



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 с. КЫЗЫЛ-МАЖАЛЫК»

ул. Чургуй-оола д.42 с. Кызыл-Мажалык, Барун-Хемчикского кожууна Республики Тыва, 668040,
e-mail: tyva_school_107@mail.ru, сайт <https://school1-barun.rtyva.ru/>

«Рассмотрено»

Руководитель МО

Сулгаас / Сулгаас

Протокол №1 от «28»

августа 2023 г.

«Согласовано»

Заместитель директора

по УВР

М.В. Катинки З.А.

«28» *ВВ* 2023 г.

«Утверждено»

Директор школы №3

Оржак М.Д.

«28» *августа*



**Рабочая программа по учебному предмету
Основы безопасности жизнедеятельности
для обучающихся 10-х классов
(уровень освоения базовый/углубленный)**

Учитель: Оржак М.Д.

2023 – 2024 учебный год

Содержание

1. Титульный лист	1
2. Пояснительная записка:.....	3
3. Описание места учебного предмета в учебном плане.....	5
4. Планируемые результаты освоения данной программы.....	5
5. Содержание учебного предмета.....	7
6. Календарно-тематическое планирование 10 класс.....	12
7. Лист корректировки рабочей программы.....	24
8. Учебно-методическое обеспечение предмета и перечень рекомендуемой литературы (основной и дополнительной) для учителя и учащихся.....	25
9. Оценочные материалы (в соответствии с КТП).....	27

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по ОБЖ для 10 классов общеобразовательной средней школы составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта среднего (полного) общего образования на базовом уровне. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012. Приказ Мин. Образования науки России от 03.06.2011 №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образовательного учреждения» приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312. Минобрнауки Р.Ф. № 253 от 31.03.2014 «Об утверждении Федерального перечня учебников в образовательных учреждениях на 2015 – 2016 год». Примерной программы по ОБЖ, с учетом образовательной программы и учебного плана МБОУ СОШ №1 с.Кызыл-Мажалык на 2022-2023 учебный год.

Рабочая программа составлена на основе Программы общеобразовательных учреждений «Основы безопасности жизнедеятельности» Комплексная программа 5-11 классы. Под общей редакцией А.Т. Смирнова. М.: «Просвещение», 2011 год

Курс по ОБЖ в 10 классе рассчитан на 1 час в неделю, что в объеме составляет 34 часов в год.

Риски: курсовая подготовка; активированные дни; семинары; праздничные дни.

Цель: формирование у учащихся знаний касающихся охраны, обороны и здоровья.

Курс «ОБЖ» в основной общеобразовательной школе направлен на достижение следующих целей:

освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об основах обороны государства, о порядке подготовки граждан к военной службе, призыва и поступления на военную службу, прохождения военной службы по призыву, контракту и альтернативной гражданской службы, об обязанностях граждан по защите государства;

овладение умением оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим; осуществлять осознанное профессиональное самоопределение по отношению к военной службе и военной профессии;

развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности ведения здорового образа жизни;

воспитание ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике, патриотизма и долга по защите Отечества; личностных качеств, необходимых гражданину для прохождения военной службы по призыву или контракту в Вооруженных Силах Российской Федерации или других войсках. Рабочая программа, составленная для 10 классов, представляет собой часть образовательной области ОБЖ и учитывает требования третьего уровня обучения курса ОБЖ – безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства. Изучение тематики данной программы направлено на достижение следующих целей:

воспитание у обучаемых ответственности за личную безопасность, безопасность общества и государства; ответственного отношения к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности; ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства;

развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера; потребности вести здоровый образ жизни; необходимых моральных, физических и психологических качеств для выполнения конституционного долга и обязанности гражданина России по защите Отечества;

освоение знаний: о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; об обязанностях граждан по защите государства;

формирование умений: оценки ситуаций, опасных для жизни и здоровья; безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; использования средств индивидуальной и коллективной защиты; оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях.

Реализация указанных целей обеспечивается содержанием программы, которая систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные учащимися в основной общеобразовательной школе, и способствует формированию у них цельного представления в области безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства.

Задачи курса «Основы безопасности жизнедеятельности»:

- освоить знания о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об обязанностях граждан по защите государства;
- воспитать ценностное отношение к здоровью и человеческой жизни; чувства уважения к героическому наследию

России и ее государственной символике, патриотизма и долга по защите Отечества;

- развить черты личности, необходимые для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности ведения здорового образа жизни;

- овладеть умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

II. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Рабочая программа включает обязательную часть учебного курса, изложенного в примерной программе среднего (полного) общего образования и программе Смирнова А.Т., Хренникова Б.О. , и рассчитана на 34 часа в 10 классе, из расчета 1 час в неделю. Практические занятия - учебные сборы для юношей 10 класса.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении **приоритетами** для учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на этапе основного общего образования являются:

- ✓ умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность;
- ✓ использование элементов причинно-следственного и структурно-функционального анализа;
- ✓ участие в проектной деятельности, в организации и проведении учебно-исследовательской работе;
- ✓ поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа;
- ✓ оценивание и корректировка своего поведения в окружающей среде, выполнение в практической деятельности и в повседневной жизни экологических требований;
- ✓ умение отстаивать свою гражданскую позицию, формировать свои мировоззренческие взгляды;
- ✓ осуществление осознанного выбора путей продолжения образования или будущей профессии.

Результаты изучения учебного предмета «ОБЖ» приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников основной школы». Требования направлены на формирование знаний и умений, востребованных в повседневной жизни, позволяющих предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации и в случае их наступления правильно действовать.

Требования к уровню подготовки выпускников основной школы

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности ученик средней (полной) школы должен

знать:

- ✓ основные определения понятия «здоровье» и факторы, влияющие на него;
- ✓ потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- ✓ основные задачи государственных служб по обеспечению безопасности жизнедеятельности населения;
- ✓ основы российского законодательства об обороне государства, о воинской обязанности и военной службе граждан;
- ✓ состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
- ✓ основные права и обязанности граждан по призыву на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- ✓ особенности прохождения военной службы по призыву, контракту и альтернативной гражданской службы;
- ✓ предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- ✓ предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;

уметь:

перечислить последовательность действий при возникновении пожара в жилище и подручные средства, которые можно использовать для ликвидации возгорания;

- ✓ перечислить порядок действий населения по сигналу «Внимание всем!» и назвать минимально необходимый набор предметов, который следует взять с собой в случае эвакуации;
- ✓ объяснить элементарные способы самозащиты, применяемые в конкретной ситуации криминогенного характера;
- ✓ назвать способы ориентирования на местности, подачи сигналов бедствия и другие приемы обеспечения безопасности в случае автономного существования в природных условиях;
- ✓ показать порядок использования средств индивидуальной защиты;
- ✓ рассказать о предназначении и задачах организации гражданской обороны;
- ✓ оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях;

Кроме того, учащийся должен обладать компетенциями по использованию полученных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для:

ведения здорового образа жизни; действий в опасных и чрезвычайных ситуациях; пользования бытовыми приборами; использования по назначению лекарственных препаратов и средств бытовой химии; пользования бытовыми приборами экологического контроля качества окружающей среды и продуктов питания; соблюдения общих правил безопасности дорожного движения; соблюдения мер пожарной безопасности дома и на природе; соблюдения мер безопасного поведения на водоемах в любое время года; соблюдения мер профилактики инфекционных заболеваний; оказания первой медицинской помощи пострадавшим, находящимся в неотложных состояниях; вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующих служб экстренной помощи; подготовки к профессиональной деятельности, в том числе к военной службе.

IV. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы выстроено по трем линиям: обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья; государственная система обеспечения безопасности населения; основы обороны государства и воинская обязанность.

Структура программы

Примерная программа включает три раздела: пояснительную записку; основное содержание с примерным распределением учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов; требования к уровню подготовки учащихся и выпускников.

Общая характеристика учебного предмета

Содержание программы выстроено по трем линиям: обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья; государственная система обеспечения безопасности населения; основы обороны государства и воинская обязанность.

В ходе изучения предмета юноши формируют адекватное представление о военной службе и качества личности, необходимые для ее прохождения. Девушки углубленно изучают основы медицинских знаний и здорового образа жизни, для чего в программу введен специальный раздел.

Структурно программа состоит из трех разделов и тринадцати тем.

Раздел I «Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях» предназначен для систематизации и углубления знаний

обучаемых в вопросах обеспечения личной безопасности человека и организации в Российской Федерации защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени, полученных при изучении основ безопасности жизнедеятельности в 5–10-х классах. Раздел состоит из двух обобщающих тем: «Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения», «Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны».

Раздел II «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» предназначен для формирования у обучаемых знаний о здоровом образе жизни, основных инфекционных и неинфекционных заболеваниях, средствах их профилактики и правилах оказания первой медицинской помощи. Раздел состоит из четырех тем.

Раздел III «Основы военной службы» предусматривает изучение основных положений, раскрывающих содержание обязательной подготовки молодежи к военной службе. Раздел состоит из семи тем, в которых последовательно раскрывается содержание обязательной подготовки граждан к военной службе. В процессе изучения тематики раздела учащиеся получают начальные знания в области обороны, ознакомятся с основными положениями Военной доктрины Российской Федерации; получают сведения о Вооруженных Силах Российской Федерации, их структуре и предназначении для обеспечения национальной безопасности страны; уяснят роль и значение военно-патриотического воспитания молодежи в деле подготовки граждан России к выполнению конституционного долга по защите Отечества.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 класс.

Раздел, тема.	сроки.	Уроки в теме	Минимальный объём содержания образования	Виды контроля
Раздел I. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях. (14часов)	сентябрь	1.Правила безопасного поведения в условиях вынужденного автономного существования в природной среде.	Понятие о выживании и автономном существовании. Причины вынужденной автономии. Действия и поведение в ЧС.	У. (У)-1.1. разобрать задания (3)-1,2,3.
		2.Автономное существование человека в условиях природной среды.	Основные навыки: ориентирование, постройка убежища(укрытия), добывание огня, воды и пищи. Туристический поход.	У-1.2. 3-4-7. Знать правила выживания. Проверка основных навыков на турслёте.
		3.Правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера.	Основные правила поведения. Обсуждение с учениками наиболее	У-2. 3-8-12. Тест.

			опасных ЧС. Выход из ситуации.	
		4. Уголовная ответственность несовершеннолетних.	Виды, понятие, классификация преступлений. УК РФ. Ответственность.	У-3.1-3.3 3-13-14.
		5. Правила безопасного поведения в условиях ЧС природного и техногенного характера.	Действия в ЧС. Потенциальные опасности нашей местности.	У-4. 3-15-17. Тест, рефераты.
	октябрь	6. Законодательные и нормативные правовые акты РФ по обеспечению безопасности личности, общества и государства.	Законодательные акты и правовые основы в области безопасности. Права и свободы. Обязанности.	У-6. 3 - 24-27.
		7. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС).	Организация вертикальной и горизонтальной системы. Предназначение и задачи. План ГО. Обязанности, действия и права граждан.	У-5.1-5.3. 3-18-23. Составление схемы, работа с ней.
		8. ГО как система мер по защите населения в военное время.	Понятия, определения. История создания. Структура. Задачи. Управление. Обязанности граждан, ответственность.	У-7.1-7.2. 3-28-29. (10кл.гл.2.стр.28). Знать цели, задачи.
		9. Ядерное и химическое оружие.	Виды. Поражающие факторы.	У-8.1-8.2. 3-30-33. Составление таблицы.стр.33.
	ноябрь	10. Бактериологическое оружие и обычные средства поражения.	Виды. Поражающие факторы.	У-8.3-8.4. 3-34-36 Составление схемы.
		11. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в ЧС мирного и военного времени.	Системы ГО и ЧС. Сигналы, порядок оповещения и действия населения.	У-9. 3-36. (стр.42).
		12. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС.	Предназначение и классификация. ПРУ. Убежища. Простейшие укрытия. Алгоритм действий.	У-9.2. 3-37-39.Схема- стр62. (стр.44).
		13. Средства индивидуальной защиты населения.	Виды, характеристика, правила пользования	У-9.3. 3-40-41.Отработка действий.
		14. Организация и ведение аварийно-спасательных и неотложных работ в зонах ЧС.	Основные виды работ. Организация работ при ЧС.	У-9.4. 3-42. (стр.51).
Раздел II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (8 часов).	декабрь	1(15). Сохранение и укрепление здоровья – важное условие достижения высокого уровня жизни.	Понятие о здоровье. Составляющие. Духовное и физическое. Индивидуальное и общественное. Критерии.	У-2-1.1 3-43-44. Рефераты.

	январь	2(16). Классификация, пути передачи и профилактика инфекционных заболеваний.	Понятие. Классификация. Признаки. иммунитет	У-2-1.2. 3-45-49.
		3(17). Наиболее распространённые инфекционные заболевания.	Характерные инфекции и профилактика.	Тест. Рефераты.
		4(18). ЗОЖи его составляющие.	Критерии и факторы ЗОЖ.	У-2-2.1. 3-50-53
	февраль	5(19). Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека.	Представления, понятия, навыки.	У-2-2.2. 3-54-59.
		6(20). Употребление табака и его влияние на организм человека.	Понятия. Опасность. Последствия. Ответственность.	У-2-2.3 3-60.
		7(21). Употребление алкоголя и его влияние на здоровье человека.	Понятия. Опасность. Последствия. Ответственность	----- 3-61.
		8(22). Наркомания и токсикомания.	Понятия. Опасность. Последствия. Ответственность	----- 3-62-63.
	Раздел III. Основы военной службы (10 часов).	март	1(23). История создания ВС России.	Национальные интересы. Безопасность РФ. Этапы развития ВС. Реформы.
2(24). Организационная структура ВС РФ. Виды ВС и характеристика.			Структура ВС и управление ими. Характеристика видов и родов ВС.	У-3-1.2. 3-65. /У-5.3-5.4. работа с схемой.
3(25). Рода войск, не входящие в виды ВС РФ, специальные войска. Тыл ВС РФ.			Характеристика и назначение. Организация Тyla.	У-3-1.2. 3-65. /У-5.5-5.6
апрель		4(26). Функции и основные задачи современных ВС России, их роль и место в системе национальной безопасности страны. Реформа ВС.	ВС РФ сегодня и завтра. Обороноспособность. Правовые основы ответственность граждан.	У-3-1.3. 3-66. /.. Рефераты.
		5(27). Другие войска, их состав и предназначение с учётом концепции государственной политики РФ по военному строительству.	Структура, виды, задачи и функции.	У-3-1.4./.. Тест.
		6(28). Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества.	Понятия: патриотизм, верность, долг, Родина, отечество	У-3-2.1. 3-67. /У-6.1.1-6.1.2 рефераты
		7(29). Дружба, войсковое товарищество – основа высокой боевой готовности частей и подразделений.	Понятия: воинский коллектив, дружба, товарищество.	У-3-2.2. 3-68. /У-6.3. рефераты
		8(30). Памяти поколений – дни воинской славы России.	Памятные даты. Истоки побед.	У-3-3.1. /У-6.2.Разобрать вопросы стр.276-277
май		9(31). Символы воинской чести.	Понятия: флаг, награда, орден, медаль, присяга	У-3-3.2. /У-7.1-7.2.
		10(32). Ритуалы ВС РФ.	Организация ритуалов (праздников)	У-3-3.3. \У-7.3. разобрать

				вопросы стр.295-296.
Резерв времени (2 часа)		1-2(33-34). Подготовка к учебно-полевым сборам/Подготовка и проведение Дня защиты детей.	Теоретическая подготовка. Оборудование и снаряжение. Права и обязанности учащихся на сборах. Техника безопасности.	

V. КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

# п/п	Тема урока	Кол -во час ов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля, измерители	Элементы дополнительного содержания	Д/з	Дата проведения	
									план	факт.
Раздел I. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях. (30 часов) Тема1. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни. И правила безопасного поведения (15 часов)										
1	1.Правила безопасного поведения в условиях вынужденного автономного существования в природной среде	3	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Причины попадания человека в условия вынужденного автономного существования. Меры профилактики и подготовки к безопасному поведению в условиях автономного существования. Правила ориентирования на местности, движения по азимуту. Правила обеспечения водой, питанием. Оборудование временного жилища, добыча огня.	Знать об основных опасных ситуациях, возникающих в повседневной жизни, и правила поведения в них. Уметь назвать способы ориентирования на местности, подачи сигналов бедствия и другие приемы обеспечения безопасности в случаях автономного существования в природных условиях.	Практическая работа «Ориентирование на местности» (20 мин)	Цели и задачи курса ОБЖ в текущем году	У. 1.1		

2	<p>- Правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера.</p> <p>- Терроризм и безопасность человека.</p> <p>- Правила поведения при угрозе террористического акта</p> <p>- Уголовная ответственность за участие в террористическом акте</p>	3	Комбинированный	<p>Возможные ситуации при встрече с незнакомцами на улице, в общественном транспорте, в общественном месте, в подъезде дома, в лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью: на рынке, стадионе, на вокзале и т.д.</p>	<p>Знать правила поведения в криминогенных ситуациях.</p> <p>Уметь объяснить элементарные способы самозащиты, применяемые в конкретной ситуации криминогенного характера.</p> <p>Использовать приобретенные навыки безопасного поведения и приемы самозащиты в зонах криминогенной опасности.</p>	Решение ситуационных задач	<p>Терроризм: основные понятия и признаки.</p> <p>Правовые основы борьбы с терроризмом.</p> <p>Особенности правового режима в зоне проведения контртеррористической операции.</p> <p>Основные угрозы террористического характера для граждан России.</p> <p>Меры личной безопасности.</p>	У. 1.2		
3	<p>- Уголовная ответственность несовершеннолетних</p> <p>- Административная ответственность несовершеннолетних</p> <p>- Права и обязанности несовершеннолетних</p>	3	Комбинированный	<p>Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних. Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним.</p> <p>Правила поведения в общественном транспорте.</p> <p>Уголовная ответственность за приведение в негодность транспортных средств или нарушение правил, обеспечивающих безопасную работу транспорта. Хулиганство и вандализм. Общие понятия.</p> <p>Уголовная ответственность за хулиганские действия и вандализм.</p>	<p>Знать об уголовной ответственности несовершеннолетних видах наказаний, назначаемых несовершеннолетним.</p> <p>Использовать полученные знания в повседневной жизни для развития черт личности, необходимых для безопасного поведения.</p>	Решение ситуационных задач	<p>ПДД. Кодекс РФ об административных нарушениях (извлечения) (ст. 114, 117, 119, 120). уголовный кодекс РФ (ст. 166, 264, 265, 269).</p> <p>государственная инспекция безопасности дорожного движения.</p>	У. 1.3		
4	<p>Правила безопасного поведения в условиях ЧС природного и техногенного характера и</p>	2	Комбинированный	<p>Правила поведения в условиях ЧС природного и техногенного характера.</p> <p>краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания ЧС природного</p>	<p>Знать потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;</p>	Решение ситуационных задач	<p>ПДД. Правила безопасного поведения в толпе.</p> <p>Основные «законы» безопасности движения.</p>	У. 1.4		

	социального характера.			и техногенного характера. правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника.	правила безопасного поведения в условиях ЧС. Использовать приобретенные знания для развития в себе качеств, необходимых для безопасного поведения в ЧС природного и техногенного характера.		Опасные ситуации на дороге. Предупреждающие сигналы. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма.			
5	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС), ее структура и задачи.	2	Комбинированный	РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от ЧС.	Знать предназначение, структуру и задачи РСЧС. Использовать полученные знания для обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи.	Индивидуальный опрос	Правила и обязанности граждан в области защиты от ЧС.	У. 1.5		
6	Законодательные и нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности личности, общества и государства	2	Комбинированный	Положения конституции РФ, гарантирующие права и свободы человека и гражданина. Основные законы РФ, положения которых направлены на обеспечение безопасности граждан (ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера», «О безопасности», «О пожарной безопасности», «О безопасности дорожного движения», «Об обороне», «О гражданской обороне», «О противодействии терроризму» и др.) Краткое содержание законов, основные права и обязанности граждан.	Знать основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера. Использовать полученные знания для обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи.	Индивидуальный опрос		У. 1.6		
Тема 2. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны (15ч.)										

7	Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны	1	Комбинированный	Гражданская оборона, история ее создания. Предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей. Возникающих при ведении боевых действий или вследствие этих действий. Организация управления гражданской обороны. Структура управления и органы управления гражданской обороны.	Знать о представлении ГО, ее структуре и задачах. Использовать полученные знания и умения для обеспечения личной безопасности.	Проверочная работа по теме «Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения» (20 мин.)		У. 2.1		
8	Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения -Ядерное оружие -Бактериальное оружие -Химическое оружие -Современные обычные средства поражения -Оружие массового поражения, мероприятия по защите населения	5	Комбинированный	Ядерное оружие. Поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по назначению и воздействию на организм. Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные средства поражения, их поражающие факторы. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.	Иметь представление о современных средствах поражения и их поражающих факторах. Уметь предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления.	Индивидуальный опрос	Меры безопасности от химического и биологического терроризма.	У. 2.2		
9	Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени	1	Комбинированный	Система оповещения населения о ЧС. Порядок подачи сигнала «Внимание всем!». Передача речевой информации о ЧС, примерное ее содержание, действия населения по сигналам оповещения о ЧС.	Знать способы оповещения населения в ЧС. Уметь действовать в ЧС.	Индивидуальный опрос	Эвакуация населения. Виды эвакуации. Рассредоточение.	У. 2.3		

10	Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени - Виды защитных сооружений ГО. - Правила поведения в защитных сооружениях	3	Комбинированный	Защитные сооружения ГО. Основные предназначения защитных сооружений ГО. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.	Знать правила поведения в защитных сооружениях. Уметь действовать в ЧС; использовать средства коллективной защиты. Называть виды защитных сооружений.	Индивидуальный опрос		У. 2.4		
11	Средства индивидуальной защиты. Использование подручных средств индивидуальной защиты кожи и дыхания	2	Урок комплексного применения ЗУН учащимися	Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики.	Называть основные Сиз органов дыхания и кожи, медицинские средства защиты и профилактики. Владеть навыками пользования СИЗ (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой).	Практическая работа: отработка пользования противогазом ГП-7 (15 мин.).		У. 2.5		
12	Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайных ситуаций	1	Комбинированный	Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах ЧС. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после пребывания их в зонах заражения.	Знать об организации аварийно-спасательных работ в зонах ЧС. Использовать полученные знания и умения для обеспечения личной безопасности.	Индивидуальный опрос	Меры безопасности в случае взрыва во время террористического акта. Действия человека, оказавшегося в завале в результате взрыва.	У. 2.6		
13	Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении	2	Урок комплексного применения ЗУН учащимися	Организация ГО в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. Отработка правил. План ГО. Обязанности обучаемых.	Знать об организации ГО в учреждении; правила поведения учащихся при получении сигнала о ЧС.	Практическая работа: отработка навыков поведения учащихся при	Пожарная безопасность. Правила безопасного поведения. Действия	У. 2.7		

	ГО- составная часть обороноспособности страны.				Уметь действовать согласно установленному порядку по сигналу «Внимание всем!»	получении сигнала о ЧС (15 мин.)	обучающихся при пожаре в образовательном учреждении			
Раздел 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни(15ч.)										
Тема3. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний (4ч.)										
14	Сохранение и укрепление здоровья — важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности	2	Комбинированный	Здоровье человека. Общие понятия и определения. Здоровье индивидуальное и общественное. Здоровье духовное и физическое. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе жизнедеятельности. Необходимость сохранения и укрепления здоровья - социальная потребность общества.	Знать основные определения понятия «здоровья» и факторы, влияющие на него.	Тестирование (20 мин).		У. 3.1		
15	Основные инфекционные заболевания, их классификация.	1	Комбинированный	Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизм передачи инфекций. Классификация инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике.	Называть основные принципы классификации инфекционных заболеваний. Использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни для соблюдения мер профилактики инфекционных заболеваний.	Индивидуальный опрос.		У. 3.2		
16	Основные инфекционные заболевания, их профилактика	1	Комбинированный	Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции. Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний.	Знать об основных принципах профилактики инфекционных заболеваний. Использовать приобретенные знания и умения в повседневной	Индивидуальный опрос		У. 3.2		

					жизни для соблюдения мер профилактики инфекционных заболеваний.					
Тема 4. Основы здорового образа жизни (11ч.)										
17	Здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье.	1	Комбинированный	ЗОЖ - индивидуальная система поведения человека, направленная на укрепление и сохранение здоровья.	Знать основное определение понятия «здоровый образ жизни», о факторах, влияющих на здоровье. Использовать приобретенные знания в повседневной жизни для ведения ЗОЖ.	Тестирование (10 мин.).		У. 4.1		
18	Основные составляющие здорового образа жизни. -Рациональное питание	2	Комбинированный	Общие понятия о режиме жизнедеятельности, его значения для здоровья человека. Пути обеспечения высокого уровня работоспособности. Основные элементы жизнедеятельности человека (умственная и физическая нагрузка, активный отдых, сон, питание и др.), рациональное сочетание элементов жизнедеятельности, обеспечивающих высокий уровень жизни. Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его физических и духовных качеств.	Знать основные составляющие ЗОЖ и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности. Использовать приобретенные знания в повседневной жизни для ведения ЗОЖ.	Индивидуальный опрос		У. 4.1		
19	Биологические ритмы.	1	Комбинированный	Основные понятия о биологических ритмах организма.	Знать основные составляющие ЗОЖ. Использовать приобретенные знания в повседневной жизни для ведения ЗОЖ	Индивидуальный опрос		У. 4.2		

20	Влияние биологических ритмов на работоспособность человека	1	Комбинированный	Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека. Учет влияния биоритмов при распределении нагрузки в процессе жизнедеятельности для повышения уровня работоспособности.	Знать основные составляющие ЗОЖ и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности. Использовать приобретенные знания в повседневной жизни для ведения ЗОЖ	Решение ситуационных задач.		У. 4.2		
21	Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека	1	Комбинированный	Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности, необходимость выработки привычки к систематическим занятиям ФК для обеспечения высокого уровня работоспособности, долголетия. Физиологические особенности влияния закалывающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов окружающей среды для закалывания, необходимость выработки привычки к систематическому выполнению закалывающих процедур.	Знать о факторах, способствующих укреплению здоровья. Использовать приобретенные знания в повседневной жизни для ведения ЗОЖ	Индивидуальный опрос		У. 4.3		
22	Вредные привычки, их влияние на здоровье.	4	Комбинированный	Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их социальные последствия. Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье и поведение человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение	Приводить примеры вредных привычек, факторов, разрушающих здоровье. Использовать приобретенные знания в повседневной жизни для ведения ЗОЖ	Индивидуальный опрос		У. 4.4		

				умственной и физической работоспособности. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную и сердечно-сосудистую системы. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики. Наркомания и токсикомания. Общие понятия и определения.						
23	Профилактика вредных привычек	1	Комбинированный	Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании, чистота и культура в быту.	Знать о профилактике вредных привычек. Использовать приобретенные знания в повседневной жизни для ведения ЗОЖ	Проверочная работа по теме «основы медицинских знаний и ЗОЖ» (20 мин.)				
Раздел 3. Основы военной службы (15ч.)										
Тема 5. Вооруженные Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества (8 ч.)										
24	История создания ВС России	1	Урок комплексного применения ЗУН учащимися	Организация вооруженных сил московского государства в 14-15 веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине 16 века. Военная реформа Петра 1, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине 19 века, создание массовой армии. Создание советских ВС, их структура и предназначение. ВС РФ, основные предпосылки проведения военной реформы.	Иметь представление об истории создания ВС России. Владеть навыками осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе.	Семинар		У. 5.1		
25	Организационная структура ВС РФ.	1	Комбинированный	Организационная структура ВС. Виды ВС РФ, рода войск ВС РФ. Ракетные войска стратегического назначения, их	Иметь представление об организационной структуре ВС РФ. Владеть навыками осуществления	Индивидуальный опрос	ПДД. Водительские навыки.	У. 5.2		

				предназначение, обеспечение высокого уровня боеготовности. Сухопутные войска. История создания. Предназначение. Рода войск, входящих в сухопутные войска.	осознанного самоопределения по отношению к военной службе.					
26	Виды ВС РФ, рода войск. их характеристика. История создания и предназначение.	4	Комбинированный	ВВС, история создания, предназначение, рода авиации. Войска ПВО, история создания, предназначение, решаемые задачи. Включение ПВО в состав ВВС. ВМФ, история создания, предназначение.	Знать состав и предназначение ВС РФ. Владеть навыками оценки уровня своей подготовленности к военной службе.	Индивидуальный опрос	Воздушно-десантные войска, космические войска. Их предназначение.	У. 5.2		
27	Функции и основные задачи современных ВС России, их роль и место в системе национальной безопасности страны. Реформа ВС	1	Комбинированный	ВС РФ – государственная военная организация, составляющая основу оборону страны. Руководство и управление ВС. Реформа ВС РФ, ее этапы и основное содержание.	Характеризовать функции и основные задачи современных ВС. Иметь представление об управлении ВС, о реформе ВС. Владеть навыками осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе.	Индивидуальный опрос		У. 5.3		
28	Другие войска, их состав и предназначение с учётом концепции государственной политики РФ по военному строительству	1	Комбинированный	Пограничные войска Федеральной службы безопасности РФ, внутренние войска Министерства внутренних дел, войска гражданской обороны, их состав и предназначение.	Знать состав и предназначение ВС РФ. Уметь оценивать уровень своей подготовленности к военной службе.	Индивидуальный опрос		У. 5.4		
Тема 6. Боевые традиции Вооруженных Сил России (3ч.)										
29	Патриотизм и верность воинскому долгу	1	Комбинированный	Патриотизм – духовно-нравственная основа личности военнослужащего	Знать о требованиях воинской деятельности, предъявляемых к	Проверочная работа по теме «ВС РФ		У. 6.1		

	– основные качества защитника Отечества.			– защитника Отечества, источник духовных сил воина. Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить ее интересам, защищать от врага – основное содержание патриотизма. Воинский долг – обязанность Отечеству по его вооруженной защите. Основные составляющие личности военнослужащего – защитника Отечества, способного с честью и достоинством выполнить воинский долг.	моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина. Использовать приобретенные знания для развития в себе качеств, необходимых для военной службы.	– защитники нашего Отечества» (20 мин).				
30	Памяти поколений – дни воинской славы России	1	Урок комплексног о применении ЗУН учащимися	Дни воинской славы – дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории государства. Основные формы увековечивания памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.	Знать о днях воинской славы и о формах увековечивания памяти. Уметь отстаивать свою гражданскую позицию, формировать свои мировоззренческие взгляды. Использовать приобретенные знания для развития в себе качеств необходимых для военной службы	Семинар	Сталинградская битва (17.07.1942-02.02.1943 гг.).	У. 6.2		
31	Дружба, войсковое товарищество – основа высокой боевой готовности частей и подразделений.	1	Комбинированный	Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество – боевая традиция Российской армии и флота.	Иметь представление о дружбе и войсковом товариществе как основе боевой готовности частей и подразделений. Использовать приобретенные знания для развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы.	Индивидуальный опрос		У. 6.3		
Тема 7. Символы воинской чести(6ч.)										

32	Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы.	2	Комбинированный	Боевое знамя воинской части – особо почетный знак, отличающий особенности боевого подразделения. Истории и заслуг воинской части. Ритуал вручения боевого знамени воинской части, порядок его хранения и содержания.	Уметь осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе. Иметь представление о символах воинской чести.	Тестирование (20мин).		У. 7.1		
33	Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.	2	Урок комплексного применения ЗУН учащимися	История государственных наград за военные отличия в России. Основные государственные награды СССР и России, звание Герой Советского Союза, Герой Российской Федерации.	Уметь отстаивать свою гражданскую позицию, формировать свои мировоззренческие взгляды. Иметь представление об основных государственных наградах.	Семинар		У. 7.2		
34	Ритуалы ВС РФ	2	Комбинированный	Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения боевого знамени воинской части. Порядок вручения личному составу вооружения и военной техники. Порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или отставку.	Иметь представление о ритуалах ВС РФ. Уметь осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.	Проверочная работа по теме «символы воинской чести» (20мин).	Учебные сборы: цель организации, порядок проведения.	У. 7.3		
<p>Тема 8. Основы военной службы 4 ч Основы подготовки граждан к военной службе. Начальная военная подготовка в войсках Размещение и быт военнослужащих Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда Организация караульной службы, обязанности часового</p>										
Всего за учебный год: 68 часов										

УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для обучения используется

учебно-методический комплект, который включает в себя:

- Смирнов А.Т. , Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 10 классов общеобразовательных учреждений, -М., Просвещение, 2008;
- Смирнов А.Т. , Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 11 классов общеобразовательных учреждений, -М., Просвещение, 2008;
- Смирнов А.Т. , Мишин Б.И., Ижевский П.В.. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений, -М., Просвещение, 2008;
- Основы безопасности жизнедеятельности. Методические материалы и документы. Книга для учителя / Составители Смирнов А.Т. , Мишин Б.И., -М., Просвещение, 2004;
- Основы подготовки к военной службе. Методические материалы и документы. Книга для учителя / Составители Васнев В.А., Чинённый С.А., -М., Просвещение, 2004;
- Тупикин Е.И., Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: Тестовый контроль качества знаний старшеклассников: 10-11 класс: Пособие для преподавателей, -М., Дрофа, 2007;
- Смирнов А.Т. , Васнев В.А. Основы военной службы: учебное пособие, -М., Дрофа, 2004.

Учебные пособия:

- Шойгу С.К., Воробьев Ю.Л., Фалеев М.И. Основы безопасности жизнедеятельности – 10 класс / Мультимедийный учебник TeachPro™ , - М., Федеральный центр науки и высоких технологий ВНИИ ГОЧС МЧС России, 2005;
- Латчук В.Н., Марков В.В., Миронов С.К.. Вангородский С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 10 классов общеобразовательных учреждений, -М., Дрофа, 2008;
- Латчук В.Н., Марков В.В., Миронов С.К.. Вангородский С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 11 классов общеобразовательных учреждений, -М., Дрофа, 2008;
- ОБЖ. Основы безопасности жизни: Учебно-методический журнал.2004-2008 - №№ 1-12;
- Основы безопасности жизнедеятельности: Информационно-методическое издание для преподавателей. 2004-2008 - №№ 1-12;
- Библиотека журнала «Основы безопасности жизнедеятельности». 2006;
- Арсеньев Е.Н. Работоспособность и здоровье человека на Севере. – Мурманск, Кольский научно-внедренческий центр «Валеос», 1993.

- Кроме того, при подготовке к занятиям во всех классах используется другая популярная литература на данную тему, различные плакаты, видеофильмы, мультимедийные презентации.

Освоение программы курса ОБЖ в 11 классе заканчивается написанием проектной работы или итоговой аттестацией. Выпускники имеют право по выбору сдавать экзамен по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» в традиционной форме – по билетам и в форме защиты рефератов.

Для реализации данной рабочей программы используются следующие методы и формы обучения:

- Лекции;
- Беседы;
- Семинары;
- Практические занятия.

VII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Нормы оценок письменных и устных ответов учащихся

Все тестовые задания оцениваются:

- правильный ответ – 1 балл;
- отсутствие ответа или неправильный ответ – 0 баллов

Критерии оценивания:

- «2» - менее 25% правильных ответов.
- «3» - от 25% до 50% правильных ответов.
- «4» - от 50% до 75% правильных ответов.
- «5» - от 75% и более правильных ответов.

Оценка "5" выставляется, если ответ:

полный, содержание материала раскрыто в объеме программы и отличается самостоятельностью суждений обучающихся, использованы ранее приобретенные знания (на уроках ОБЖ и других предметах), а также знания из личного опыта и опыта других людей; ответ построен логично, грамотно и последовательно с использованием общенаучных приемов (анализа, сравнения, сопоставления, обобщения и выводов); четко даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

Оценка "4" выставляется, если:

раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно, грамотно в речевом отношении; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; встречаются 1-2 неточности в ответе, определение понятий неполное, допускаются незначительные нарушения последовательности, искажение научного термина (в выводах и обобщениях).

Оценка "3" выставляется, если:

усвоено основное содержание предмета ОБЖ, но изложение фрагментарное, не всегда последовательное; определения понятий даны недостаточно четко; не используются в качестве доказательства выводы и обобщения, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя; допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии.

Оценка "2" выставляется, если:

не раскрыто основное содержание учебного материала; не даны ответы на вспомогательные вопросы; допущены грубые ошибки в определении понятий, при использовании терминологии.

ПРИЛОЖЕНИЕ
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

10 класс

Контрольная работа №1 по теме

«Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях»

1. Из перечисленных ниже причин выберите те, которые являются причинами вынужденного автономного существования в природных условиях:

- а) потеря части продуктов питания;
- б) несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут;
- в) потеря ориентировки на местности во время похода;
- г) потеря компаса;
- д) авария транспортных средств в условиях природной среды;
- е) крупный лесной пожар;
- ж) отсутствие средств связи.

2. Порядок действий в различных аварийных ситуациях в условиях природной среды отличается друг от друга и зависит от конкретной обстановки. Из приведенных ниже случаев выберите те, когда командир группы должен принять решение об уходе с места аварии:

- а) группа не может быть обнаружена спасателями из-за окружающей ее густой растительности;
- б) направление на ближайший населенный пункт и его удаление не известны;
- в) место происшествия точно не определено, местность незнакомая и трудно проходимая;
- г) в течение трех суток нет связи и помощи;
- д) возникла непосредственная угроза жизни людей;
- е) сигнал бедствия или сообщение о месте происшествия переданы при помощи аварийной радиостанции;
- ж) точно известно местонахождение населенного пункта, и состояния здоровья людей позволяет преодолеть расстояние до населенного пункта

3. Собираясь в поход, вам необходимо подобрать одежду. Каким ниже перечисленным требованиям она должна соответствовать:

- а) одежда должна быть свободной и надеваться в несколько слоев;
- б) одежда быть из синтетических материалов;
- в) одежда должна быть однотонного цвета или из камуфлированного материала;
- г) одежда должна быть чистой и сухой.

4. Выберите из предложенных вариантов установленные требования к сооружению временного жилища:

- а) место должно находиться на берегу реки на уровне воды;
- б) место должно находиться на ровной возвышенной продуваемой площадке;
- в) место должно находиться среди сухостоя, который можно использовать для костра;
- г) возле площадки должен находиться источник воды и достаточно топлива;

- д) недалеко от площадки должна быть дорога или наезженная тропа;
- е) возле лагеря должна быть площадка (поляна) для подачи сигналов бедствия в случае необходимости.

5. Опасное время – это время значительного повышения риска для личной безопасности. Из приведенных примеров определите наиболее опасное время:

- а) темнота, спускающаяся на центр города, где люди непринужденно прогуливаются и отдыхают;
- б) сумерки, заставшие человека одного в лесопарке;
- в) раннее утро в заполненной людьми пригородной электричке.

6. Опасными местами в любое время суток могут быть:

- а) подворотни, заброшенные дома, закрытые задние двory, пустыри, пустующие стройплощадки;
- б) парикмахерская, ремонтная мастерская, любой магазин, банки;
- в) отделение милиции, пожарная часть, почта, больница, поликлиника, видеотека.

7. Каким из ниже перечисленных правил вы воспользуетесь, возвращаясь вечером домой:

- а) идти кратчайшим путем, пролегающим через двory, свалки и плохо освещенные места;
- б) идти по освещенному тротуару и как можно ближе к краю дороги;
- в) воспользуйтесь попутным транспортом.

8. Девушка заходит в свой подъезд, слышит громкие крики, смех, шум, и понимает, что этажом выше на лестничной площадке находится пьяная компания. Выберите из предлагаемых вариантов действий тот, который могли посоветовать девушке:

- а) спокойно подниматься домой;
- б) ждать пока они уйдут;
- в) дождаться взрослого знакомого человека, входящего в подъезд, и попросить проводить до квартиры.

9. В соответствии с Уголовным кодексом Российской Федерации преступлением признается:

- а) противоправные действия, посягающие на честь и достоинство граждан;
- б) действия граждан, сознательно нарушающих требования Конституции, законодательных и нормативно-правовых актов;
- в) совершаемое общественно опасное деяние, запрещенное Уголовным кодексом Российской Федерации под угрозой наказания.

10. К преступлениям небольшой тяжести относятся:

- а) неумышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает одного года лишения свободы;
- б) умышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает трех лет лишения свободы;
- в) умышленные и неумышленные деяния, за совершение которых не превышает двух лет лишения свободы.

11. Вы находитесь дома. Неожиданно почувствовали толчки, дребезжащие стекла, посуды. Времени, чтобы выбежать из дома, нет. Определите, что вы будете делать и в какой последовательности:

- а) отключите электричество, газ, воду;
- б) займете безопасное место в проеме дверей или колонн;
- в) позвоните в аварийную службу;
- г) займете место у окна;
- д) отойдете от окон и предметов мебели, которые могут упасть.

12. Вы проживаете в селеопасном районе. Находясь дома, услышали по радио сообщение об угрозе схода селя. У вас в запасе 30 минут. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

- а) соберете все ценное имущество во дворе и укроете его в помещении;
- б) выйдете из здания и направитесь в безопасное место;
- в) плотно закроете вентиляционные и другие отверстия;
- г) закроете все двери, окна;
- д) предупредите соседей об угрозе селя;
- е) будете выходить на склон горы, находящийся на селебезопасном направлении;
- ж) будете выходить на склон горы через ущелье или небольшую долину;
- з) укроетесь в погребе.

13. Находясь дома один, вы услышали крики соседей о приближении урагана. Радио и телевидение не работают. Выглянув в окно, вы определили, что ураган уже свирепствует примерно в 3-4 км от вашего дома. Подвала в доме нет. На расстоянии примерно 300 м от дома есть глубокий овраг. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

- а) станете кричать и звать на помощь;
- б) отойдете от окон;
- в) быстро выйдете на улицу и побежите к оврагу;
- г) останетесь в доме и спрячьтесь в безопасном месте с подветренной стороны;
- д) спрячьтесь в шкаф или под стол.

14. С какой целью создана РСЧС? Выберите правильный ответ:

- а) прогнозирование чрезвычайных ситуаций на территории Российской Федерации и организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ;
- б) объединение усилий органов центральной власти, органов исполнительной власти, субъектов Российской Федерации, городов и районов, а также организаций, учреждений и предприятий, их сил и средств в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;
- в) обеспечение первоочередного жизнеобеспечения населения, пострадавшего в чрезвычайных ситуациях на территории Российской Федерации.

15. Для чего создаются территориальные подсистемы РСЧС? Выберите правильный ответ:

- а) для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в городах и районах;
- б) для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в поселках и районах;

- в) для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций на промышленных объектах;
- г) для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в субъектах Российской Федерации в пределах их территорий.

16. Гражданская оборона – это:

- а) система мероприятий по прогнозированию, предотвращению и ликвидации чрезвычайных ситуаций в военное время;
- б) система обеспечения постоянной готовности органов государственного управления для быстрых и эффективных действий по организации первоочередного жизнеобеспечения населения при ведении военных действий на территории Российской Федерации;
- в) система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий.

17. Ядерное оружие – это:

- а) высокоточное наступательное оружие, основанное на использовании ионизирующего излучения при взрыве ядерного заряда в воздухе, на земле (на воде) или под землей (под водой);
- б) оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании светового излучения за счет возникающего при взрыве большого потока лучистой энергии, состоящего из ультрафиолетовых, видимых и инфракрасных лучей;
- в) оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании внутриядерной энергии.

18. Поражающими факторами ядерного взрыва являются:

- а) избыточное давление в эпицентре ядерного взрыва; облако, зараженное отравляющими веществами и движущееся по направлению ветра; изменение состава атмосферного воздуха;
- б) ударная волна, световое излучение, проникающая радиация, радиоактивное заражение и электромагнитный импульс;
- в) резкое понижение температуры окружающей среды, понижение концентрации кислорода в воздухе, самовозгорание веществ и материалов в зоне взрыва, резкое увеличение силы тока в электроприборах и электрооборудовании.

19. Составьте фразу из фрагментов (ответ представьте последовательностью букв, например: (4,7,...)):

- 1)...делят на два...; 2). ...для ориентирования по солнцу и часам ...; 3). ...при этом биссектриса этого угла покажет направление юг-север...; 4). ...наручные часы располагают горизонтально...; 5). ...и угол между стрелкой и цифрой 12 (для местного времени) ...; 6)...часовой стрелкой к солнцу ...

20. При прохождении туристского маршрута в лесу ваша группа попала в экстремальную ситуацию. Командир группы принял решение ожидать помощь на месте. Что необходимо предпринять в этом случае? Выберите из предложенных вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

- 1). При наличии в группе пострадавших направить их в сопровождении нескольких человек искать населенный пункт с целью оказания помощи; 2). Если есть пострадавшие, ослабленные, больные, оказать им первую медицинскую помощь; 3). подавать аварийные сигналы поисковым группам; 4). При помощи компаса определить направление выхода и послать группу разведки для определения расстояния до ближайшего населенного пункта; 5). При отсутствии запаса продуктов питания организовать поиск воды и пищи; 6). Организовать поиск топлива для разведения костра; 7). Организовать поиск возвышенного места для определения своего местонахождения; 8).

Организовать приготовление пищи; 9). Организовать сооружение временного жилища; 10). Одеть теплые вещи и сесть ближе к костру, временное жилище не сооружать.

Контрольная работа №2 по теме

«Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Основы военной службы»

1. Какие известны факторы воздействия (риска) на здоровье человека?

- а. гомеопатические;
- б. физические;
- в. химические и биологические;
- г. социальные и психические.

2. Какие известны виды микроорганизмов, влияющих на организм человека?

- а. сапрофиты;
- б. спорифиты;
- в. условно патогенные;
- г. болезнетворные (патогенные);
- д. безусловно патогенные.

3. Каковы внешние признаки большинства инфекционных заболеваний?

- а. снижение температуры тела;
- б. подъём температуры тела;
- в. озноб, разбитость во всём теле;
- г. головная боль.

4. Какими путями обычно передаются инфекции?

- а. фекально-оральным;
- б. фекально-капельным;
- в. воздушно-капельным и жидкостным;
- г. контактным или контактно-бытовым путём, а также переносчиками зоонозных инфекций.

5. Дополните предложение.

Иммунитет с биологической точки зрения-это...

- а. основа хорошего здоровья каждого человека;
- б. способ защиты внешнего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации;
- в. способ защиты внутреннего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации;
- г. способы защиты организма от живых существ и вредных веществ.

6. Дополните предложение.

Здоровый образ жизни-это...

- а. способ существования разумных существ;

- б. государственная политика, направленная на формирование у людей правильного поведения;
- в. индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.
7. Перечислите основные составляющие тренированности организма человека?
- а. сердечно-дыхательная выносливость;
- б. сердечная сила и дыхательная выносливость;
- в. мышечная сила и выносливость;
- г. скоростные качества и гибкость.
8. Каковы основные признаки отравления человека никотином?
- а. покраснение лица, повышение температуры тела;
- б. кашель, тошнота;
- в. головокружение;
- г. горечь во рту.
9. На какие железы внутренней секреции алкоголь оказывает наиболее сильное отрицательное воздействие?
- а. на щитовидную;
- б. на слюнные и лимфатические;
- в. на поджелудочную;
- г. на половую.
10. На сколько короче продолжительность жизни алкоголика по сравнению с непьющим человеком?
- а. на 5 лет в. на 10 лет
- б. на 2 года г. на 15 лет
11. Какую помощь необходимо оказать пострадавшему при алкогольном отравлении?
- а. положить на живот горячую грелку;
- б. уложить набок и очистить дыхательные пути, а также промыть желудок;
- в. положить на голову холодный компресс и вызвать «скорую помощь»;
- г. дать понюхать водку, смоченную нашатырным спиртом;
12. В чём заключается помощь пострадавшему при наркотическом отравлении?
- а. уложить пострадавшего на спину;
- б. очистить дыхательные пути пострадавшего;
- в. уложить пострадавшего на бок или живот;
- г. дать понюхать пострадавшему ватку, смоченную в нашатырном спирте и вызвать «скорую помощь»;
13. Какую помощь необходимо оказать пострадавшему при отравлении лекарственными препаратами?
- а. дать обезболивающее средство;

- б. вызвать «скорую помощь»;
- в. промыть пострадавшему желудок;
- г. дать пострадавшему крепкого чая (кофе) и чёрных сухарей.

14. Дополните предложение.

Боевые традиции-это...

- а. система межличностных отношений в воинских коллективах;
- б. народные обычаи, перенесённые в сферу военных отношений;
- в. исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение правила, обычаи и нормы поведения военнослужащих, связанные с выполнением боевых задач и населением воинской службы;
- г. исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение уставные и неуставные взаимоотношения.

15. Что характерно для любого воинского коллектива?

- а. автономия, означающая определённую самостоятельность и проявляющаяся в выполнении функций, свойственных только этому коллективу;
- б. способность сохранять структуру и функции;
- в. минимальная численность и состав, позволяющие выполнять возложенные на коллектив функции;
- г. оптимальная численность и состав, позволяющие полностью выполнять возложенные на коллектив функции с минимальными затратами труда и средств;
- д. способность быстро изменять организационную структуру.

16. Дополни предложение.

Ордена-это...

- а. почётные ведомственные награды за успехи в различной деятельности;
- б. наградные государственные знаки за успехи на производстве;
- в. почётные государственные награды за воинские и другие отличия и заслуги.
- г. почётные награды министра обороны РФ за безупречное служение Родине.

17. Какие государственные награды России и бывшего СССР сохранены в системе госнаград Российской Федерации?

- а. орден Святого Георгия и знак отличия Георгиевский крест;
- б. орден «За заслуги перед Отечеством»;
- в. военные ордена Суворова, Ушакова, Кутузова, Александра Невского, Нахимова;
- г. орден и медаль « За заслуги перед отечеством».

18. На какие виды условно можно подразделить воинские ритуалы?

- а. парадной деятельности;
- б. боевой деятельности;
- в. учебно-боевой деятельности;
- г. повседневной деятельности;

д. гарнизонной и караульной служб;

е. боевой учёбы.

19. Задача. Вам необходимо в течение нескольких часов поработать на компьютере, чтобы подготовить реферат по основам безопасности жизнедеятельности. Каким образом вы организуете режим работы на компьютере?

20. Задача. Вас попросили помыть после праздника посуду с помощью моющих средств, имеющихся в доме. Как вы это сделаете?