**Контрольно – измерительные материалы по разделу «Первая помощь при травмах»**

**1. Для предупреждения повреждений мышц и связок на занятиях физической культурой необходимо:**

а) провести разминку;б) использовать тренажерные устройства;

в) соблюдать дисциплину; г) надеть спортивную форму.

**2. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если**

**Занимающиеся:**

а) переоценивают свои возможности; б) следуют указаниям преподавателя;

в) владеют навыками выполнения движений; г)не умеют владеть своими эмоциями.

**3. Назовите травмы, чаще всего встречающиеся при занятиях физическими упражнениями**

**4. Первая помощь при ушибах мягких тканей:**

а) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание;

б) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;

в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение;

г) холод на место ушиба, тугая повязка, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

**5.** **Первая помощь при потертостях:**

а) промыть перекисью водорода и наложить стерильную повязку;

б) наложить тугую повязку, приложить холод;

в) обработать зеленкой, приложить холод;

г) наложить стерильную повязку.

**6.** **Первая помощь при ссадинах:**

а) промыть перекисью водорода и наложить стерильную повязку;

б) промыть водой, обработать промыть перекисью водорода, обработать зеленкой, наложить стерильную повязку;

в) обработать зеленкой, наложить тугую повязку, приложить холод;

г) накладывают тугую повязку, применяют холод, создают покой;

**7. При каком кровотечении кровь тёмного цвета:**

а) при венозном; б) при артериальном; в) при капиллярном.

**8.** **Первая помощь при кровотечениях:**

а) поднять вверх раненую конечность и наложить давящую повязку на рану;

б) наложить тугую повязку, приложить холод;

в) накладывают тугую повязку, применяют холод, создают покой;

г) обработать антисептиком и наложить повязку.

**9.** **Первая помощь при носовых кровотечениях:**

а)лечь на пол, запрокинуть голову;

б) запрокинуть голову, наложить холодный компресс на переносицу;

в) зажать крылья носа, наложить холодный компресс на затылок;

г) держать голову прямо, наложить холодный компресс на переносицу.

**10. Как оказать первую медицинскую помощь при растяжении связок:**

а) наложить шину и вызвать бригаду скорой помощи;

б) наложить шину и повязку.

в) накладывают тугую повязку, применяют холод, создают покой;

г) наложение специальных шин или подручных средств путем фиксации близлежащих суставов.

**11. Для оказания первой медицинской помощи при вывихе конечности необходимо:**

а) наложить шину и вызвать скорую помощь;

б) вправить вывих самостоятельно и вызвать скорую помощь;

в) наложить тугую повязку;

г) растирать конечность.

**12. При повреждении позвоночника пострадавшего необходимо:**

а) посадить; б) уложить на спину;в) уложить на живот; г) уложить набок.

**13. При тепловом ударе необходимо:**

а) окунуть пострадавшего в холодную воду;

б) расстегнуть пострадавшему одежду и наложить на лоб влажное полотенце;

в) поместить пострадавшего в холод;

г) вызвать скорую помощь

**14. При обморожении необходимо:**

а) быстро раздеть и растирать пострадавшего;

б) дать теплый чай и, не раздевая, медленно согревать пострадавшего;

в) погрузить пострадавшего в горячую ванну;

г) отправить пострадавшего в больницу, не предпринимая ничего.

**15. При переохлаждении организма необходимо:**

а) попасть в помещение и согреться с помощью одежды, одеяла или грелки;

б) растереть те участки тела, которые были подвержены переохлаждению;

в) обеспечить покой;

г) наложить холодный компресс и тугую повязку, а также ограничить движения.

**Ключ к тестовому зачету по разделу «Первая помощь при травмах»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ вопроса** | **Вариант ответа** | **№ вопроса** | **Вариант ответа** |
| Вопрос №1 | **а** |  |  |  | Вопрос №9 |  |  |  | **г** |
| Вопрос №2 |  | **б** |  |  | Вопрос №10 |  |  | **в** |  |
| Вопрос №3 |  | Вопрос №11 |  |  | **в** |  |
| Вопрос №4 |  |  |  | **г** | Вопрос №12 |  | **б** |  |  |
| Вопрос №5 | **а** |  |  |  | Вопрос №13 |  | **б** |  |  |
| Вопрос №6 |  | **б** |  |  | Вопрос №14 |  | **б** |  |  |
| Вопрос №7 | **а** |  |  |  | Вопрос №15 |  | **а** |  |  |
| Вопрос №8 | **а** |  |  |  |  |  |  |  |  |

Вопрос №3: ушибы, ссадины, потертости, раны, кровотечения, растяжения мышц, вывихи, переломы, солнечные и тепловые удары, переохлаждение организма

**Бланк ответов ктестовому зачету по разделу «Первая помощь при травмах»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ вопроса** | **Вариант ответа** | **№ вопроса** | **Вариант ответа** |
| Вопрос №1 | а | б | в | г | Вопрос №9 | а | б | в | г |
| Вопрос №2 | а | б | в | г | Вопрос №10 | а | б | в | г |
| Вопрос №3 |  | Вопрос №11 | а | б | в | г |
| Вопрос №4 | а | б | в | г | Вопрос №12 | а | б | в | г |
| Вопрос №5 | а | б | в | г | Вопрос №13 | а | б | в | г |
| Вопрос №6 | а | б | в | г | Вопрос №14 | а | б | в | г |
| Вопрос №7 | а | б | в | г | Вопрос №15 | а | б | в | г |
| Вопрос №8 | а | б | в | г |  |  |  |  |  |