 27-летнего возраста. Признанные не годными к военной службе снимаются с воинского учета

Началом военной службы для граждан, не пребывающих в запасе и призванных на службу, считают день убытия из военного комиссариата к месту службы. При зачислении в списки части им присваивают воинское звание рядовой или матрос (кроме имеющих офицерское звание). Перемещение по службе солдат, матросов, сержантов и старшин производят в зависимости от наличия свободных должностей и соответствия кандидатов этим должностям. Звание ефрейтор и старший матрос присваивают рядовым или матросам, образцово выполняющим свои обязанности, имеющим хорошие и отличные результаты в учебе и примерную воинскую дисциплину, а также при назначении на должности, для которых предусмотрены эти воинские звания.

Первые сержантские и старшинские звания присваивают успешно окончившим учебные части или сдавшим испытания по установленным программам. Последующие сержантские и старшинские звания присваивают в соответствии с занимаемой должностью и в порядке поощрения.

Окончанием военной службы считают день, в который истекает срок военной службы.

##### Билет №11

1. **Правила поведения человека в повседневной жизни, помогающие ему избежать криминальных ситуаций**

«Криминальный» — значит «преступный, относящийся к преступности». Рост криминала зависит, прежде всего, от уровня жизни населения. Чем выше этот уровень, тем ниже уровень преступности. Основные правила безопасности в криминогенной ситуации: предвидеть, избегать, действовать.

Статистика преступлений говорит о многоликости криминальных ситуаций, однако в первом приближении их можно разделить по месту совершения: в доме и вне вашего жилища, и по целям: преступления против личности и с целью овладения имуществом. К **криминальным травмам** относятся травмы, наносимые различного рода криминальными элементами, преступниками. Травмы эти **могут быть** психическими, духовными и физическими. Чаще всего преступник наносит своей жертве одновременно несколько травм. Желая завладеть имуществом, преступник запугивает жертву, унижает ее, наносит физические увечья.

**главное условие безопасности** — возможность избежать непосредственного контакта с преступником, т.е. не стать жертвой.

**Как избежать нападения преступника на улице и в других общественных местах.**

Чтобы не стать жертвой хулиганов, грабителей и маньяков, **необходимо выполнять следующие правила:** Не находитесь на улице в одиночку в темное время суток. Если вам надо возвращаться темной дорогой, перед выходом позвоните домой. Используйте знание ритмов жизни своего микрорайона. Шагайте со спокойным, уверенным видом. Виктимология (наука о поведении жертвы) объясняет, чем руководствуется преступник во время выбора жерт­вы. Преступник отмечает все, что играет ему на руку: неуверенность взгляда, вялую осанку, несмелость движений, психическую подавленность, физические недостатки, утомление.

Старайтесь не привлекать к себе внимание дорогими украшениями.

Выбирайте маршрут не короткий, а безопасный, не искушая себя желанием проскочить проходными дворами или подъездами. Надо знать «островки безопасности» на своем пути и места ночных развлечений.

Избегайте мест, в которых наиболее вероятна встреча с человеком, представляющим опасность. Это относится к неосвещенным улицам и подворотням, подъездам и уединенным уголкам в парках и скверах. Если избежать подобных мест не удается, надо постараться не оказаться в них в одиночку. Не лишайте себя информации о происходящем вокруг. Чтобы опасность не подкралась неожиданно, не оглушайте себя наушниками плеера и тем более демонстративно-громкого магнитофона. Безопаснее идти по краю тротуара навстречу движению, это позволяет избежать внезапного нападения из подъездов или подворотен и одновременно видеть подъезжающие машины. Если автомобиль начинает медленно двигаться рядом, разумнее перейти на другую сторону улицы.

Никогда и ни при каких обстоятельствах не садитесь в машину к незнакомым и малознакомым людям. Никогда и ни при каких обстоятельствах не заходите в чужие дома и квартиры, даже если вас об этом будут убедительно просить (нужно помочь, посидеть с ребенком, позвонить и т. п.). Подходя к подъезду дома, будьте максимально сосредоточенны и осторожны, особенно в темное время суток. Всегда имейте с собой карманный фонарик и свисток. Открыв дверь подъезда, убедитесь, что в нем никого нет. Если же в подъезде вы увидите компанию, покиньте подъезд и из ближайшего телефона-автомата позвоните с просьбой, чтобы вас встретили. Если некому встретить, лучше дождаться человека, которому с вами по пути. Ожидая лифт, стойте не перед дверью, а в стороне спиной к стене. Входите в лифт только тогда, когда убедитесь, что в кабине нет незнакомых людей. Если оказались в лифте с незнакомцем, не поворачивайтесь к нему спиной, а наблюдайте за его действиями. Будьте готовы к защите.

**Как действовать при встрече с преступником.**

**Если все же вы столкнулись** лицом к лицу с **преступником,** нужно постараться запомнить его **словесный портрет:** во что человек одет; лысый он или с волосами, длинные они или короткие, какого цвета; цвет глаз, глубоко они сидят или навыкате; маленькие или большие у него рот, нос, уши; имеются ли на лице шрамы, усы, борода; есть ли на коже татуировки, на каком месте и что на них изображено. **Рекомендуется** в целях безопасности:

по первому требованию уличного грабителя отдать деньги (для этого небольшую сумму всегда носить в кармане);

не тянуть к себе сумку, если ее вырывают; не вступать в пререкания, не отвечать на вызывающее поведение. Говорить спокойно и медленно, уверенно в себе. Жизнь и здоровье дороже любой вещи. Цель — выпутаться из неприятностей, а не победить в схватке.

1. **Организация медицинского освидетельствование граждан при первоначальной постановке их на воинский учет**

Граждане при первоначальной постановке на воинский учет подлежат медицинскому освидетельствованию врачами-специалистами: терапевтом, хирургом, невропатологом, психиатром, окулистом, отоларингологом, стоматологом, а в случае необходимости и врачами других специальностей. Кроме того, им проводят флюорографическое исследование грудной клетки, анализ крови и мочи, электрокардиографическое исследование, а при необходимости делают профилактические прививки.

Врач-специалист по результатам освидетельствования выносит заключение о категории годности к военной службе, причем использует следующие формулировки:

«А» — годен к военной службе;

«Б» — годен к военной службе с незначительными ограничениями;

«В» — ограниченно годен к военной службе;

«Г» — временно не годен к военной службе;

«Д» — не годен к военной службе.

Врач, руководящий работой врачей-специалистов, дает итоговое заключение о категории годности к военной службе, об обследовании лечении и годности (негодности) к обучению и службе по конкретным военно-учетным специальностям.

## Билет №12

1. **Уголовная ответственность несовершеннолетних. Виды наказаний, назначаемые несовершеннолетним.**

Уголовный кодекс устанавливает возраст, по достижении которого несовершеннолетний может подлежать уголовной ответственности, — 16 лет. В отдельных случаях, когда совершено серьезное преступление, общественная опасность которого может быть осознана в более раннем возрасте, уголовной ответственности подлежат лица, достигшие ко времени совершения преступления 14 лет.

Лица, достигшие ко времени совершения преступления четырнадцатилетнего возраста, подлежат уголовной ответственности за убийство (ст. 105), умышленное причинение тяжкого вреда здоровью (ст. 111), умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью (ст. 112), похищение человека (ст. 126), изнасилование (ст. 131), насильственные действия сексуального характера (ст. 132), кражу (ст. 158), грабеж (ст. 161), разбой (ст. 162), вымогательство (ст. 163), неправомерное завладение автомобилем или иным транспортным средством без цели хищения (ст. 166), умышленное уничтожение или повреждение имущества при отягчающих обстоятельствах (ч. 2 и 3 ст. 213), вандализм (ст. 214), хищение либо вымогательство оружия, боеприпасов, взрывчатых веществ и взрывчатых устройств (ст. 226), хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ (ст. 229), приведение в негодность транспортных средств или путей сообщения (ст. 267).

В Уголовном кодексе (ст. 88) предусмотрены следующие виды наказаний, назначаемые несовершеннолетним :

* штраф в размере от 10 до 500 минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной оплаты труда или иного дохода несовершеннолетнего (штраф назначают только при наличии у несовершеннолетнего осужденного самостоятельного заработка или имущества, на которое может быть обращено взыскание);
* лишение права заниматься определенной деятельностью;
* обязательные работы (назначаются на срок от 40 до 160 ч; они заключаются в выполнении работ, посильных для несовершеннолетнего, и исполняются им в свободное от учебы или основной работы время; продолжительность исполнения этого вида наказания лицами в возрасте до 15 лет не может превышать 2 ч в день, а лицами от 15 до 16 лет — 3 ч в день);
* исправительные работы (их назначают несовершеннолетним осужденным на срок до одного года);
* арест (его могут назначить несовершеннолетним осужденным, достигшим к моменту вынесения судом приговора шестнадцатилетнего возраста, на срок от одного до четырех месяцев);
* лишение свободы на определенный срок (несовершеннолетним осужденным его назначают на срок не более десяти лет; несовершеннолетние лица мужского пола, осужденные впервые к лишению свободы, а также несовершеннолетние лица женского пола отбывают его в воспитательных колониях общего режима, а несовершеннолетние лица мужского пола, ранее отбывавшие лишение свободы, — в воспитательных колониях усиленного режима).

1. **Обязательная подготовка граждан к военной службе, основное ее содержание и предназначение**

**Цели и содержание обязательной подготовки к военной службе.**

**Основной целью** обязательной подготовки гражданина к военной службе являются: получение необходимых знаний в области обороны, медицинские обследования и освидетельствования, а при необходимости, но с согласия гражданина — проведение лечебно-оздоровительных мероприятий.

В настоящее время обязательная подготовка гражданина к военной службе **предусматривает:**

1. получение начальных знаний в области обороны;
2. подготовку по основам военной службы (в государственном, муниципальном или негосударственном образовательном учреждении);
3. военно-патриотическое воспитание;
4. подготовку по военно-учетным специальностям солдат, матросов, сержантов и старшин по направлению военного комиссариата;
5. медицинское освидетельствование и медицинское обследование;

• проведение лечебно-оздоровительных мероприятий.

**Организация обязательной подготовки граждан к военной службе.**

Обязательная подготовка граждан к военной службе осуществляется в порядке, определяемом Правительством Российской Федерации.

**Получение гражданами начальных знаний в области обороны** осуществляется в образовательных учреждениях при изучении обязательного курса «Основы безопасности жизнедеятельности». На занятиях учащиеся:

1. знакомятся с организацией системы защиты населения от последствий чрезвычайных ситуаций;
2. изучают практические основы здорового образа жизни;
3. получают необходимые знания об обороне государства и о воинской обязанности;
4. приобретают практические навыки по гражданской обороне.

До призыва на военную службу граждане мужского пола проходят **подготовку по основам военной службы** в образовательных учреждениях. Эта подготовка предусматривает:

1. знание положений статей Конституции и законов Российской Федерации «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе», «О статусе военнослужащих» об основах обороны государства и военной службы, об основных требованиях уставов Вооруженных Сил;
2. знакомство с образцами вооружения и военной техники, размещением и бытом личного состава воинских частей, их боевыми традициями;
3. приобретение необходимых знаний и практических навыков по гражданской обороне, оказанию первой медицинской помощи.

Граждане, достигшие возраста 16 лет, не прошедшие подготовку по основам военной службы в образовательных учреждениях, привлекаются к занятиям на учебных пунктах организаций.

Подготовка по основам военной службы завершается проведением учебных сборов. **Подготовка по военно-учетным специальностям** проводится с гражданами мужского пола, достигшими возраста 17лет. **Ее задачами являются:**

1. воспитание юношей в духе готовности к выполнению воинского долга;
2. приобретение знаний об устройстве вооружения, военной техники и навыков владения ими. Основная нагрузка по подготовке граждан по военно-учетным специальностям лежит на Российской оборонной спортивно-технической организации.

**Организация и проведение лечебно-оздоровительных мероприятий** возлагаются на учреждения системы здравоохранения, которые работают во взаимодействии с военными комиссариатами. Эти мероприятия **включают:** проведение ежегодных профилактических медицинских осмотров, лечения, диспансерного наблюдения за состоянием здоровья и физическим развитием будущих призывников.**Военно-патриотическое воспитание** как форма обязательной подготовки граждан к военной службе преследует конечный результат — готовность юноши к защите Отечества, которая представляет собой комплекс морально-психологических, военно-технических и физических качеств, способность к их мобилизации в экстремальных условиях. **Основные направления** военно-патриотического воспитания: духовно-нравственное, историческое, политико-правовое, патриотическое, профессионально де­ятельное, психологическое, воспитание на воинских традициях.

## Билет №13

1. **Организация оповещения и информации населения об опасностях, возникающих в ЧС**

**Понятие об оповещении населения.**

**Оповещение** — это предупреждение о возможном нападении противника или чрезвычайной ситуации. Население предупреждают:

1. об угрозе нападения противника;
2. о приведении в различные степени готовности системы ГО;
3. о воздушной опасности;
4. о радиоактивном, химическом и бактериологическом заражении;
5. о начале эвакуационных мероприятий;
6. об угрозе стихийных бедствий;
7. о возникновении крупных производственных ава­рий и катастроф.

**Сигнал оповещения ГО и порядок его передачи.**

Передача сигналов оповещения осуществляется по всем средствам связи и вещания **«вне всякой очереди».** При этом все структуры ГО обязаны дублировать полученные ими сигналы. **Завывание сирен, прерывистые гудки предприятий означают сигнал гражданской обороны «Внимание всем!».**

По сигналу оповещения немедленно приводят в готовность ретрансляционные узлы, радиовещательные и телевизионные станции, включая сети наружной звукофиксации.

**Действия населения по сигналу оповещения.**

Услышав завывание сирен, прерывистые гудки предприятий, надо немедленно включить телевизор, радиоприемник, репродуктор радиотрансляционной сети, слушать сообщения местных органов власти или ГО и действовать по их указанию. С этого момента все радиоточки, телевизоры должны быть постоянно включены для приема новых сообщений.

1. **Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету.**

**Порядок подготовки к первоначальной постановке граждан на воинский учет.**

Порядок воинского учета граждан определяется Законом «О воинской обязанности и военной службе» и Положением о воинском учете, утверждаемым Правительством Российской Федерации. В соответствии с этими документами должностные лица обязаны обеспечивать работающим или обучающимся возможность своевременной явки по повестке военного комиссариата для постановки на воинский учет. Если граждане не работают и не учатся, они при получении повестки обязаны лично прибыть в военный комиссариат по месту жительства. Для постановки граждан на воинский учет **создается комиссия. В** комиссию обычно **входят:**

1. военный комиссар района, города либо его заместитель — председатель комиссии;
2. специалист по профессиональному психологическому отбору;
3. секретарь комиссии;
4. врачи-специалисты.

**Организация первоначальной постановки граждан на воинский учет.**

Первоначальная постановка на воинский учет юношей осуществляется в период с 1 января по 31 марта в год достижения ими возраста 17 лет комиссией по постановке на воинский учет.

На лиц, подлежащих первичной постановке на воинский учет, заводятся личные дела. Их медицинское освидетельствование проводится в соответствии с Положением о военно-врачебной экспертизе. Исходя из результатов медицинского освидетельствования и профессионально-психологического отбора, **комиссия**

**1) определяет:**

• годность гражданина к военной службе по состоянию здоровья и профессиональную пригодность его к подготовке по военно-учетным специальностям;

**2) принимает решение:**

1. о постановке гражданина на воинский учет или вынесении на рассмотрение призывной комиссии вопросов;
2. о зачислении в запас Вооруженных Сил гражданина, признанного ограниченно годным к военной службе;
3. об освобождении от исполнения воинской обязанности гражданина, признанного не годным к военной службе;

**3) проводит:**

• предварительное предназначение призывников по видам и родам войск.

Комиссия по постановке граждан на воинский учет **обязана выявить:**

1. освобождаемых от призыва и не подлежащих призыву на военную службу;
2. имеющих право на отсрочку;

* нуждающихся в обследовании (лечении) или медицинском наблюдении;

• желающих поступить в военные образовательные учреждения.

Отметки об этом производятся в соответствующем разделе учетной карты призывника.

**обязанности граждан по воинскому учету.**

Каждый гражданин обязан строго соблюдать требования по воинскому учету. Заключаются они в следующем:

1. состоять на воинском учете;
2. являться в установленное время и место по вызову (повестке);
3. сообщать в двухнедельный срок в военный комиссариат или иной орган, осуществляющий воинский учет, по месту жительства об изменении семейного положения, образования, места работы или должности, места жительства в пределах района, города без районного деления или иного муниципального образования;
4. сниматься с воинского учета при переезде на новое место жительства или место временного пребывания (на срок более трех месяцев), а также при выезде из Российской Федерации на срок свыше шести месяцев и вставать на воинский учет в двухнедельный срок по прибытии на новое место жительства, место временного пребывания или по возвращении в Российскую Федерацию;
5. бережно хранить военный билет (временное удостоверение, выданное взамен военного билета), а также удостоверение гражданина, подлежащего призыву на военную службу.

## Билет №14

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

В октябре 1932 г. Совет Народных Комиссаров СССР утвердил Положение о противовоздушной обороне страны. Согласно этому документу, местная противовоздушная оборона (МПВО) была выделена в самостоятельную организацию, призванную защищать население и объекты народного хозяйства при бомбардировках авиацией противника. Она с честью оправдала свое предназначение в годы Великой Отечественной войны. Силами МПВО были спасены от гибели многие миллионы граждан, ликвидировано 90 тыс. пожаров и загораний, предотвращено 32 тыс. серьезных промышленных аварий, обезврежено более 430 тыс. авиабомб и почти 2,5 млн снарядов и мин.

В июле 1961 г. МПВО была преобразована в Гражданскую оборону (ГО) СССР, которая стала составной частью системы общегосударственных оборонных мер, проводимых в мирное и военное время.

Во второй половине 80-х гг. угроза глобальной войны стала ослабевать. В то же время в силу ряда причин силы гражданской обороны не успевали эффективно реагировать и своевременно устранять последствия чрезвычайных ситуаций мирного времени. Поэтому в июле 1987 г. руководство страны издало документ о коренной перестройке системы гражданской обороны. Руководителям государственных органов управления всех уровней была поставлена задача обеспечить высокую готовность органов и сил ГО к действиям по предназначению. При этом было подчеркнуто, что они должны быть готовы к ликвидации последствий возможных аварий, катастроф и стихийных бедствий, проведению спасательных и других неотложных работ.

В ноябре 1991 г. на базе Госкомитета РСФСР по чрезвычайным ситуациям и Штаба ГО РСФСР был образован Государственный комитет по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, который 10 января 1994 г. был преобразован в министерство (МЧС России).

**Гражданская оборона — система мер, направленных на подготовку к защите и защиту населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий.**

Основные задачи в области гражданской обороны:

1. обучение населения способам защиты от опасностей, возникающих при ведении военных дейтвий или вследствие этих действий;
2. оповещение населения об опасностях, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий;
3. эвакуация населения, материальных и культурных ценностей в безопасные районы;
4. предоставление населению убежищ и средств индивидуальной защиты;
5. принятие мер по световой маскировке и другим видам маскировки;

• проведение аварийно-спасательных работ в случае возникновения опасностей для населения при ведении военных действий или вследствие этих действий;

• первоочередное обеспечение населения, пострадавшего при ведении военных действий или вследствие этих действий, в том числе медицинское обслуживание (включая оказание первой медицинской помощи), срочное предоставление, жилья и принятие других необходимых мер;

1. борьба с пожарами, возникающими при ведении военных действий или вследствие этих действий;
2. обнаружение и обозначение районов, подвергшихся радиоактивному, химическому, биологическому и иному заражению;
3. обеззараживание населения, техники, зданий, территорий и принятие других необходимых мер;
4. восстановление и поддержание порядка в районах, пострадавших при ведении военных действий или вследствие этих действий;
5. срочное восстановление функционирования необходимых коммунальных служб в военное время;
6. срочное захоронение трупов в военное время;
7. разработка и осуществление мер, направленных на сохранение объектов, существенно необходимых для устойчивого функционирования экономики и выживания населения в военное время;
8. обеспечение постоянной готовности сил и средств гражданской обороны.

Организация и ведение гражданской обороны — важнейшие функции государства, составные части оборонного строительства и обеспечения безопасности страны.

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

**Под воинской обязанностью понимается установленный законом почетный долг граждан с оружием в руках защищать свое Отечество, нести службу в рядах Вооруженных Сил, проходить вневойсковую подготовку и выполнять другие связанные с обороной страны обязанности.**

Воинская обязанность граждан предусматривается как в мирное время, так и в период мобилизации, военного положения и в военное время.

Она включает в себя:

1. воинский учет;
2. обязательную подготовку к военной службе;
3. призыв на военную службу;
4. прохождение военной службы по призыву;
5. пребывание в запасе;
6. призыв на военные сборы и прохождение военных сборов в период пребывания в запасе.

В период мобилизации, военного положения и в военное время воинская обязанность граждан определяется федеральными конституционными законами, федеральными законами, другими нор­мативными правовыми актами Российской Феде­рации и также предусматривает:

1. призыв на военную службу по мобилизации, в период военного положения и в военное время;
2. прохождение военной службы в период мобилизации, военного положения и в военное время;
3. военное обучение в период военного положения и в военное время.

Воинский учет является одной из составных частей воинской обязанности граждан Российской Федерации и заключается в специальном учете всех призывников и военнообязанных по месту жительства.

Персональный воинский учет ведется районными (городскими) военными комиссариатами. Первичный учет призывников и военнообязанных, проживающих в сельской местности, а также в городах и поселках, где нет военкоматов, возлагается на военно-учетные столы при органах местного самоуправления.

Билет №15

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

**Ядерное оружие — оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании внутриядерной энергии.** Ядерное оружие — одно из самых разрушительных средств ведения войны — входит в число основных видов оружия массового поражения. Оно включает в себя различные ядерные боеприпасы (боевые части ракет и торпед, авиационные и глубинные бомбы, артиллерийские снаряды и мины, снабженные ядерными зарядными устройствами), средства управления ими и средства доставки их к цели (носители). Поражающее действие ядерного оружия основано на энергии, выделяющейся при ядерных взрывах.

Поражающие факторы ядерного взрыва — ударная волна, световое излучение, проникающая радиация, радиоактивное заражение и электромагнитный импульс.

Ударная волна — основной поражающий фактор ядерного взрыва, так как большинство разрушений и повреждений сооружений, зданий, а также поражений людей обусловлены ее воздействием.

Световое излучение — это поток лучистой энергии, включающий ультрафиолетовые, видимые и инфракрасные лучи. Его источник — светящаяся область, образуемая раскаленными продуктами взрыва и раскаленным воздухом.

Проникающая радиация — это поток гамма-лучей и нейтронов. Источниками его служат ядерные реакции деления и синтеза, протекающие в боеприпасе в момент взрыва, а также радиоактивный распад осколков (продуктов) деления в облаке взрыва.

Время действия проникающей радиации на наземные объекты составляет 15—25 с.

Радиоактивное заражение. Основные его источники — продукты деления ядерного заряда и радиоактивные изотопы, образующиеся в результате воздействия нейтронов на материалы, из которых изготовлен ядерный боеприпас, и на некоторые элементы, входящие в состав грунта в районе взрыва. Наиболее опасно в первые часы после выпадения радиоактивных осадков.

Электромагнитный импульс — это кратковременное электромагнитное поле, возникающее при взрыве ядерного боеприпаса в результате взаимодействия испускаемых при этом гамма-лучей и нейтронов с атомами окружающей среды. Следствием его воздействия может быть выход из строя отдельных элементов радиоэлектронной и электротехнической аппаратуры. Поражение людей возможно только в тех случаях, когда они в момент взрыва соприкасаются с проводными линиями.

Химическое оружие — это оружие массового поражения, действие которого основано на токсических свойствах некоторых химических веществ. К нему относят боевые отравляющие вещества и средства их применения.

Отравляющие вещества (ОВ) — это химические соединения, которые способны поражать людей и животных на больших площадях, проникать в различные сооружения, заражать местность и водоемы. Ими снаряжают ракеты, авиационные бомбы, артиллерийские снаряды и мины, химические фугасы, а также выливные авиационные приборы (ВАП). Применяют ОВ в капельно-жидком состоянии, в виде пара и аэрозоля. Проникать в организм человека и поражать его они могут через органы дыхания, органы пищеварения, кожу и глаза.

По действию на организм человека отравляющие вещества подразделяют на нервно-паралитические, кожно-нарывные, удушающие, общеядовитые, раздражающие и психохимические.

Отравляющие вещества нервно-паралитического действия (Ви-Икс, зарин) поражают нервную систему при действии на организм через органы дыхания, при проникновении в парообразном и капельно-жидком состоянии через кожу, а также при попадании в желудочно-кишечный тракт вместе с пищей и водой.

Отравляющие вещества кожно-нарывного действия (иприт) обладают многосторонним поражающим действием. В капельно-жидком и парообразном состоянии они поражают кожу и глаза, при вдыхании паров — дыхательные пути и легкие, при попадании с пищей и водой — органы пищеварения.

Отравляющие вещества удушающего действия (фосген) воздействуют на организм через органы дыхания.

Отравляющие вещества общеядовитого действия (синильная кислота и хлорциан) поражают человека только при вдыхании им воздуха, зараженного их парами (через кожу они не действуют).

Отравляющие вещества раздражающего действия (Си-Эс, адамсит и др.) вызывают острое жжение и боль во рту, горле и в глазах, сильное слезотечение, кашель, затруднение дыхания.

Отравляющие вещества психохимического действия (Би-Зет) специфически действуют на центральную нервную систему и вызывают психологические (галлюцинации, страх, подавленность) или физические (слепота, глухота) расстройства.

По тактическому назначению отравляющие вещества подразделяют на группы в зависимости от характера поражающего действия: смертельные, временно выводящие живую силу из строя и раздражающие.

Отравляющие вещества смертельного действия предназначены для смертельного поражения противника или вывода его из строя на длительный срок. К таким ОВ относятся зарин, зоман, Ви-Икс, иприт, синильная кислота, хлорциан, фосген.

К отравляющим веществам, временно выводящим из строя, относятся психохимические вещества, которые действуют на нервную систему людей и вызывают у них временные психические расстройства (Би-Зет).

Раздражающие отравляющие вещества (полицейские) поражают чувствительные нервные окончания слизистых оболочек верхних дыхательных путей и действуют на глаза. К ним относятся хлорацетофенон, адамсит, Си-Эс, Си-Ар.

Бактериологическое оружие — это специальные боеприпасы и боевые приборы, снаряженные биологическими средствами. Это оружие предназначено для массового поражения живой силы, сельскохозяйственных животных и посевов сельскохозяйственных культур. Поражающее действие его основано на использовании болезнетворных свойств микробов —возбудителей заболеваний людей, животных и сельскохозяйственных растений.

Болезнетворные микробы — это большая группа мельчайших живых существ, которые могут вызывать различные инфекционные заболевания. В зависимости от биологических особенностей болезнетворные микробы подразделяют на бактерии, вирусы, риккетсии и грибки.

К классу бактерий относятся возбудители чумы, холеры, сибирской язвы, сапа.

Вирусы вызывают заболевание натуральной оспой и желтой лихорадкой.

Риккетсии являются возбудителями сыпного тифа и пятнистой лихорадки Скалистых гор.

Тяжелые болезни (бластомикоз, гистоплазмоз и др.) вызываются грибками.

К насекомым — вредителям сельскохозяйственных культур относятся колорадский жук, саранча, гессенская муха. Колорадский жук — опасный вредитель картофеля, томатов, капусты, баклажанов, табака. Саранча уничтожает различные сельскохозяйственные растения. Гессенская муха поражает пшеницу, ячмень и рожь.

Обычное оружие составляют все огневые и ударные средства, применяющие артиллерийские, зенитные, авиационные, стрелковые и инженерные боеприпасы и ракеты в обычном снаряжении (осколочные, фугасные, кумулятивные, бетонобойные, объемного взрыва), а также зажигательные боеприпасы и огнесмеси.

Осколочные боеприпасы предназначены главным образом для поражения людей убойными элементами (шарики, иголки) и осколками.

Фугасные боеприпасы предназначены для поражения ударной волной и осколками больших

наземных объектов (промышленные и административные здания, железнодорожные узлы и т. д.).

Кумулятивные боеприпасы предназначены для поражения бронированных целей. Принцип их действия основан на прожигании преграды толщиной в несколько десятков сантиметров мощной струей газов высокой плотности с температурой 6000—7000 °С.

Бетонобойные боеприпасы предназначены для разрушения взлетно-посадочных полос аэродромов и других объектов, имеющих бетонное покрытие.

Боеприпасы объемного взрыва предназначены для поражения воздушной ударной волной и огнем людей, зданий, сооружений и техники.

Зажигательные боеприпасы. Их поражающее действие на людей, технику и другие объекты основано на непосредственном воздействии высоких температур. К этому виду оружия относятся зажигательные вещества и средства их боевого применения.

Зажигательные вещества подразделяют на три основные группы: составы на основе нефтепродуктов; металлизированные зажигательные смеси; термиты и термитные составы. Особую группу зажигательных веществ составляют обычный и пластифицированный фосфор, щелочные металлы, а также смеси, самовоспламеняющиеся на воздухе.

1. **Воинские звания военнослужащих ВС РФ. Военная форма одежды.**

Каждый военнослужащий в зависимости от военной и специальной подготовки, выслуги лет и заслуг занимает определенную воинскую должность и имеет воинское звание. Он может занимать только одну должность. Каждой должности соответствует только одно воинское звание.

Например: должности стрелка, пулеметчика, механика-водителя обычно соответствует звание рядовой; должности старшины роты (батареи) — старший прапорщик, должности командира полка, бригады — полковник. В Федеральном законе Российской Федерации «О воинской обязанности и военной службе» установлена система воинских званий для всех составов военнослужащих.

Наличие персональных воинских званий обеспечивает ясность и четкость во взаимоотношениях и субординации военнослужащих. Звание отражает уровень общевоинской и специальной подготовки, служебное положение и авторитет каждого военнослужащего. Кроме того, в условиях военной службы предусмотрены отношения подчиненности не только по должности, но и по воинскому званию.

К воинскому званию военнослужащих, имеющих юридическую, медицинскую или ветеринарную специальности, добавляют соответственно слова «юстиции», «медицинской службы» или «ветеринарной службы». К воинскому званию гражданина, пребывающего в запасе или находящегося в отставке, добавляют соответственно слова «запаса» или «в отставке».

Соответствующее воинское звание присваивается каждому военнослужащему. Присвоение воинских званий высших офицеров производит Президент Российской Федерации, остальных военнослужащих — должностные лица в соответствии с Положением о порядке прохождения военной службы.

Для военнослужащих установлены военная форма одежды и знаки различия: комплект предметов военного обмундирования, снаряжения и знаки различия по воинским званиям, видам Вооруженных Сил Российской Федерации, родам войск, службам и воинским формированиям.

Военная форма одежды подразделяется на парадную для строя и вне строя, повседневную для строя и вне строя и полевую. А каждая из перечисленных — на летнюю и зимнюю. Эту форму изготавливают и носят в соответствии с Правилами ношения военной формы одежды.

Билет №16

1. **Защитные сооружения гражданской обороны, их предназначение. Правила поведения в защитных сооружениях**

Защитные сооружения гражданской обороны предназначены для защиты людей от современных средств поражения. Они подразделяются на убежища и укрытия.

**Убежища — коллективные средства защиты.**

**Убежище** — защитное сооружение герметического типа, обеспечивающее защиту укрываемых в нем людей от всех поражающих факторов ядерного взрыва, а также от отравляющих веществ, бактериальных средств, высоких температур и вредных газов в зоне пожаров. По месту расположения убежища могут быть **встроенные и отдельно стоящие.** Встроенные убежища оборудуются в заглубленной части зданий, отдельно стоящие располагаются вне зданий. Под убежища могут приспосабливаться горные выработки, метрополитен и пр.

Убежища ослабляют радиоактивное излучение в 1000 и более раз. Убежища обычно имеют следующие помещения:

1. помещение для размещения людей;
2. шлюзные камеры;
3. фильтровентиляционную камеру;
4. помещение для дизельной электростанции;
5. кладовую для продуктов питания;
6. санитарный узел (умывальник и туалет);
7. медицинскую комнату.

**Запас продуктов питания** создается из расчета не менее чем на двое суток для каждого укрываемого. Убежища обычно имеют не менее двух входов, расположенных в противоположных сторонах. Входы в убежище оборудуются в большинстве случаев в виде шлюзовых камер (тамбуров).

**Противорадиационные укрытия, их назначение и устройство. Противорадиационные укрытия (ПРУ)** защищают людей от ионизирующего излучения при радиоактивном заражении местности, светового излучения, проникающей радиации (в том числе и от нейтронного потока) и частично от ударной волны ядерного взрыва, а также от непосредственного попадания на кожу и одежду радиоактивных, отравляющих веществ и бактериальных средств.

В качестве ПРУ используются подвалы зданий, погреба, овощехранилища, подземные горные выработки и др.

Приспособление указанных помещений (сооружений) под ПРУ включает проведение следующих работ:

1. герметизацию;
2. повышение защитных свойств;
3. устройство простейшей вентиляции.

Защитные свойства ПРУ от воздействия радиоактивного излучения оцениваются **коэффициентом защиты** (ослабления радиации), который показывает, во сколько раз доза радиации на открытой местности больше дозы радиации в укрытии. Средняя часть подвала многоэтажного бетонного здания имеет коэффициент защиты 500—1000, а внутренние помещения первого этажа деревянного дома — 2, кирпично­го - 5-7.

В укрытии оборудуются: помещения для защиты людей с местами для сидения и сна по тем же нормам, как и в убежище; помещения для санитарного узла, вентиляции и хранения загрязненной верхней одежды. В укрытии необходимо иметь не менее двух входов. Заполняются ПРУ по сигналам гражданской обороны.

**Простейшие укрытия, их краткая характеристика.**

Наиболее доступными простейшими укрытиями являются щели — **открытые и перекрытые. Щель** представляет собой ров глубиной 180—200 см, шириной по верху 120 см и по дну 80 см. Строительство ее может проводиться в два этапа: на первом этапе отрывается и оборудуется открытая щель, на втором этапе она перекрывается. Щели следует строить вне зон возможных завалов при ядерных взрывах, т. е. на расстоянии от наземных зданий не менее их высоты (но не ближе 7 м), а при наличии свободной территории — еще дальше. Вместе с тем их следует располагать по возможности ближе к местам постоянного или предполагаемого пребывания людей, которые будут пользоваться щелями. Входы в щель делаются ступенчатыми под прямым углом к конечным участкам щели. Входы оборудуются двумя дверями с тамбуром примерно 1 м. В крайнем случае входы в щель можно завешивать брезентом, прорезиненной или другой плотной тканью, мешковиной в два слоя.

**Открытая щель** уменьшает вероятность поражения ударной волной, световым излучением и проникающей радиацией в 1,2—2 раза, снижает облучение в зоне радиоактивного заражения в 2—3 раза.

**Перекрытая щель** защищает от светового излучения полностью, снижает поражение ударной волной в 2,5—3 раза, ослабляет воздействие проникающей радиации и радиоактивного излучения в 200— 300 раз. Оно предохраняет также от непосредственного попадания на одежду и кожу человека радиоактивных, отравляющих веществ и бактериальных средств.

**Правила поведения в защитных сооружениях.**

Население укрывается в защитных сооружениях в случае аварии на АЭС, химическом предприятии, при стихийных бедствиях (смерч, ураган) и возникновении военных конфликтов. В убежище (укрытие) люди приходят со средствами индивидуальной защиты, с продуктами питания и личными документами. Нельзя приносить с собой громоздкие вещи, сильно пахнущие и воспламеняющиеся вещества, приводить домашних животных. В защитном сооружении **запрещается** ходить без надобности, шуметь, курить, выходить наружу без разрешения коменданта (старшего), самостоятельно включать и выключать электроосвещение, инженерные агрегаты, открывать защитно-герметические двери, а также зажигать керосиновые лампы, свечи, фонари. Аварийные источники освещения применяются только с разрешения коменданта укрытия на ограниченное время в случае крайней необходимости. В убежище можно читать, слушать радио, беседовать, играть в тихие игры (шашки, шахматы, современные электронные).

**Прием пищи** осуществляется, если вентиляция отключена. Предпочтительнее продукты без острых запахов и в защитной упаковке. Рекомендуют следующий набор для дневной нормы питания взрослого человека: сухари, печенье, галеты, мясные или рыбные консервы, готовые к употреблению, конфеты, сахар-рафинад. Для детей можно брать сгущенное молоко, фрукты, фруктовые напитки. Для всех, за исключением детей, больных и слабых, устанавливается определенный порядок приема пищи, например 2—3 раза в сутки, и в это время раздают воду, если она лимитирована. **Медицинское обслуживание** проводится силами санитарных постов и медпунктов предприятий, организаций и учреждений, в чьем распоряжении находится убежище. Здесь могут пригодиться навыки оказания само- и взаимопомощи. После заполнения убежища герметизируется и включается режим чистой вентиляции. Для нормальных условий внутри убежища поддерживается определенная температура и влажность. Если в убежище предстоит находиться длительное время, людям создаются условия для отдыха. **Уборка помещения** производится два раза в сутки самими укрываемыми по указанию старших групп. В случае обнаружения проникновения вместе с воздухом ядовитых или отравляющих веществ укрываемые немедленно надевают средства защиты органов дыхания, а убежище переводится на режим фильтравентиляции.

При возникновении вблизи убежища пожаров или образовании опасных концентраций РВ, ОВ, АХОВ или БС защитное сооружение переводят на режим полной изоляции и включают установку регенерации воздуха.

1. **Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих**

Общие обязанности военнослужащего определены Уставом внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации и заключаются в следующем:

1. быть верным военной присяге, беззаветно служить своему народу, мужественно, умело, не щадя своей крови и самой жизни, защищать Российскую Федерацию, выполнять воинский долг, стойко переносить трудности военной службы;
2. строго соблюдать Конституцию и законы Российской Федерации, выполнять требования воинских уставов;
3. постоянно овладевать военными профессиональными знаниями, совершенствовать свою выучку и воинское мастерство;
4. знать и содержать в постоянной готовности к применению вверенные ему вооружение и военную технику, беречь военное имущество;
5. быть честным, дисциплинированным, храбрым, при выполнении воинского долга проявлять разумную инициативу;
6. беспрекословно подчиняться командирам и защищать их в бою, оберегать Боевое Знамя воинской части;
7. дорожить войсковым товариществом, не щадя своей жизни, выручать товарищей из опасности, помогать им словом и делом, уважать честь и достоинство каждого, не допускать в отношении себя и других военнослужащих грубости и издевательств, удерживать их от недостойных поступков;
8. соблюдать правила воинской вежливости, поведения и выполнения воинского приветствия, всегда быть по форме, чисто и аккуратно одетым;
9. быть бдительным, строго хранить военную и государственную тайну.

Должностные обязанности имеет каждый военнослужащий, они определяют его функции и задачи. Эти обязанности изложены в воинских уставах, руководствах, наставлениях, положениях, инструкциях, а также в письменных приказах командиров.

При выполнении задач боевого дежурства (боевой службы), в суточном и гарнизонном нарядах, при ликвидации последствий стихийных бедствий и в других чрезвычайных обстоятельствах военнослужащие могут выполнять специальные обязанности, которые установлены законодательными актами, общевоинскими уставами и другими правовыми документами и обычно носят временный характер. Для выполнения этих обязанностей военнослужащих наделяют, как правило, дополнительными правами.

**Билет №17**

1. **Средства индивидуальной защиты населения, их предназначение**

**Состав и назначение средств индивидуальной защиты.**

**Средства индивидуальной защиты предназначаются** для защиты людей от попадания радиоактивных и отравляющих веществ, а также бактериальных средств внутрь организма, на кожные покровы и одежду.

Средства индивидуальной защиты **подразделяются** на средства защиты органов дыхания и средства защиты кожи.

**К средствам зашиты органов дыхания** относятся: противогазы (фильтрующие и изолирующие); респираторы; противопыльные тканевые маски ПТМ-1; ватно-марлевые повязки.

К **средствам защиты кожи относятся:** защитные комплекты; комбинезоны и костюмы, изготовленные из специальной прорезиненной ткани; накидки; резиновые сапоги и перчатки.

По принципу защиты средства индивидуальной за­щиты делятся на: фильтрующие; изолирующие.

По способу изготовления средства индивидуальной защиты делятся на средства: изготовленные промышленностью; простейшие, изготовленные населением из подруч­ных материалов.

**Средства защиты органов дыхания, их назначение и правила пользования.**

Наиболее надежное средство — **противогаз,** который предназначен для защиты органов дыхания, лица, глаз, а иногда и кожи головы от вредных примесей, а также болезнетворных микробов и токсинов. Все противогазы **по принципу действия** подразделяются на фильтрующие и изолирующие. Человек, надевший фильтрующий противогаз, дышит предварительно очищенным воздухом, а надевший изолирующий — смесью кислорода, находящегося в баллоне, и выдыхаемого воздуха после его очистки от влаги и углекислого газа.

Респираторы представляют собой облегченное средство защиты органов дыхания от вредных газов, паров, аэрозолей и пыли.

Они делятся на противопылевые, противогазовые, газо-пылезащитные.

Противопылевые защищают органы дыхания от аэрозолей различных видов, противогазовые — от вредных паров и газов, газо-пылезащитные — от газов, па­ров и аэрозолей.

**Простейшие средства защиты органов дыхания.** Когда нет ни противогаза, ни респиратора, можно воспользоваться простейшими — ватно-марлевой повязкой и противопыльной тканевой маской (ПТМ)-Они защищают органы дыхания человека (а ПТМ — кожу лица и глаза) от радиоактивной пыли, вредных аэрозолей, бактериальных средств. Следует по­мнить, что от многих АХОВ они не защищают. **Маска ПТМ-1** состоит из двух основных частей — корпуса и крепления. В корпусе сделаны смотровые отверстия, в которые вставляются стекла или плас­тины какого-либо другого прозрачного материала. Размеры их зависят от высоты лица человека — рас­стояния между точкой наибольшего углубления пе­реносья и самой нижней точкой подбородка. **Ватно-марлевую (марлевую) повязку** при использова­нии накладывают на лицо так, чтобы нижний край ее закрывал низ подбородка, а верхний — доходил до глазных впадин, при этом хорошо должна закрывать рот и нос. Разрезанные концы повязки завязываются: нижние — на темени, верхние — на затылке. Для защиты глаз используют противопыльные очки различного устройства.

**Средства защиты кожных покровов, их назначение и правила пользования.**

**По своему назначению** средства защиты кожи делятся на: специальные (табельные) и подручные. Специальные средства защиты кожи предназначаются для защиты личного состава формирований при проведении им спасательных и аварийно-восстановительных работ в очагах ядерного, химического и бактериологического поражения (разрушения, аварий и катастроф).

**По принципу защитного действия** они бывают: изолирующие (воздухонепроницаемые); фильтрующие (воздухопроницаемые).

Конструктивно эти средства защиты, как правило выполнены в виде курток с капюшонами, полукомбинезонов и комбинезонов.

Для защиты от ОВ и АХОВ в зоне химического зара­жения используют в основном средства защиты изолирующего типа. **Изолирующие средства защиты.** Спецодежда изолирующего типа изготавливается из таких материалов, которые не пропускают ни капли, ни пары ядовитых веществ, что обеспечивает необходимую герметичность, и благодаря этому защищают человека.

**фильтрующие средства защиты** изготавливаются из хлопчатобумажной ткани, пропитанной специальными химическими веществами. Воздухопроходимость материала в основном сохраняется, а пары ядовитых и отравляющих веществ при прохождении через ткань задерживаются пропиткой. В одних случаях происходит нейтрализация, а в других — сорбция (поглощение).

К фильтрующим средствам относится комплект защитной фильтрующей одежды ЗФО. **ПРОСТЕЙШИЕ СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ КОЖИ (ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА) -** прежде всего, произ­водственная одежда: куртки, брюки, комбинезоны, халаты с капюшонами, сшитые в большинстве своем из брезента, огнезащитной или прорезиненной тка­ни, грубого сукна. Брезентовые изделия, например, защищают от капельно-жидких АХОВ зимой до 1 ч., летом — до 30 мин.

Из предметов бытовой одежды наиболее пригодны для этой цели плащи и накидки из прорезиненной ткани или ткани, покрытой хлорвиниловой плен­кой, в комплекте с ватно-марлевой повязкой или ПТМ-1. Защиту могут обеспечить также и зимние вещи: пальто из грубого сукна или драпа, ватники, дубленки, кожаные пальто. Эти предметы могут за­щищать до 2 ч.

Для защиты ног лучше всего использовать резиновые сапоги промышленного или бытового назначения, резиновые боты и галоши. На руки следует надеть ре­зиновые или кожаные перчатки, можно рукавицы из брезента. На голову повязать платок или надеть шап­ку-ушанку.

Чтобы одежда лучше защищала от паров и аэрозолей АХОВ, ее нужно пропитать **специальным раствором.** Пропитке подлежит только одежда из тканевых ма­териалов. Для пропитки одного комплекта одежды

достаточно 2,5 л раствора. Пропиточный раствор может готовиться на основе моющих веществ, при­меняемых при стирке белья.

**Медицинские средства защиты.**

**Аптечка индивидуальная** (АИ-2). Предназначена для предупреждения развития шока лучевой болезни, поражений, вызываемых фосфорорганическими веществами, и инфекционных заболеваний. Располагается в пластмассовой плоской упаковке оранжевого цвета (чаще) с фиксатором ле­карственных средств.

В состав АИ-2 входят семь лечебно-профилактичес­ких препаратов (средств).

1. Противоболевое средство в шприц-тюбике. Используется при ранениях мягких тканей, переломах костей скелета, при обширных ожогах.

2. Средство, используемое при отравлении фосфорорганическими веществами. Включает шесть таблеток. Разовая доза — 1 таблетка.

1. Радиозащитное средство № 1. Включает 12 таблеток.

Принимается при угрозе облучения. Разовая доза — 6 таблеток.

1. Радиозащитное средство № 2. Включает 10 таблеток.

Принимается после выпадения радиоактивных ве­ществ. Разовая доза — по 1 таблетке ежедневно в течение 10 дней.

1. Противобактериальное средство № 1. Включает 10 таблеток. Принимается для предупреждения бак­териального заражения ран, ожогов, а также при бак­териальном поражении. Разовая доза — 5 таблеток.
2. Противобактериальное средство № 2. Включает 15 таблеток. Предназначено для приема в начальной стадии острой лучевой болезни — при появлении ос­трых желудочно-кишечных расстройств (рвота, тош­нота, понос). Разовая доза в первый день — 7 таб­леток,

7. Противорвотное средство. Включает 5 таблеток. Принимается после облучения, а также при появле­нии тошноты после травм (ушибов) головы, сотря­сения головного мозга. Разовая доза — 1 таблетка. **Индивидуальный противохимический пакет** (ИПП-8). Предназначен для дегазации кожи, одежды при по­ражении фосфорорганическими соединениями, от­равляющими веществами кожно-нарывного дейст­вия (ипритом), для дезинфекции, смывания с кожи радиоактивных веществ. В состав ИПП-8 входят:

1. флакон стеклянный, содержащий дегазирующую жидкость;
2. герметично закупоренный целлофановый пакет, содержащий пять марлевых салфеток и инструкцию.
3. **Организация призыва на военную службу. Основание и порядок предоставления отсрочки и освобождение от воинской службы**

**Категории граждан, подлежащих призыву на военную службу, Порядок освобождения и предоставления отсрочки.**

Порядок призыва на военную службу определяется Законом «О воинской обязанности и военной служ­бе», другими федеральными законами, указами Пре­зидента Российской Федерации, Положением о призыве на военную службу, утвержденным Пра­вительством Российской Федерации 1 июня 1999 г. (Постановление № 587).

Призыву на военную службу подлежат граждане мужского пола в возрасте **от 18 до** 27 лет, не прошед­шие военную или альтернативную службу и не нахо­дящиеся в запасе.

**Решение о призыве** граждан на военную службу мо­жет быть принято только после достижения ими воз­раста 18 лет.

**Освобождаются от призыва на военную службу** граждане:

а) признанные не годными или ограниченно годными к военной службе по состоянию здоровья;

б) проходящие или прошедшие военную службу в Рос­сийской Федерации;

в) проходящие или прошедшие альтернативную гражданскую службу;

г) прошедшие военную службу в другом государстве;

д) имеющие ученую степень кандидата наук или доктора наук;

е) в случае гибели (смерти) отца,, матери, родного брата, родной сестры в связи с исполнением ими обязанностей военной службы.

**Не подлежат призыву на военную службу** те лица, которые отбывают наказание в виде обязательных, исправительных работ, ограничения свободы, ареста или лишения свободы, имеющие неснятую или непогашенную судимость за совершение преступле­ния. Не подлежат призыву и граждане, в отношении которых ведется дознание либо предварительное следствие или уголовное дело в отношении которых передано в суд.

Могут **предоставляться отсрочки** от призыва на воен­ную службу. Такие отсрочки предоставляются граж­данам:

а) признанным в установленном порядке временно негодными к военной службе по состоянию здоровья — на срок до одного года;

б) занятым постоянным уходом за отцом, матерью, же­ной, родным братом, родной сестрой, дедушкой, ба­бушкой или усыновителем, если отсутствуют другие лица, обязанные по закону содержать указанных граждан, а также при условии, что последние не на­ходятся на полном государственном обеспечении и нуждаются по состоянию здоровья в постоянном по­стороннем уходе (помощи, надзоре) или являются инвалидами первой или второй группы, достигли пенсионного возраста по старости или не достигли возраста 18 лет;

в) имеющим ребенка, воспитываемого без матери;

г) имеющим двух и более детей;

д) имеющим ребенка в возрасте до трех лет.

Отсрочка предоставляется также некоторым другим категориям граждан.

Призывник, не прошедший военную службу в связи с предоставлением ему отсрочки от призыва, по до­стижении им возраста 27 лет решением призывной комиссии зачисляется в запас. Право на отсрочку может быть дано также на основании указов Президента Российской Федерации. **Призыв на военную службу осуществляется два** раза в год — с 1 апреля по 30 июня и с 1 октября по 31 декабря на основании указов Президента Российское Федерации.

Однако Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе» предусмотрены исключения.

**Организация призыва на военную службу.**

**Призыв на военную службу организует** глава органа местного самоуправления совместно с военным ко­миссаром и осуществляет призывная комиссия, ко­торая создается в каждом районе, городе без район­ного деления, ином муниципальном образовании решением главы органа местного самоуправления. **Призыв на военную службу** граждан, не пребываю­щих в запасе, включает:

1. явку на медицинское освидетельствование и заседание призывной комиссии;
2. явку в военный комиссариат для отправки к месту прохождения военной службы;
3. нахождение в военном комиссариате до отправки к месту прохождения военной службы.

На мероприятия, связанные с призывом на военную службу, граждане вызываются **повестками военного комиссариата.**

Для проведения призыва на военную службу в каж­дом районе или городе **создается призывная комис­сия.** допризывную комиссию возлагаются обязанности по организации медицинского освидетельствования призывников в соответствии с Положением о военно-врачебной экспертизе, утвержденным Постановлением Правительства РФ № 390 от 20 апреля 1995 г.. и принятию в отношении их одного из следующих решений:

1. о призыве на военную службу;
2. о направлении на альтернативную гражданскую службу;
3. о предоставлении отсрочки от призыва на военную службу;
4. об освобождении от призыва на военную службу;
5. о зачислении в запас;
6. об освобождении от исполнения воинской обязан­ности.

**В случае уклонения** граждан от призыва комиссия или военный комиссар направляют соответствую­щие материалы прокурору по месту жительства ука­занных граждан.**Комиссия определяет вид и род войск,** в которых граждане будут проходить военную службу. Призывная комиссия организует также медицин­ское освидетельствование граждан, изъявивших же­лание поступить в военные образовательные учреж­дения, и принимает решение о направлении их для сдачи конкурсных вступительных экзаменов или об отказе в таком направлении. Решение призывной комиссии может быть обжаловано.

**Ответственность граждан по вопросам призыва.**

Граждане, подлежащие призыву, извещаются пове­стками, которые вручаются под расписку работни­ками военкомата или другими должностными лица­ми. В случае неявки гражданина без уважительных причин по повестке военного комиссариата он счи­тается уклоняющимся от военной службы. Уклонение от призыва на военную службу при отсут­ствии законных оснований для освобождения от этой службы наказывается штрафом в размере от 200 до 500 минимальных размеров оплаты труда или в раз­мере заработной платы или иного дохода осужден­ного за период от 2 до 5 месяцев, либо арестом на срок от 3 до 6 месяцев, либо лишением свободы на срок до 2 лет.

**Билет №18**

1. **Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах ЧС**

Организация и ведение разведки в зоне ЧС.

В состав разведформирования включаются специа­листы, хорошо знающие специфику производства, специалисты-химики, с соответствующими прибо­рами разведки и т. п.

**Основные задачи** разведки при возникновении ЧС в мирное время:

1. установление мест нахождения людей, пострадав­ших при ЧС, и определение способов их спасения;
2. осуществление усиленного наблюдения и лабора­торного контроля за изменениями степени заражен­ности объектов внешней среды РВ, АХОВ, БС;
3. выявление общей обстановки в районах ЧС.

Разведка ГО подразделяется на воздушную, речную (морскую), наземную.

Силы, привлекаемые для ликвидации последствий ЧС или нападения противника,

— это орган местного самоуправления, на террито­рии которого сложилась чрезвычайная ситуация, под непосредственным руководством соответствую­щей комиссии по ЧС. Если масштабы велики, то ко­миссии обращаются за помощью к вышестоящей комиссии по ЧС.

Работы, связанные со спасением людей, проводятся непрерывно до полного их завершения. ***Целью проведения аварийно-спасательных и других не­отложных работ (АСДНР) является спасение людей и оказание медицинской помощи пострадавшим, лока­лизация аварий и устранение повреждений, препятст­вующих ведению спасательных работ.***

**Содержание аварийно-спасательных и других неотложных работ. Спасательные работы** включают:

1. разведку маршрутов и участков (объектов) работ;
2. локализацию и тушение пожаров;
3. розыск, спасение людей;
4. подачу воздуха в заваленные защитные сооружения с поврежденной фильтро-вентиляционной системой;
5. оказание первой медицинской помощи поражен­ным и эвакуацию их в лечебные учреждения;
6. вывод (вывоз) населения из опасных зон в безопас­ные районы;
7. санитарную обработку людей, ветеринарную обра­ботку сельскохозяйственных животных, дезактивацию и дегазацию техники, средств защиты и одежды, продовольствия, пищевого сырья, воды и фуража.

**Другие неотложные работы** включают:

1. прокладку колонных путей и устройство проездов (проходов) в завалах и зонах заражения;
2. ремонт и восстановление поврежденных и разру­шенных линий связи;
3. обезвреживание и уничтожение неразорвавшихся боеприпасов и др.
4. **Военная присяга – основной закон воинской жизни. Порядок проведения военнослужащих к присяге.**

**Смысловое содержание военной присяги. Прием военной присяги — неотъемлемый правовой акт воинской службы.**

За многие века в России сменялись цари, правитель­ства, государственный строй и притом многократно переписывался текст военной присяги. Однако во всех вариантах **смысл** ее сводился к одному: **ценой** своей **крови и даже жизни отстоять интересы Отечества.**

Поскольку в присяге сконцентрированы благород­ные идеалы защиты Отечества, то каждый воин принимая ее. берет на себя высокие обязательства Их исполнение составляет смысл воинской службы. С того момента, как юноша в торжественной обста­новке, перед лицом своих командиров, товарищей, родных и близких произнесет слова священной клятвы, он считается полноправным защитником Родины.

Текст ныне действующей военной присяги утверж­ден Законом РФ «О воинской обязанности и воен­ной службе» (1998).

Военнослужащий, впервые поступивший на воен­ную службу, или гражданин, не проходивший воен­ной службы и впервые призванный на военные сбо­ры, приводится к военной присяге перед Государст­венным флагом Российской Федерации и Боевым Знаменем воинской части.

Приведение к военной присяге проводится по при­бытии военнослужащего к первому месту прохожде­ния военной службы после прохождения начальной военной подготовки, срок которой не должен пре­вышать два месяца, или по прибытии гражданина к первому месту прохождения военных сборов. В военном билете и учетно-послужной карточке во­еннослужащего делается отметка: *«К военной присяге приведен (число, месяц, год)»,*

**Ритуал приведения к военной присяге.**

Всегда большое значение в воинском воспитании играл ритуал *приведения к военной присяге.* С давних пор он проходил в торжественной обстановке в церкви или на соборном месте в присутствии как высокого военного начальника, так и высшего духо­венства. Войска прибывали строем со знаменами и штандартами под музыку оркестров. В последние десятилетия установилась традиция: молодые воины дают торжественную клятву верности Родине у па­мятников боевой славы, в местах героических битв за свободу и независимость Отечества. Процедура приведения к военной присяге осуществ­ляется в порядке, который определен Уставом внут­ренней службы Вооруженных Сил. Ритуал приведения к военной присяге воина заклю­чается в следующем. В определенный день и час во­инская часть выстраивается в пешем строю на плацу (площадь для военных парадов, смотров, строевых занятий). Военнослужащие одеты в парадную форму одежды и с оружием. На плацу выстраивается ор­кестр, выносится Боевое Знамя части и Государст­венный флаг Российской Федерации. Все военно­служащие, которые приводятся к военной присяге, располагаются в первых шеренгах. Перед церемони­ей приведения воинов к военной присяге выступает командир воинской части с краткой речью. Он на­поминает воинам, что принятие военной присяги есть почетная и ответственная обязанность, которая возлагается государством на военнослужащего по защите Отечества и его конституционного строя. Для приема военной присяги военнослужащий вызы­вается из строя командиром роты или другого воин­ского подразделения и читает вслух перед строем текст военной присяги. Затем воин собственноручно расписывается в заранее подготовленном списке про­тив своей фамилии и занимает свое место в строю. После завершения церемонии принятия военной присяги командир воинской части поздравляет во­еннослужащих с важнейшим событием в их жизни и в жизни воинского подразделения. Оркестр испол­няет Государственный гимн, и воинская часть в пол­ном составе проходит торжественным маршем на *плацу. Для всех военнослужащих, участвующих в ри­туале приведения к военной присяге, этот день явля­ется нерабочим и проводится как праздничный день.*

## Билет №20

1. **Связь образа жизни с профилактикой заболеваний. Значение соблюдения правил личной и общественной гигиены для здоровья человека**

**Понятие о гигиене. Правила личной гигиены.**

Гигиена — это область медицины, изучающая влия­ние условий жизни, труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики различных заболеваний, обеспечения оптимальных условий су­ществования, сохранения здоровья и продления жизни. Гигиена относится к наиболее древним от­раслям медицинских знаний.

Личная гигиена — совокупность гигиенических пра­вил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. К ним относят: разумное сочетание умственного и физического труда;

занятия физической культурой и закаливание; рациональное питание; чередование труда и активного отдыха; полноценный сон.

К личной гигиене относятся требования по уходу за кожей, зубами, волосами, по содержанию в должной чистоте одежды, обуви и жилища.

Связь личной гигиены с профилактикой заболеваний.

Гигиена кожи — комплекс ежедневных мероприятий, обеспечивающих постоянное поддержание ее в чис­тоте и закаливание. Чистота кожи — основное усло­вие ее нормального состояния. При нормальной и жирной коже для мытья целесообразно использо­вать нейтральное туалетное мыло, а при сухой — косметическое, глицериновое и др. Пот, чешуйки, кожное сало наиболее хорошо удаляются с поверх­ности кожи при температуре воды 34—37 °G. Ванну и душ в обычных условиях рекомендуется принимать не реже одного раза в неделю, в экологически небла­гоприятных — ежедневно. Полезно также ежеднев­ное обливание холодной водой утром и вечером без намыливания.

**Кожу лица и шеи** следует мыть утром, вечером и по мере необходимости; тонкую и сухую кожу, чувстви­тельную к атмосферным влияниям, не рекомендует­ся часто мыть с мылом. **Руки** необходимо мыть с мы­лом водой комнатной температуры. **Ноги** желатель­но мыть ежедневно вечером после рабочего дня. Кремы для ног не только питают кожу, но и предот­вращают образование трещин на подошвах, способ­ствуют профилактике грибковых заболеваний. Про­межность следует мыть ежедневно. Благоприятное влияние на состояние кожи оказыва­ют воздушные и солнечные ванны, купание в откры­тых, экологически безопасных водоемах и другие водные процедуры.

**Гигиена зубов** — комплекс мероприятий по обеспече­нию здорового состояния зубов, десен, слизистой оболочки полости рта. Уход за полостью рта — это сохранение зубов в здоровом состоянии, профилак­тика таких заболеваний, как кариес, причина кото­рого — разрушающее действие микроорганизмов зубного налета на твердые ткани зубов. Предупредить кариес можно регулярной чисткой зу­бов после завтрака и особенно тщательно после ужи­на щеткой с искусственной щетиной. В промежутках между едой и перед сном надо избегать потребления сладостей и мучных блюд. Для профилактики забо­леваний рекомендуется не менее двух раз в год обра­щаться к зубному врачу.

**Гигиена волос.** На продолжительность жизни, ин­тенсивность роста и свойства волос оказывает влия­ние уход за ними, а также нормальный сон, рациональное питание, занятия физкультурой и закали­вание.

Жирные волосы надо мыть один раз в неделю, сухие и нормальные — один раз в 10—14 дней. Для мытья волос лучше использовать мягкую, лишенную солей воду. Сухие волосы лучше мыть специальным шам­пунем, а жирные — безмыльным шампунем. Для расчесывания волос лучше использовать щетку с натуральной щетиной, а при усиленном выпадении волос — редким гребнем. Ежедневный массаж голо­вы, стрижка волос — необходимые условия ухода за ними.

**Одежда** должна быть легкой, удобной, не стеснять движений и не нарушать кровообращение и дыха­ние. Содержание белья и одежды в чистоте является одним из важных условий личной гигиены. **Обувь** не должна стеснять ногу, препятствовать есте­ственному движению стопы, должна соответство­вать сезону

1. **Общевоинские уставы ВС РФ – закон воинской жизни.**

**Понятие об общевоинских уставах Вооруженных Сил РФ**.

**Воинские уставы** — это официальные нормативно-правовые документы, регламентирующие несение службы в Вооруженных Силах, подготовку личного состава, определяющие основы их боевых действий. **Они определяют** права и обязанности военнослужа­щих, регламентируют их поведение и деятельность, жизнь, быт, боевую подготовку.

**Воинские уставы подразделяются** на *боевые* и *общево­инские.* Боевые уставы определяют основы ведения боевых действий данным видом Вооруженных Сил. Общевоинские уставы регламентируют уклад жизни и деятельности Вооруженных Сил, определяют по­рядок, должностные права и обязанности.

**Устав внутренней службы, его предназначение и основные положения.**

Данный устав **определяет** *общие права и обязанности военнослужащих Вооруженных Сил и взаимоотношения между ними, обязанности основных должностных лиц полка и его подразделений, а также правила внутренне­го распорядка.* На кораблях внутренняя служба и обя­занности должностных лиц дополнительно определя­ются Корабельным уставом Военно-Морского Флота. В уставе определено, что повседневная жизнь и дея­тельность военнослужащих в воинской части осуще­ствляются в соответствии с требованиями **внутрен­ней службы,** которая *предназначена для поддержания в воинской части внутреннего порядка и воинской дис­циплины, обеспечивающих ее постоянную боевую го­товность, учебу личного состава, организованное вы­полнение им других задач в повседневной деятельности и сохранение здоровья военнослужащих.*

**Дисциплинарный устав, его предназначение и основные поло­жения.**

Дисциплинарный устав **определяет** *сущность воин­ской дисциплины, обязанности военнослужащих по ее соблюдению, виды поощрений и дисциплинарных взыс­каний, права командиров (начальников) по их примене­нию, а также порядок подачи и рассмотрения предло­жений, заявлений и жалоб.*

**воинскую дисциплину** устав определяет как *строгое и точное соблюдение всеми военнослужащими порядка и правил, установленных законами, воинскими уставами приказами командиров (начальников). Она* основывается *на осознании каждым военнослужащим воинского долга и личной ответственности за защиту своего Оте­чества, на его беззаветной преданности своему народу.* Дисциплинарный устав **предусматривает следующие поощрения,** применяемые к солдатам, матросам, сер­жантам и старшинам:

1. снятие ранее наложенного дисциплинарного взыскания;
2. объявление благодарности;
3. сообщение на родину или по месту прежней рабо­ты (учебы) военнослужащего, проходящего военную службу по призыву, об образцовом выполнении им воинского долга и о полученных поощрениях;
4. награждение грамотами, ценными подарками или деньгами;
5. награждение личной фотографией военнослужа­щего, снятого при развернутом Боевом Знамени во­инской части (Военно-морском флаге);
6. присвоение солдатам (матросам) воинского звания «ефрейтор» (старший матрос) и др.

За героические поступки и самоотверженную служ­бу воины могут быть представлены также к награж­дению государственными наградами. Дисциплинарный устав считает особенно опасными **грубые нарушения воинской дисциплины:**

1. самовольную отлучку;
2. опоздание из отпуска, командировки, лечебного учреждения;
3. опоздание или самовольный уход со службы;
4. нарушение правил несения караульной (вахтен­ной), внутренней служб и боевого дежурства и др.

В воспитательных целях на солдат, матросов могут налагаться следующие **дисциплинарные взыскания:**

1. выговор;
2. строгий выговор;
3. лишение солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву, очередного увольнения;
4. назначение солдат и матросов, проходящих воен­ную службу по призыву, вне очереди в наряд на рабо­ту — до 5 нарядов и др.

**Устав гарнизонной и караульной служб, его предназначение и основные положения.**

В этом уставе **определены** *предназначение, порядок ор­ганизации и несения гарнизонной и караульной служб, права и обязанности должностных лиц гарнизона и во­еннослужащих, несущих эти службы.*

**Гарнизон** составляют воинские части, расположен­ные постоянно или временно в населенном пункте или вне него. В состав крупного гарнизона, как пра­вило, включаются все воинские части, расположен­ные в ближайших к нему населенных пунктах.

**Гарнизонная служба** имеет целью обеспечить поддер­жание воинской дисциплины в гарнизоне. **Карауль­ная служба** предназначена для надежной охраны и обороны боевых знамен, хранилищ с вооружением, военной техникой, другими материальными средст­вами и иных военных и государственных объектов, а также для охраны лиц, содержащихся на гауптвах­те и в дисциплинарном батальоне. Для несения караульной службы назначаются карау­лы. **Караулом** называется вооруженное подразделе­ние, назначенное для выполнения боевой задачи по охране и обороне боевых знамен, военных и государ­ственных объектов, а также для охраны лиц, содержа­щихся на гауптвахте и в дисциплинарном батальоне. В состав караула назначаются:

1. *начальник караула;*
2. *караульные по числу постов и смен;*
3. *разводящие.*

Для охраны и обороны объектов организуются! По­сты, на которые выставляются часовые.

**Строевой устав, его предназначение и основные положения.**

Строевой устав определяет *строевые приемы, строй подразделений и частей, порядок их движения и дейст­вий в различных условиях.* На основе Строевого устава Вооруженных Сил организуется и проводится строе­вая подготовка, которая является одним из основных предметов обучения и воспитания военнослужащих. Строевая подготовка включает: одиночные строевые приемы без оружия и с оружием; слаживание под­разделений при действиях в пешем порядке и на ма­шинах; строевые смотры подразделений.

## Билет №21

1. **Основные понятия здоровья человека. Здоровье и благополучие человека**

**Здоровье человека, общие понятия, критерии и определения.**

В Уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что **здоровье — это «состояние полного фи­зического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».**

Однако это определение недостаточно конкретно, его уточняет определение здоровья как *состояния сохранения и развития биологических, физиологичес­ких и психических функций человека, оптимальной трудоспособности и социальной активности при наи­большей продолжительности активной жизни.* Но все они содержат следующие **постоянные крите­рии, по которым оценивается здоровье:** отсутствие болезни; нормальная работа организма; равновесие организма в системе «природа — чело­век» (что подтверждается постоянными величина­ми, характеризующими нормальное состояние орга­низма: температура тела, формула крови); полное физическое, духовное, умственное и соци­альное благополучие;

способность приспосабливаться к изменениям в ок­ружающей среде;

способность полноценно учиться, трудиться, об­щаться с людьми; стремление к творчеству.

Здоровье **— обобщенная характеристика человека, ко­торая показывает не только отсутствие заболеваний, но и состояние благополучия человека — его тела, ду­ши, социальных условий его жизни; это состояние нор­мального функционирования его органов, психики; это трудоспособность, активность человека как члена кол­лектива и общества в целом.**

**Здоровье физическое и духовное.**

**Главными составляющими здоровья** человека являют­ся его *духовное* и *физическое состояние.* **Социальная составляющая** отражает социальные связи и межлич­ностные контакты и является неотъемлемой частью духовного здоровья человека.

**Духовное здоровье** человека зависит от умения опре­делить свое положение в окружающем мире, свое от­ношение к какому-либо определенному лицу, вещи, области знаний. Достигается духовное здоровье про­свещением, умением жить в согласии с самим собой, с родными, друзьями и другими людьми; умением прогнозировать различные ситуации, которые ока­зывают влияние на жизнь, и планировать свое пове­дение с учетом личных желаний, возможностей и обязанностей.

Духовное и физическое здоровье должны постоянно находиться в гармоническом единстве, ибо это не­отъемлемые части индивидуального здоровья чело­века. Физическое здоровье воздействует на духов­ную жизнь, и духовный контроль дает необходимую дисциплину для поддержания физического здоро­вья. Личное здоровье во многом зависит от человека и его поведения.

**Индивидуальное здоровье и благополучие человека. Факторы, определяющие индивидуальное здоровье человека.**

Современная медицина подразделяет здоровье на **общественное,** или популяционное, которое характе­ризует здоровье общественных и демографических групп населения, и **индивидуальное.** Состояние здоровья отдельного человека можно ус­тановить лишь на основании его субъективных ощу­щений, при этом они подвержены значительным ко­лебаниям, поэтому трудно определить точно поня­тие **«здоровье индивидуума».** Учеными используется также понятие **практически здорового человека.** У практически здорового человека имеющиеся от­клонения от нормы не сказываются существенно на самочувствии и работоспособности и не могут еще расцениваться как болезнь.

**Индивидуальное здоровье** обусловливает *сохранение и развитие биологических, физиологических и психичес­ких функций человека, оптимальную трудоспособ­ность и социальную активность при наибольшей про­должительности активной жизни.* Ряд ученых выделяют **четыре фактора, определяющих состояние индивидуального здоровья.**

**Общественное здоровье населения и факторы, его определяющие.**

Совокупное здоровье группы людей или всего насе­ления страны называют **общественным здоровьем.** Здоровье населения отражает любые изменения, происходящие в сфере экономики, труда, быта, культуры, досуга. В международной практике важнейшими показателями, отражающими обществен­ное здоровье, наряду с показателем общей смертно­сти населения принято считать среднюю продолжи­тельность жизни (в годах) и уровень детской смерт­ности (на 1000 новорожденных до 1 года). **Общественное здоровье** также определяется рядом **факторов.** На здоровье общества влияют *как природ­ные, так и социальные факторы.* Социальные факто­ры — зарплата, продолжительность рабочего дня, ус­ловия труда, уровень питания, условия жилища, здравоохранение, состояние окружающей среды. Общественное здоровье населения России вызывает тревогу, так как средняя продолжительность жизни в стране меньше, чем в развитых странах. Выделяют две **основные причины** подобного явления: *высокую детскую смертность и высокую смертность населения в трудоспособном возрасте.*

1. **Льготы , предоставляемые военнослужащим, проходящим службу по призыву.**

**Основные права, свободы и гарантии по социальной защите.**

Закон РФ «О статусе военнослужащих» устанавли­вает следующие правовые основы их социальной защиты:

**Защита свободы, чести и достоинства военнослужащих.**

Военнослужащие находятся под защитой государст­ва. Никто не вправе вмешиваться в служебную дея­тельность военнослужащих, кроме лиц, уполномо­ченных на это законодательством.

**Свобода передвижения.**

Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, вправе свободно передвигаться в расположе­нии воинских частей и в пределах гарнизонов, в кото­рые они уволены из расположения воинских частей.

**Свобода слова**.

Военнослужащие, реализуя право на свободу слова, выражение своих мнений и убеждений, доступ к получению и распространению информации, не долж­ны разглашать государственную и военную тайну, обсуждать и критиковать приказы командиров и начальников.

Участие военнослужащих в забастовках запрещается.

**Право на участие в управлении делами общества и го­сударства.**

Военнослужащие имеют право избирать и быть из­бранными в органы государственной власти и мест­ного самоуправления.

**Право на труд.**

Время прохождения граждан на военной службе по призыву засчитывается в их общий трудовой стаж и стаж работы по специальности из расчета один ме­сяц военной службы за два месяца работы.

**Служебное время и право на отдых.**

Ежедневно, за исключением случаев, определяемых общевоинскими уставами Вооруженных Сил, воен­нослужащим предоставляется не менее восьми часов для сна и двух часов личного времени, а также не ме­нее одних суток отдыха еженедельно. Военнослужащим, проходящим военную службу по призыву на воинских должностях, для которых шта­том предусмотрены воинские звания рядового и ма­троса, предоставляется один основной отпуск про­должительностью 15 суток. А на воинских должнос­тях, для которых штатом предусмотрены воинские звания сержанта и старшины, — 20 суток. Продолжительность основного отпуска военнослу­жащим в виде поощрения либо наказания может быть увеличена или сокращена на срок до 5 суток.

**Денежное довольствие.**

Денежное довольствие военнослужащего состоит из месячного оклада в соответствии с занимаемой должностью и месячного оклада в соответствии с присвоенным воинским званием и других допол­нительных денежных выплат.

**Дополнительные денежные выплаты.** Военнослужащим, проходящим военную службу по призыву, при убытии в основной отпуск, а также в отпуск по болезни (на основании заключения воен­но-врачебной комиссии) производится выплата в раз­мере не менее одного оклада денежного содержания. При переезде военнослужащих, проходящих воен­ную службу по призыву, в связи с переводом к ново­му месту военной службы или в связи с передислока­цией воинской части (подразделения) им произво­дится выплата в размере твердой ставки (суточные), установленной Правительством Российской Феде­рации для командированных работников, либо вы­дается продовольственный паек на каждые сутки на­хождения в пути.

**Право на жилище.**

За военнослужащими, проходящими военную служ­бу по призыву, сохраняются жилые помещения, занимаемые ими до призыва (поступления) на воен­ную службу. Они не могут быть исключены из спис­ков нуждающихся в улучшении жилищных условий.

**Право на охрану жизни, здоровья, медицинскую по­мощь.**

Военнослужащие имеют право на бесплатную медицинскую помощь в военно-медицинских подразде­лениях, частях и учреждениях по месту военной службы.

Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, при наличии медицинских показаний обеспечиваются бесплатным санаторно-курортным лечением.

Указанным военнослужащим при убытии в отпуск по болезни в качестве дотации на лечение произво­дится выплата в размере четырех установленных за­коном минимальных размеров оплаты труда.

**Страховые гарантии военнослужащих.**

Военнослужащие подлежат государственному лично­му страхованию на случай гибели (смерти) или увечья (ранения, травмы, контузии), заболеваний, получен­ных в период прохождения ими военной службы.

**Право на образование и права в области культуры.**

Военнослужащие имеют право обучаться в военных образовательных учреждениях профессионального образования.

Военнослужащим, проходящим военную службу по призыву, обучение в гражданских образовательных учреждениях профессионального образования не разрешается.

За гражданами, призванными на военную службу в период обучения в государственных образователь­ных учреждениях профессионального образования, при увольнении с военной службы сохраняется пра­во на продолжение образования в том образователь­ном учреждении, где они обучались до призыва.

Граждане, уволенные с военной службы и поступаю­щие в государственные образовательные учреж­дения профессионального образования по реко­мендациям командиров (начальников), пользуются правом внеконкурсного зачисления при условии получения ими положительных оценок на вступи­тельных экзаменах.

**Проезд на транспорте. Почтовые отправления.** Военнослужащие имеют право на бесплатный проезд:

1. в железнодорожном, воздушном, водном и автомо­бильном (кроме такси) транспорте в командировки, в связи с переводом к новому месту военной службы, к местам использования основного отпуска, допол­нительных отпусков, на лечение и обратно, к посто­янному месту жительства при увольнении с военной службы;
2. на всех видах общественного транспорта город­ского, пригородного и местного сообщения (кроме такси).

Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, имеют право на бесплатную пересылку пи­сем, отправляемых воинскими частями. Бесплатно пересылаются письма, адресованные военнослужа­щим, проходящим военную службу по призыву, по месту их военной службы. Бесплатными почтовыми посылками отправляется собственная одежда граж­дан, призванных на военную службу.

**Увольнение граждан с военной службы.**

Военнослужащим, проходившим военную службу по призыву, при увольнении с военной службы вы­плачивается единовременное пособие, равное уста­новленному законом минимальному размеру оплаты труда. Лицам из числа детей-сирот и детей, остав­шихся без попечения родителей, — равное пяти ус­тановленным законом минимальным размерам оплаты труда. К правовым основам социальной защи­ты военнослужащих также относятся:

1. право на свободу совести и вероисповедания;
2. право на собственность, льготы по налогам;
3. право на обжалование неправомерных действий;
4. основы социальной защиты членов семей военно­служащих;
5. дополнительные льготы, гарантии и компенсации, предоставляемые военнослужащим, исполняющим обязанности военной службы в условиях чрезвычай­ного положения и при вооруженных конфликтах, и членам их семей.

**Билет №22**

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

**Понятие о здоровом образе жизни. Основные составляющие здорового образа жизни.**

Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоро­вья, называют **здоровым образом жизни.** Как показы­вают современные исследования, индивидуальное здоровье человека на 49—53% зависит от его образа жизни.

Среди основных **составляющих здорового образа жизни** можно выделить: умеренное и сбалансированное питание; режим дня с учетом динамики индивидуальных био­логических ритмов;

достаточную двигательную активность; закаливание; личную гигиену;

грамотное экологическое поведение; психогигиену и умение управлять своими эмоция­ми;

сексуальное воспитание;

отказ от вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков);

безопасное поведение в быту, на улице, в школе, обеспечивающее предупреждение травматизма и от­равлений.

**Права и ответственность человека за сохранение и укрепление своего здоровья.**

В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится о **высшем уровне здоровья** как об од­ном из *основных прав человека.* Права человека тесно связаны с его ответственностью. К сожалению, не все понимают свою ответственность за сохранение здоровья. Более двух третей населения страны не за­нимаются спортом, до 30% населения имеют избы­точный вес, около 70 млн. человек курят. В ряде стран ответственность по отношению к свое­му здоровью поощряется государством и фирмой, где трудится человек. Предусмотрены, например, доплаты работникам, отказавшимся от курения, а также тем, кто следит за постоянством своего веса, регулярно занимается физкультурой. И эти деньги возвращаются с лихвой, так как резко сокращаются расходы предприятий на здравоохранение, умень­шаются пропуски по болезни, улучшаются отноше­ния людей в коллективе. Сознательное и ответствен­ное отношение к здоровью должно стать нормой жизни и поведения каждого человека.

1. **Основные виды воинской деятельности**

**Классификация основных видов воинской деятельности.**

Деятельность военнослужащего в первую очередь обусловлена его принадлежностью к Вооруженным Силам РФ, а следовательно, вся его деятельность должна быть направлена на обеспечение тех функ­ций и задач, ради которых создаются ВС. Можно вы­делить **три основных ее элемента:** *учебно-боевую под­готовку, служебно-боевую деятельность* и *реальные боевые действия.*

**Учебно-боевая подготовка.**

**Учебно-боевая подготовка** — система мероприятий по обучению и воинскому воспитанию личного со­става частей и подразделений, боевому слаживанию частей и подразделений для подготовки их к веде­нию боевых действий или выполнению других задач,

определенных предназначением Вооруженных Сил. Учебно-боевая подготовка в первую очередь направ­лена на обеспечение высокого уровня боеспособно­сти частей и подразделений.

Учебно-боевая подготовка предназначена обеспе­чить высокий военно-профессиональный уровень личного состава частей и подразделений. Она осу­ществляется непрерывно как в мирное, так и воен­ное время. Учебно-боевая подготовка имеет **ряд особенностей:**

1. носит *коллективную направленность* (в ходе заня­тий одновременно осуществляется обучение отдель­ных военнослужащих и подготовка воинских под­разделений к совместным действиям);
2. это *практическая подготовка* (направлена на овла­дение вооружением и техникой и умелое использо­вание их в бою).

Высшей формой обучения в частях и подразделениях являются **учения,** на которых отрабатываются спосо­бы использования вооружения и военной техники в бою, боевое слаживание подразделений и обеспече­ние боевых действий. Учения проводятся в любую погоду, на реальной местности, со штатным оружием и техникой, в обстановке, приближенной к боевой. В целях поддержания в постоянной боевой готовно­сти вооружения и военной техники в частях запла­нированы *парково-хозяйственные дни* и *дни регла­ментных работ,* во время которых проводятся осмо­тры и обслуживание вооружения и военной техники. Содержание учебно-боевой подготовки определяет­ся *учебными планами* и *программами.* Один из основ­ных **принципов** организации учебно-боевой подго­товки — *учить войска тому, что необходимо на войне.*

**Служебно-боевая деятельность.**

**Служебно-боевая деятельность** направлена на *обеспе­чение высокого уровня боевой готовности* подразделений и частей, т. е. способности войск в любых усло­виях обстановки начать военные действия в установ­ленные сроки. Степень боевой готовности в мирное время должна обеспечивать быстрый переход войск на военное положение и организованное вступление в военные действия, а в военное время — способ­ность к немедленному выполнению поставленных боевых задач.

**Служебно-боевая деятельность** включает в себя: *бое­вое дежурство, караульную* и *внутреннюю службы. Боевое дежурство —* это пребывание специально вы­деленных сил и средств в полной боевой готовности к выполнению внезапно возникающих задач или ве­дению боевых действий. Оно является выполнением боевой задачи и осуществляется дежурными силами и средствами. В состав дежурных сил и средств вхо­дят боевые расчеты, экипажи кораблей, дежурные смены пунктов управления и др. Подготовка личного состава к несению боевого де­журства проводится перед каждым заступлением на боевое дежурство. На боевое дежурство не назнача­ют военнослужащих, не приведенных к военной присяге, не усвоивших программу учебно-боевой подготовки, совершивших проступки, по которым ведется расследование, и больных. *Караульная служба* предназначена для надежной ох­раны и обороны боевых знамен, хранилищ с воору­жением, военной техникой, другими материальны­ми средствами.

Несение караульной службы является выполнением боевой задачи.

*Внутренняя служба* — это повседневная служебная деятельность в воинских частях и подразделениях. Она организуется и осуществляется в соответствий с Уставом внутренней службы Вооруженных Сил РФ и предназначена для поддержания в воинской части внутреннего порядка и воинской дисциплины, обес­печивающих ее постоянную боевую готовность. Учебно-боевая подготовка и служебно-боевая дея­тельность военнослужащих, подразделений и частей в совокупности обеспечивают необходимый уровень боеспособности войск и степень их боеготовности, т. е. способность в любое время года и суток, в лю­бых условиях быть готовыми к выполнению своего долга по защите Отечества.

**Реальные боевые действия**

Реальные боевые действия — это тот вид воинской деятельности, ради которого создаются Вооружен­ные Силы и осуществляются их учебно-боевая под­готовка и служебно-боевая деятельность. **Реальные боевые действия** есть *воинская деятельность, осуще­ствляемая непосредственно в условиях боя и направ­ленная на поражение противника. Основными чертами современного боя* являются мане­вренность, динамичность, быстрые и резкие измене­ния обстановки, неравномерность его развития по фронту и в глубину, повышенное морально-психо­логическое и физическое напряжение личного со­става. Современный бой требует от каждого военно­служащего стойкости, инициативы, дисциплиниро­ванности.

Наиболее сильное воздействие на человека в бою оказывает опасность, которая воспринимается как угроза жизни. Поэтому особое место в ходе боя игра­ет способность человека управлять своими чувства­ми, эмоциями и состояниями, способность контро­лировать свое поведение и деятельность. *Исполнение обязанностей военнослужащим — это спе­цифическая область деятельности человека, которая широка и многогранна и требует от молодого человека перед поступлением на военную службу осмысленного и взвешенного подхода к оценке своих возможностей*

*и организации своей подготовки к военной службе с учетом требований к духовным качествам, к уровню образования и физическим качествам.*

## Билет №23

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

**Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.**

Периодически повторяющиеся изменения биологи­ческих процессов и явлений в живых организмах на­звали **биологическими ритмами.** Большинство ритмов формируется в процессе индивидуального развития. Разные ритмы имеют и различную периодичность. *Явления, которые повторяются каждые 20*—*28 ч,* на­зывают **циркадными** или **околосуточными ритмами.** Примером служат колебания температуры тела, час­тоты пульса, артериального давления, работоспо­собности человека.

**Универсальным показателем** общего состояния здо­рового организма человека служат **околосуточные — циркадные ритмы.** Их нарушение является одним из первых признаков заболевания организма. В циркадном ритме меняется и **работоспособность человека.** Она имеет два подъема: с 10 до 12чис 16 до 18 ч. Ночью работоспособность понижается, осо­бенно в интервале от 1 до 3 ч. Одни энергично рабо­тают в первой половине дня, их называют «жаворон­ками», другие — вечером. Это «совы».

**Режим труда и отдыха.**

В соответствии с биологическими ритмами челове­ка должен быть организован **режим труда и отдыха.** Биоритмы являются основой рациональной регла­ментации всего жизненного распорядка человека, так как высокая работоспособность и хорошее са­мочувствие могут быть достигнуты только в том слу­чае, если соблюдается более или менее постоянный распорядок дня. В сутках всего 24 ч. Из них, чтобы быть здоровым, необходимо 8—9 ч выделить для ночного сна, 5—6 ч занимают школьные занятия, 3—4 ч уходит на приготовление уроков, около 2 ч тратится на домашние дела (уборка, покупки).

В итоге личного времени остается 4—6 ч, в течение которых лучше прогуляться по улице в компании друзей, поплавать в бассейне, заняться танцами или спортом, побольше двигаться. Самое удобное время для приготовления домашних заданий — с 16 до 18ч для тех, кто учится в первую смену, и с 10 до 12ч — во вторую. Это же время наиболее эффективно для тренировок при занятиях спортом. Ложиться спать надо не позднее 10—11 ч вечера и спать не менее 8—ч. Сон помогает восстанавливать работоспособ­ность организма.

Правильный режим учебы и отдыха обеспечивает высокую **работоспособность** и бодрое состояние в те­чение длительного времени. Этот режим должен учитывать индивидуальные особенности человека. **Профилактика переутомления.**

Утомление — это состояние временного снижения работоспособности человека. Оно развивается вследствие напряженной или длительной умствен­ной либо физической деятельности и сопровождает­ся ощущением усталости. Утомление — это нормаль­ное для организма состояние, играющее защитную роль. .

Утомление проявляется в уменьшении интенсивнос­ти и темпа реакций, в появлении ошибок, наруше­нии координации движений. Оно характеризуется неприятными, иногда болезненными ощущениями, общим ухудшением самочувствия. Развитие утомления во многом связано с неправильной организацией режима работы и отдыха. Если очередная учебная или физическая нагрузка насту­пает в период неполного восстановления сил, то утомление прогрессивно нарастает. Если отдых по­сле утомления недостаточен, то работоспособность не восстанавливается и постепенно развивается пе­реутомление.

Профилактика переутомления заключается в умении правильно оценивать свое состояние, осуществлять самоконтроль за показателями длительности и ин­тенсивности умственной и физической нагрузки и от­дыха. При организации режима дня необходимо по­стоянно чередовать умственную и физическую рабо­ту, более широко использовать активный отдых для восстановления работоспособности. Самоконтроль приучает человека к активному на­блюдению за своим состоянием. Показатели само­контроля условно можно разделить на субъектив­ные и объективные. К субъективным показателям самоконтроля относят самочувствие, оценку рабо­тоспособности, желание продолжать начатое дело, сон, аппетит, болезненные и тревожные ощуще­ния.

К объективным показателям самоконтроля относят показания частоты сердечных сокращений. Увеличе­ние частоты сердечных сокращений человека, нахо­дящегося в состоянии покоя, свидетельствует об утомлении.

Для профилактики переутомления необходимо на­учиться учитывать психологические аспекты своего состояния, т. е. любая нагрузка — умственная или физическая — должна быть реальной, соответство­вать индивидуальным возможностям.

1. **Общие требования воинской деятельности к уровню подготовки призывников**

**Уровень подготовки призывников к военной службе.**

По имеющейся в Генеральном штабе информации в апреле 1997 г. на военную службу было призвано более 120 тыс. юношей. Практика работы призывных комиссий выявила **ряд проблем в** ходе проведения весеннего призыва. Прежде всего, это - **состояние здоровья призывников.** Отмечено, что почти каждый третий юноша освобождается от призыва на военную службу по состоянию здоровья. Низок **уро­вень физической подготовленности юношей** призыв­ного возраста. Снизился **уровень и их общеобразова­тельной подготовки.**

**Требования к личным качествам призывника.**

Военнослужащий может выполнить задачу по защи­те Родины, если обладает **следующими качествами личности:** *высокими морально-психологическими и во­енно-техническими, также физическими и способнос­тью мобилизоваться в чрезвычайных и экстремальных ситуациях.*

Особое значение приобретают такие **качества воен­нослужащих,** как *устойчивость внимания, скорость и точность восприятия окружающей обстановки, быс­трота и гибкость мышления.* Важное значение имеют также **личностные качества:** *самостоятельность, от­ветственность, способность принимать решение в ус­ловиях жесткого дефицита времени, эмоционально-волевая устойчивость, готовность к самопожертво­ванию во имя защиты Отечества.* Современный общевойсковой бой от каждого воина требует полной самоотдачи духовных и физических сил, воли к победе, железной дисциплины и боевой поддержки. Эти качества воина достигаются боевой выучкой войск, воинских коллективов и глубоким осознанием своего воинского долга. Учитывая это, приказом министра обороны Российской Федера­ции введено в действие **Положение о работе с лич­ным составом Вооруженных Сил Российской Федера­ции.** В этом документе предусмотрено проведение мероприятий по *поддержанию высокого морального духа и психологической устойчивости войск, боевого дежурства и разнообразных видов учебно-боевой дея­тельности в войсках и подчиненных воинских подраз­делениях.*

***В. Морально-психологическая готовность к военной службе.***

*В Указе Президента Российской Федерации от 2 ноября 1993 г. № 1833 отмечается, что* ***морально-психологическая готовность граждан к защите Родины -,*** *одно из важных направлений социально-политического обеспечения военной безопасности страны. К* ***морально-психологической готовности*** *призывника предъявляются* следующие требования:

1. Убежденность, что возможно создание безъядерного мира и разрешение различных конфликтов путем переговоров, мирными средствами.
2. Знание особенностей ядерной войны и возможных испытаний в ходе боевых действий.
3. Осознание чувства необходимости защиты Родины от возможных врагов.

Воинская деятельность сегодня носит ярко выражен­ный **коллективный характер.** Использование совре­менных технических средств не только предполагает распределение функций между членами отделения, расчета, экипажа, взвода, роты и т. д., но и требует полной согласованности их действий в процессе бое­вой работы. Первостепенное значение приобретают вопросы **психологической совместимости военнослу­жащих.**

Поэтому в большинстве случаев военнослужащему недостаточно лишь умения и готовности качественно исполнить непосредственные обязанности, он должен еще обладать способностью работай в коллективе, эффективно взаимодействовать с други­ми членами экипажа (номерами боевого расчета), иметь внутреннюю направленность на коллективизм. Психологическую основу **взаимоотношений военнослу­жащих в коллективе** составляют уставные взаимоотно­шения между ними, которые складываются в про­цессе совместной службы и повседневной жизни. Любой конфликт всегда отрицательно влияет на вза­имоотношения в группе, а следовательно, и на уровень боеспособности и боеготовности отделения, экипажа, расчета. **Умение жить бесконфликтно** — это одно из требований воинской деятельности. Любые компромиссы не должны унижать личное достоин­ство человека.

## Билет №24

1. **Двигательная активность и ее значение для здорового человека**

**Значение двигательной активности для здоровья человека.**

Работа любой клетки организма осуществляется за счет запасенной ранее энергии. В развивающемся организме клетка запасает энергии больше, чем тра­тит, и следующий акт ее работы будет большим по величине, чем предыдущий. В этом заключается так называемое энергетическое правило скелетных мышц. Поэтому одним из основных факторов, вызываю­щих и определяющих рост и развитие организма, яв­ляется двигательная активность мышц. В раннем детском возрасте физические упражнения способствуют развитию речи, в школе и вузе — ус­тойчивости умственной работоспособности и пси­хической активности.

Мышечная активность влияет на формирование ха­рактера человека, его способность творчески мыс­лить. Дело в том, что мышечная активность постоянно сопровождается эмоциональным напряжением и «снимает» его излишек. Это происходит благодаря тому, что *движение стимулирует выработку гормонов — эндорфинов и сокращает избыток адреналина и других гормонов, способствующих возникновению стрессов.* Культура Движений способствует развитию умения ; • «властвовать собой»,-т. е. сохранять в любой ситуации эмоциональное равновесие, ровность поведения, доброжелательность, бережное Отношение к эмоциональному состоянию другого человека. *Движение — важная функция организма человека, он должен овладеть культурой движения.*

**Эмоции и движение.**

Для каждого рода деятельности существует опреде­ленный оптимум эмоционального напряжения, при котором физиологические реакции организма ока­зываются наиболее совершенными и эффективность выполнения работы достигает своего максимума. Человек, как и животное, в состоянии эмоциональ­ного аффекта (гнев, страх) может совершить такую мышечную работу и преодолеть такие препятствия, справиться с которыми в обычных условиях он не в состоянии. Известны случаи, когда во время сти­хийных бедствий (пожар, наводнение) человек под­нимал тяжести, значительно превышающие его соб­ственный вес.

*С биологической точки зрения* эмоции существуют как усиливающий механизм, позволяющий осуществ­лять и выдерживать значительно большие напряже­ния в чрезвычайных обстоятельствах по сравнению с повседневными нагрузками нервной и мышечной систем. Вместе с тем эмоции при полном исключе­нии мышечной деятельности способны также вы­звать резкие энергетические и вегетативные измене­ния в организме. Достаточно вспомнить состояние любого болельщика, наблюдающего за футбольным, хоккейным или шахматным матчем.

**Гиподинамия и ее влияние на здоровье.**

Гиподинамия (греч. hypo — внизу и dinamo — сила) — *это недостаточная, пониженная физическая нагрузка на организм, причем как характерная особенность все­го образа жизни.* В результате гиподинамии: ослабляется деятельность сердца; нарушается обмен веществ, одним из проявлений этого является накопление избыточной массы тела; мышечная ткань без достаточных упражнений деге­нерирует (дистрофия);

нарушаются соотношения между мышечными и психическими усилиями, что приводит к излишнему возбуждению центральной нервной системы (ЦНС).

Все это в целом приводит к снижению устойчивости 'организма к инфекциям и психическому напря­жению, к разного рода перегрузкам, падению ра­ботоспособности, ускорению процессов старения. В конечном счете развиваются такие болезни, как Атеросклероз, гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда, сахарный диабет.

**Формы повышения двигательной активности современного человека.**

**Утренняя зарядка.** С раннего возраста рекомендуют начинать день с утренней зарядки. Цель зарядки со­стоит в том, чтобы быстрее перейти от сна к бодрст­вованию, усилить кровообращение и дыхание, под­нять работоспособность. Обычно утренняя зарядка включает дыхательные упражнения, от 5—6 до 8— 10 упражнений для различных групп мышц. Зарядка начинается с потягивания. Это способствует раз­минке мышц, суставов и связок. Затем последова­тельно нужно выполнить упражнения для рук и пле­чевого пояса, туловища и ног. Сложность движений вначале повышается, а затем снижается. Бег на мес­те и ходьба успокаивают дыхание и нормализуют кровообращение. После зарядки рекомендуют обти­рание, обливание, душ. Через каждые две недели комплексы упражнений полезно менять. **Вводная гимнастика.** Ее цель — перед началом уро­ков облегчить вхождение в учебную деятельность. Вводную гимнастику можно проводить в классе. **Уроки физической культуры.** Основная цель уроков физической культуры — научить правильным эко­номным движениям при выполнении ходьбы, бега, прыжков, катании на лыжах, коньках, при работе на спортивных снарядах.

**Динамические паузы** — это время активного отдыха на свежем воздухе в свободное время. Наиболее рационально проводить динамические паузы в1 по­движных играх, катании на лыжах, коньках. **Занятия спортом.** Основная физическая нагрузка при­ходится на занятия спортом. Они способствуют раз­витию костно-мышечной, кровеносной, дыхатель­ной, нервной систем. Большое значение для каждого имеет правильный выбор вида спорта. Для большин­ства лучшими видами спорта являются плавание, ка­тание на лыжах, коньках, спортивные игры. При этих видах спорта в движение вовлекаются почти все мы­шечные группы тела, что способствует гармоническо­му развитию организма. В последнее время популяр­ность приобретают тренажеры и гимнастические уст­ройства индивидуального пользования, которые позволяют заниматься, физическими упражнениями круглый год независимо от погодных условий. Физические упражнения улучшают состояние сер­дечно-сосудистой системы в целом, снижая кровя­ное давление и улучшая обмен веществ, в особенно­сти глюкозы.

Тело человека создано для движения. Активное дви­жение — признак здорового образа жизни.

1. **Воинская дисциплина и ее значение в современных условиях**

Строгое и точное соблюдение всеми военнослужащими порядка и правил, установленных законами, воинскими уставами и приказами командиров.

Основным методом воспитания дисциплины является убеждение, а также принуждение. Воинская дисциплина обязывает:

* быть верным воинской присяге
* строго соблюдать Конституцию РФ и законы
* выполнять свой воинский долг умело, мужественно. Добросовестно изучать военное дело, беречь военное и государственное имущество
* стойко переносить трудности военной службы
* строго соблюдать военную и государственную тайну
* поддерживать определенные воинскими уставами правила взаимоотношений между военнослужащими, крепить войсковое товарищество
* оказывать уважение командирам и друг другу
* соблюдать правила воинского приветствия и воинской вежливости
* с достоинством вести себя в общественных местах, не допускать самому и удерживать других от недостойных поступков.

## Билет №25

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

**Закаливание и профилактика простудных заболеваний.**

Чтобы повысить тонус, стать жизнерадостным, пре­градить простуде все пути к своему организму, нуж­но обязательно использовать самое универсальное природное средство — закаливание. Закаленный че­ловек мало подвержен любым заболеваниям. Поэто­му **закаливание организма можно с уверенностью отне­сти к привычкам здорового образа жизни.** Воздействие солнца, воздуха и воды на организм человека в ра­зумных пределах очень полезно.

**Закаливающее воздействие водных процедур на организм че­ловека.**

Вода обладает ценнейшими свойствами, а примене­ние водных процедур творит чудеса. Даже кратковременное воздействие холодных обти­раний или обливаний снимает чувство усталости, утомления, возвращает бодрость и хорошее настро­ение. **И четырех-пятиразовое обливание рук и лица холодной водой** и наступающее вслед за этим суже­ние сосудов — своеобразная и полезная гимнастика, которая тренирует кожу, улучшает питание и дея­тельность клеток, улучшает обмен веществ в орга­низме.

Приступать к водному закаливанию легче всего ле­том. Начинать эту процедуру следует с **обтирания.** Влажным полотенцем, смоченным водой (темпера­тура воды 18—20 °С), рекомендуется обтирать тело в течение 2—3 мин.

Привыкнув к этой процедуре, можно перейти к **об­ливанию.** Вначале обливаются водой комнатной тем­пературы с постепенным понижением до 15 °С и ни­же. Длительность процедуры увеличивается с 30 с до 2 мин (через каждые 3—4 дня прибавляют по 5—10 с). После 2—3 месяцев систематических обливаний организм будет готов к следующему этапу закалива­ния—к **душу.**

Самое доступное средство закаливания — **купание в море, реке, озере.** Чтобы закаливание давало эф­фект, его надо заканчивать чуть-чуть озябшим. **В. Воздушные и солнечные ванны как форма закаливания.**

**Воздух** — средство закаливания. Помещение необ­ходимо периодически проветривать, особенно перед сном. Спать лучше при открытой форточке даже зи­мой, избегая сквозняков. Свежий воздух улучшает сон. Утреннюю зарядку лучше делать на воздухе при любой погоде.

Закаливание воздухом рекомендуется начинать при температуре 20 °С, затем постепенно переходить на более низкую. Первая воздушная ванна не должна превышать 20—30 мин. В дальнейшем продолжи­тельность процедуры периодически увеличивается на 10 мин.

**Солнечные лучи** необходимы для организма. Ни одна закаливающая процедура не требует столько осто­рожности, как солнечная ванна. Загорать можно первый раз не более 3—5 мин. Постепенно увеличи­вая пребывание на солнце (до 5 мин в день), можно со временем принимать солнечные ванны в течение 25—30 мин.

1. **История государственных наград за военные отличия в России. Ордена РФ.**

**История государственных наград за военные отличия в России.**

В XV—XVII вв. наградами за военную службу явля­лись доспехи, оружие (в т. ч. именное) или конь. Уже с XV в. в России стали изготавливать наградные мо­неты, т. е. фактически медали. Это были «золотые», а позже так называемые московки для массового на­граждения участников военных сражений и походов. При этом величина этих медалей соответствовала чину награжденного. Воины, вернувшиеся с побе­дой, награждались золотыми и позолоченными мо­нетами — от воеводы до простого ратника. По примеру западноевропейских государств Петр I в 1698 г. установил, что награждение орденом — это знак особой монаршей милости. Членам император­ской фамилии, главам иностранных государств, вы­дающимся полководцам, высшим сановникам им­перии и дипломатам вручалась высшая российская награда — орден Святого Андрея Первозванного. В честь жены Петра I в 1714 г. учрежден женский ор­ден — Святой Великомученицы Екатерины, а в 1725 г. орден Святого Александра Невского. В царствование Екатерины II в 1769 г. был учрежден орден Святого Великомученика и Победоносца Геор­гия, а в 1782 г. — орден Святого Равноапостольного Князя Владимира. Эти ордена вручались любому дво­рянину, безродному офицеру или чиновнику, что одно­временно давало право на потомственное дворянство. Всего к 1917 г. в Российском государстве было шесть видов орденов и располагались они в строго опреде­ленной иерархии.

Для военных предназначались ордена от Святого Андрея Первозванного до ордена Святой Анны IV степени, а для гражданских (статских) чинов — ор­ден Святого Станислава III степени. За особые подвиги в военное время и только исклю­чительно офицеры награждались орденом Святого Георгия (четыре степени).

В Российской империи помимо орденов существова­ло большое количество разнообразных медалей. Meдали учреждались в связи с военными подвигами, юбилеями и другими памятными событиями. Медаля­ми награждались участники сражений и походов, кро­ме того, воины, отличившиеся усердием по службе. Каждый орден имел свой статут, печать и капитул, а награжденный получал значительные привилегии, В период существования в 1917 г. Временного прави­тельства начали награждать солдат офицерскими орденами Святого Георгия IV— I степеней, а офице­ров — солдатским Георгиевским крестом.

**Основные государственные награды СССР.**

Декретом ВЦИК и СНК от 10 ноября 1917 г. «Об уничтожении сословий и гражданских чинов» были упразднены все существовавшие царские ордена и знаки отличия.

Первый советский орден Красного Знамени РСФСР был учрежден в сентябре 1918 г., а в 1920 г. в практи­ку вошло награждение Почетным революционным оружием — шашкой. В 1920 г. был также учрежден орден Трудового Красного Знамени РСФСР. После образования СССР, уже в 1924 г. был учрежден орден Красного Знамени СССР, а затем в 1928 г. — орден Трудового Красного Знамени СССР. Постановлением ЦИК СССР в 1930 г. была введена высшая награда СССР — орден Ленина и орден Красной Звезды, которым награждались за заслуги в деле защиты Родины.

За исключительную доблесть и героизм начиная с 1934 г присваивалось звание Герой Советского Со­юза, с одновременным вручением ордена Ленина и медали «Золотая Звезда».

В годы Великой Отечественной войны в СССР был учрежден целый ряд новых наград: ордена Отечест­венной войны (две степени); полководческие ордена на: Суворова, Кутузова, Хмельницкого, Александра Невского. На флоте были учреждены флотоводчес­кие ордена — Ушакова и Нахимова. В 1943 г. был учрежден высший военный орден СССР — «Победа», которым было награждено в СССР всего 17 человек.

По типу Георгиевского креста и с такой же орден­ской лентой в СССР были учреждены солдатские награды — орден Славы (три степени). Уже в послевоенный период был учрежден орден, связанный с 50-летием Октября — Октябрьской Ре­волюции (1967).

В связи с 50-летием создания СССР в 1972 г. учреж­ден орден Дружбы народов.

В 1974 г. для награждения военных учрежден орден «За службу Родине в Вооруженных Силах СССР» (три степени).

**Ордена Российской Федерации.**

Начиная с 1992 г. в Российском государстве форми­руется новая наградная система. В новой наградной системе высшее звание — Герой Российской Федерации с вручением медали «Золо­тая Звезда» — было учреждено в 1992 г. Из ранее су­ществующей (советской) системы наград перешли ордена «За личное мужество» и Дружбы народов, а также ряд медалей.

Президентом Российской Федерации в 1994 г. были учреждены 5 орденов: высший — «За заслуги перед Отечеством», Мужества, «За военные заслуги», Почета и Дружбы, а также 11 медалей.