

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**  
Казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики «Республиканский  
центр образования молодёжи» (КОУ УР «РЦОМ»)

**ПРИНЯТО**

педагогическим советом  
Протокол от 29.08.2024 г. № 01

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании МО учителей КОУ УР «РЦОМ»  
протокол № 01 от 29.08.2024 г.  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Е.А. Стрелкова

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор КОУ УР «РЦОМ»  
Приказ от 30.08.2024 г. №32-ОД  
\_\_\_\_\_ И.Г. Ворончихина  
Программа составлена в соответствии с  
ФГОС СОО, ФОП СОО и ФРП

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**с учетом (ID 4187901)**

**учебного предмета «Основы безопасности и защиты Родины»**

для обучающихся 10-11 классов

- очно-заочная форма обучения - 34 часа (1 час в неделю);
- заочная форме обучения - 17 часов (по 0,5 ч. - в неделю)
- Тематическое планирование рассчитано на 34 темы

**Составитель** Парамонов О.А. учитель ОБЗР высшая категория  
(ФИО) занимаемая должность аттестационная категория

Ижевск 2024 г.

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету "Основы безопасности и защиты Родины" (далее - ОБЗР) разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, федеральной рабочей программы воспитания и предусматривает непосредственное применение при реализации ОП СОО.

Программа ОБЗР позволит учителю построить освоение содержания в логике последовательного нарастания факторов опасности от опасной ситуации до чрезвычайной ситуации и разумного взаимодействия человека с окружающей средой, учесть преемственность приобретения обучающимися знаний и формирования у них умений и навыков в области безопасности жизнедеятельности.

Программа ОБЗР в методическом плане обеспечивает реализацию практико-ориентированного подхода в преподавании ОБЗР, системность и непрерывность приобретения обучающимися знаний и формирования у них навыков в области безопасности жизнедеятельности при переходе с уровня основного общего образования; помогает педагогу продолжить освоение содержания материала в логике последовательного нарастания факторов опасности: опасная ситуация, чрезвычайная ситуация и разумного построения модели индивидуального и группового безопасного поведения в повседневной жизни с учётом актуальных вызовов и угроз в природной, техногенной, социальной и информационной сферах.

Программа ОБЗР обеспечивает:

1. формирование личности выпускника с высоким уровнем культуры и мотивации ведения безопасного, здорового и экологически целесообразного образа жизни;
2. достижение выпускниками базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности, соответствующего интересам обучающихся и потребностям общества в формировании полноценной личности безопасного типа;
3. взаимосвязь личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета ОБЗР на уровнях основного общего и среднего общего образования;
4. подготовку выпускников к решению актуальных практических задач безопасности жизнедеятельности в повседневной жизни.

Целью изучения ОБЗР на уровне среднего общего образования является овладение основами военной подготовки и формирование у обучающихся базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности в соответствии с современными потребностями личности, общества и государства, что предполагает:

способность применять принципы и правила безопасного поведения в повседневной жизни на основе понимания необходимости ведения здорового образа жизни, причин и механизмов возникновения и развития различных опасных и чрезвычайных ситуаций, готовности к применению необходимых средств и действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций;

сформированность ценностей, овладение знаниями и умениями, которые обеспечивают готовность к военной службе, исполнению долга по защите Отечества;

сформированность активной жизненной позиции, осознанное понимание значимости личного и группового безопасного поведения в интересах благополучия и устойчивого развития личности, общества и государства;

знание и понимание роли личности, общества и государства в решении задач обеспечения национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

## **II. Общая характеристика учебного предмета**

В программе ОБЗР содержание учебного предмета ОБЗР структурно представлено одиннадцатью модулями (тематическими линиями), обеспечивающими системность и непрерывность изучения предмета на уровнях основного общего и среднего общего образования:

Модуль № 1. «Безопасное и устойчивое развитие личности, общества, государства».

Модуль № 2. «Основы военной подготовки».

Модуль № 3. «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе».

Модуль № 4. «Безопасность в быту».

Модуль № 5. «Безопасность на транспорте».

Модуль № 6. «Безопасность в общественных местах».

Модуль № 7. «Безопасность в природной среде».

Модуль № 8. «Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи».

Модуль № 9. «Безопасность в социуме».

Модуль № 10. «Безопасность в информационном пространстве».

Модуль № 11. «Основы противодействия экстремизму и терроризму».

В целях обеспечения преемственности в изучении учебного предмета ОБЗР на уровне среднего общего образования программа ОБЗР предполагает внедрение универсальной структурно-логической схемы изучения учебных модулей (тематических линий) в парадигме безопасной жизнедеятельности: «предвидеть опасность, по возможности её избегать, при необходимости безопасно действовать».

Программа ОБЗР предусматривает внедрение практико-ориентированных интерактивных форм организации учебных занятий с возможностью применения тренажёрных систем и виртуальных моделей. При этом использование цифровой образовательной среды на учебных занятиях должно быть разумным: компьютер и дистанционные образовательные технологии не способны полностью заменить педагога и практические действия обучающихся.

В современных условиях с обострением существующих и появлением новых глобальных и региональных вызовов и угроз безопасности России (резкий рост военной напряжённости на приграничных территориях; продолжающееся распространение идей экстремизма и терроризма; существенное ухудшение медико-биологических условий жизнедеятельности; нарушение экологического равновесия и другие) возрастает приоритет вопросов безопасности, их значение не только для самого человека, но также для общества и государства. При этом центральной проблемой безопасности жизнедеятельности остаётся сохранение жизни и здоровья каждого человека. В данных обстоятельствах огромное значение приобретает качественное образование подрастающего поколения россиян, направленное на воспитание личности безопасного типа, формирование гражданской идентичности, овладение знаниями, умениями, навыками и компетенцией для обеспечения безопасности в повседневной жизни.

Актуальность совершенствования учебно-методического обеспечения образовательного процесса по ОБЗР определяется системообразующими документами в области безопасности: Стратегией национальной безопасности Российской Федерации, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400, Национальными целями развития Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденными Указом Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474, государственной программой Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642.

ОБЗР является открытой обучающей системой, имеет свои дидактические компоненты во всех без исключения предметных областях и реализуется через приобретение необходимых знаний, выработку и закрепление системы взаимосвязанных навыков и умений, формирование компетенций в области безопасности, поддержанных согласованным изучением других учебных предметов. Научной базой учебного предмета ОБЗР является общая теория безопасности, которая имеет междисциплинарный характер, основываясь на изучении проблем безопасности в общественных, гуманитарных, технических и естественных науках. Это позволяет формировать целостное видение всего комплекса проблем безопасности (от индивидуальных до глобальных), что позволит обосновать оптимальную систему обеспечения безопасности личности, общества и государства, а также актуализировать для выпускников построение модели индивидуального и группового безопасного поведения в повседневной жизни.

Подходы к изучению ОБЗР учитывают современные вызовы и угрозы. ОБЗР входит в предметную область «Основы безопасности и защиты Родины», является обязательным для изучения на уровне среднего общего образования.

Изучение ОБЗР направлено на формирование ценностей, освоение знаний и умений, обеспечивающих готовность к выполнению конституционного долга по защите Отечества и достижение базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности, что способствует выработке у выпускников умений распознавать угрозы, снижать риски развития опасных ситуаций, избегать их, самостоятельно принимать обоснованные решения в экстремальных условиях, грамотно вести себя при возникновении чрезвычайных ситуаций. Такой подход содействует воспитанию личности безопасного типа, закреплению навыков, позволяющих

обеспечивать благополучие человека, созданию условий устойчивого развития общества и государства.

### **III. Место учебного предмета в учебном плане**

Для изучения учебного предмета «Основы безопасности и защиты Родины» в учебном плане КОУ УР «РЦОМ» отведено в 10-11 классах по очно-заочной форме обучения 34 часа в год из расчета 1 час в неделю; по заочной форме обучения - 17 часов в год - по 0,5 часа - в неделю, тематическое планирование рассчитано на 34 темы.

### **IV. Содержание учебного предмета**

#### **Модуль №1. Безопасное и устойчивое развитие личности, общества и государства»:**

- правовая основа обеспечения национальной безопасности;
- принципы обеспечения национальной безопасности;
- реализация национальных приоритетов как условие обеспечения национальной безопасности и устойчивого развития Российской Федерации;
- взаимодействие личности, государства и общества в реализации национальных приоритетов;
- роль правоохранительных органов и специальных служб в обеспечении национальной безопасности;
- роль личности, общества и государства в предупреждении противоправной деятельности;
  - Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), структура, режимы функционирования;
- территориальный и функциональный принцип организации РСЧС, её задачи и примеры их решения;
- права и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций;
- задачи гражданской обороны;
- права и обязанности граждан Российской Федерации в области гражданской обороны;
- Россия в современном мире, оборона как обязательное условие мирного социально-экономического развития Российской Федерации и обеспечение её военной безопасности;
- роль Вооружённых Сил Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности.

#### **Модуль № 2. «Основы военной подготовки»:**

- движение строевым шагом, движение бегом, походным шагом, движение с изменением скорости движения, повороты в движении, выполнение воинского приветствия на месте и в движении;
- основы общевойскового боя;
- основные понятия общевойскового боя (бой, удар, огонь, маневр);
- виды маневра;
- походный, предбоевой и боевой порядок действия подразделений;
- оборона, ее задачи и принципы;
- наступление, задачи и способы;
- требования курса стрельб по организации, порядку и мерам безопасности во время стрельб и тренировок;
- правила безопасного обращения с оружием;
- изучение условий выполнения упражнения начальных стрельб из стрелкового оружия;
- способы удержания оружия и правильность прицеливания;
- назначение и тактико-технические характеристики современных видов стрелкового оружия (автомат Калашникова АК-12, пистолет Ярыгина, пистолет Лебедева);
- перспективы и тенденции развития современного стрелкового оружия;
- история возникновения и развития робототехнических комплексов;
- виды, предназначение, тактико-технические характеристики и общее устройство беспилотных летательных аппаратов (далее – БПЛА);
- конструктивные особенности БПЛА квадрокоптерного типа;
- история возникновения и развития радиосвязи;

- радиосвязь, назначение и основные требования;
- предназначение, общее устройство и тактико-технические характеристики переносных радиостанций;
- местность как элемент боевой обстановки;
- тактические свойства местности, основные её разновидности и влияние на боевые действия войск, сезонные изменения тактических свойств местности;
- шанцевый инструмент, его назначение, применение и сбережение;
- порядок оборудования позиции отделения;
- назначение, размеры и последовательность оборудования окопа для стрелка;
- понятие оружия массового поражения, история его развития, примеры применения, его роль в современном бою;
- поражающие факторы ядерных взрывов;
- отравляющие вещества, их назначение и классификация;
- внешние признаки применения бактериологического (биологического) оружия;
- зажигательное оружие и способы защиты от него;
- состав и назначение штатных и подручных средств первой помощи;
- виды боевых ранений и опасность их получения;
- алгоритм оказания первой помощи при различных состояниях;
- условные зоны оказания первой помощи;
- характеристика особенностей «красной», «желтой» и «зеленой» зон;
- объем мероприятий первой помощи в «красной», «желтой» и «зеленой» зонах;
- порядок выполнения мероприятий первой помощи в «красной», «желтой» и «зеленой» зонах;
- особенности прохождения службы по призыву, освоение военно-учетных специальностей;
- особенности прохождения службы по контракту;
- организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации, Министерства внутренних дел Российской Федерации, Федеральной службы безопасности Российской Федерации, Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий;
- военно-учебные заведения и военно-учебные центры.

### **Модуль № 3. «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе»:**

- понятие «культура безопасности», его значение в жизни человека, общества, государства;
- соотношение понятий «опасность», «безопасность», «риск» (угроза);
- соотношение понятий «опасная ситуация», «чрезвычайная ситуация»;
- общие принципы (правила) безопасного поведения;
- индивидуальный, групповой, общественно-государственный уровень решения задачи обеспечения безопасности;
- понятия «виктимность», «виктимное поведение», «безопасное поведение»;
- влияние действий и поступков человека на его безопасность и благополучие;
- действия, позволяющие предвидеть опасность;
- действия, позволяющие избежать опасности;
- действия в опасной и чрезвычайной ситуациях;
- риск-ориентированное мышление как основа обеспечения безопасности;
- риск-ориентированный подход к обеспечению безопасности личности, общества, государства.

### **Модуль № 4. «Безопасность в быту»:**

- источники опасности в быту, их классификация;
- общие правила безопасного поведения;
- защита прав потребителя;
- правила безопасного поведения при осуществлении покупок в Интернете;
- причины и профилактика бытовых отравлений, первая помощь, порядок действий в экстренных случаях;

- предупреждение бытовых травм;
- правила безопасного поведения в ситуациях, связанных с опасностью получить травму (спортивные занятия, использование различных инструментов, стремянок, лестниц и другое), первая помощь при ушибах переломах, кровотечениях;
- основные правила безопасного поведения при обращении с газовыми и электрическими приборами;
- последствия электротравмы;
- порядок проведения сердечно-легочной реанимации;
- основные правила пожарной безопасности в быту;
- термические и химические ожоги, первая помощь при ожогах;
- правила безопасного поведения в местах общего пользования (подъезд, лифт, придомовая территория, детская площадка, площадка для выгула собак и других);
- коммуникация с соседями;
- меры по предупреждению преступлений;
- аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения;
- правила безопасного поведения в ситуации аварии на коммунальной системе;
- порядок вызова аварийных служб и взаимодействия с ними;
- действия в экстренных случаях.

#### **Модуль № 5. «Безопасность на транспорте»:**

- история появления правил дорожного движения и причины их изменчивости;
- риск-ориентированный подход к обеспечению безопасности на транспорте;
- безопасность пешехода в разных условиях (движение по обочине; движение в тёмное время суток; движение с использованием средств индивидуальной мобильности);
- взаимосвязь безопасности водителя и пассажира;
- правила безопасного поведения при поездке в легковом автомобиле, автобусе;
- ответственность водителя, ответственность пассажира;
- представления о знаниях и навыках, необходимых водителю;
- порядок действий при дорожно-транспортных происшествиях разного характера (при отсутствии пострадавших; с одним или несколькими пострадавшими; при опасности возгорания; с большим количеством участников);
- основные источники опасности в метро, правила безопасного поведения, порядок действий при возникновении опасных или чрезвычайных ситуаций;
- основные источники опасности на железнодорожном транспорте, правила безопасного поведения, порядок действий при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций;
- основные источники опасности на водном транспорте, правила безопасного поведения, порядок действий при возникновении опасной и чрезвычайной ситуации;
- основные источники опасности на авиационном транспорте, правила безопасного поведения, порядок действий при возникновении опасной, чрезвычайной ситуации.

#### **Модуль № 6. «Безопасность в общественных местах»:**

- общественные места и их классификация;
- основные источники опасности в общественных местах закрытого и открытого типа, общие правила безопасного поведения;
- опасности в общественных местах социально-психологического характера (возникновение толпы и давки; проявление агрессии; криминогенные ситуации; случаи, когда потерялся человек);
- порядок действий при риске возникновения или возникновении толпы, давки;
- эмоциональное заражение в толпе, способы самопомощи, правила безопасного поведения при попадании в агрессивную и паническую толпу;
- правила безопасного поведения при проявлении агрессии;
- криминогенные ситуации в общественных местах, правила безопасного поведения, порядок действия при попадании в опасную ситуацию;
- порядок действий в случаях, когда потерялся человек (ребёнок; взрослый; пожилой человек; человек с ментальными расстройствами);
- порядок действий в ситуации, если вы обнаружили потерявшегося человека;

- порядок действий при угрозе возникновения пожара в различных общественных местах, на объектах с массовым пребыванием людей (медицинские и образовательные организации, культурные, торгово-развлекательные учреждения и другие);
- меры безопасности и порядок действий при угрозе обрушения зданий и отдельных конструкций;
- меры безопасности и порядок поведения при угрозе, в случае террористического акта.

#### **Модуль № 7. «Безопасность в природной среде»:**

- отдых на природе, источники опасности в природной среде;
- основные правила безопасного поведения в лесу, в горах, на водоёмах;
- общие правила безопасности в походе;
- особенности обеспечения безопасности в лыжном походе;
- особенности обеспечения безопасности в водном походе;
- особенности обеспечения безопасности в горном походе;
- ориентирование на местности;
- карты, традиционные и современные средства навигации (компас, GPS);
- порядок действий в случаях, когда человек потерялся в природной среде;
- источники опасности в автономных условиях;
- сооружение убежища, получение воды и питания;
- способы защиты от перегрева и переохлаждения в разных природных условиях, первая помощь при перегревании, переохлаждении и отморожении;
- природные чрезвычайные ситуации;
- общие правила поведения в природных чрезвычайных ситуациях (предвидеть; избежать опасности; действовать: прекратить или минимизировать воздействие опасных факторов; дожидаться помощи);
- природные пожары, возможности прогнозирования и предупреждения;
- правила безопасного поведения, последствия природных пожаров для людей и окружающей среды;
- природные чрезвычайные ситуации, вызванные опасными геологическими явлениями и процессами: землетрясения, извержение вулканов, оползни, камнепады;
- возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий, правила безопасного поведения, последствия природных чрезвычайных ситуаций, вызванных опасными геологическими явлениями и процессами;
- природные чрезвычайные ситуации, вызванные опасными гидрологическими явлениями и процессами: паводки, половодья, цунами, сели, лавины;
- возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий, правила безопасного поведения, последствия природных чрезвычайных ситуаций, вызванных опасными гидрологическими явлениями и процессами;
- природные чрезвычайные ситуации, вызванные опасными метеорологическими явлениями и процессами: ливни, град, мороз, жара;
- возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий, правила безопасного поведения, последствия природных чрезвычайных ситуаций, вызванных опасными метеорологическими явлениями и процессами;
- влияние деятельности человека на природную среду;
- причины и источники загрязнения Мирового океана, рек, почвы, космоса;
- чрезвычайные ситуации экологического характера, возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий;
- экологическая грамотность и разумное природопользование.

#### **Модуль № 8. «Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи»**

- понятия «здоровье», «охрана здоровья», «здоровый образ жизни», «лечение», «профилактика»;
- биологические, социально-экономические, экологические (геофизические), психологические факторы, влияющие на здоровье человека;
- составляющие здорового образа жизни: сон, питание, физическая активность, психологическое благополучие;

- общие представления об инфекционных заболеваниях;
- механизм распространения и способы передачи инфекционных заболеваний;
- чрезвычайные ситуации биолого-социального характера, меры профилактики и защиты;
- роль вакцинации, национальный календарь профилактических прививок;
- вакцинация по эпидемиологическим показаниям;
- значение изобретения вакцины для человечества;
- неинфекционные заболевания, самые распространённые неинфекционные заболевания;
- факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний;
- факторы риска возникновения онкологических заболеваний;
- факторы риска возникновения заболеваний дыхательной системы;
- факторы риска возникновения эндокринных заболеваний;
- меры профилактики неинфекционных заболеваний;
- роль диспансеризации в профилактике неинфекционных заболеваний;
- признаки угрожающих жизни и здоровью состояний, требующие вызова скорой медицинской помощи (инсульт, сердечный приступ, острая боль в животе, эпилепсия и другие);
- психическое здоровье и психологическое благополучие;
- критерии психического здоровья и психологического благополучия;
- основные факторы, влияющие на психическое здоровье и психологическое благополучие;
- основные направления сохранения и укрепления психического здоровья (раннее выявление психических расстройств; минимизация влияния хронического стресса: оптимизация условий жизни, работы, учёбы; профилактика злоупотребления алкоголем и употребления наркотических средств; помощь людям, перенёвшим психотравмирующую ситуацию);
- меры, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья;
- первая помощь, история возникновения скорой медицинской помощи и первой помощи;
- состояния, при которых оказывается первая помощь;
- мероприятия по оказанию первой помощи;
- алгоритм первой помощи;
- оказание первой помощи в сложных случаях (травмы глаза; «сложные» кровотечения; первая помощь с использованием подручных средств; первая помощь при нескольких травмах одновременно);
- действия при прибытии скорой медицинской помощи.

#### **Модуль 9. «Безопасность в социуме»:**

- определение понятия «общение»;
- навыки конструктивного общения;
- общие представления о понятиях «социальная группа», «большая группа», «малая группа»;
- межличностное общение, общение в группе, межгрупповое общение (взаимодействие);
- особенности общения в группе;
- психологические характеристики группы и особенности взаимодействия в группе;
- групповые нормы и ценности;
- коллектив как социальная группа;
- психологические закономерности в группе;
- понятие «конфликт», стадии развития конфликта;
- конфликты в межличностном общении, конфликты в малой группе;
- факторы, способствующие и препятствующие эскалации конфликта;
- способы поведения в конфликте;
- деструктивное и агрессивное поведение;
- конструктивное поведение в конфликте;
- роль регуляции эмоций при разрешении конфликта, способы саморегуляции;
- способы разрешения конфликтных ситуаций;
- основные формы участия третьей стороны в процессе урегулирования и разрешения конфликта;



- ведение переговоров при разрешении конфликта;
- опасные проявления конфликтов (буллинг, насилие);
- способы противодействия буллингу и проявлению насилия;
- способы психологического воздействия;
- психологическое влияние в малой группе;
- положительные и отрицательные стороны конформизма;
- эмпатия и уважение к партнёру (партнёрам) по общению как основа коммуникации;
- убеждающая коммуникация;
- манипуляция в общении, цели, технологии и способы противодействия;
- психологическое влияние на большие группы;
- способы воздействия на большую группу: заражение; убеждение; внушение; подражание;
- деструктивные и псевдо-психологические технологии;
- противодействие вовлечению молодёжи в противозаконную и антиобщественную деятельность.

#### **Модуль № 10. «Безопасность в информационном пространстве»:**

- понятия «цифровая среда», «цифровой след»;
- влияние цифровой среды на жизнь человека;
- приватность, персональные данные;
- «цифровая зависимость», её признаки и последствия;
- опасности и риски цифровой среды, их источники;
- правила безопасного поведения в цифровой среде;
- вредоносное программное обеспечение;
- виды вредоносного программного обеспечения, его цели, принципы работы;
- правила защиты от вредоносного программного обеспечения;
- кража персональных данных, паролей;
- мошенничество, фишинг, правила защиты от мошенников;
- правила безопасного использования устройств и программ;
- поведенческие опасности в цифровой среде и их причины;
- опасные персоны, имитация близких социальных отношений;
- неосмотрительное поведение и коммуникация в Интернете как угроза для будущей жизни и карьеры;
- травля в Интернете, методы защиты от травли;
- деструктивные сообщества и деструктивный контент в цифровой среде, их признаки;
- механизмы вовлечения в деструктивные сообщества;
- вербовка, манипуляция, «воронки вовлечения»;
- радикализация деструктива;
- профилактика и противодействие вовлечению в деструктивные сообщества;
- правила коммуникации в цифровой среде;
- достоверность информации в цифровой среде;
- источники информации, проверка на достоверность;
- «информационный пузырь», манипуляция сознанием, пропаганда;
- фальшивые аккаунты, вредные советчики, манипуляторы;
- понятие «фейк», цели и виды, распространение фейков;
- правила и инструменты для распознавания фейковых текстов и изображений;
- понятие прав человека в цифровой среде, их защита;
- ответственность за действия в Интернете;
- запрещённый контент;
- защита прав в цифровом пространстве.

#### **Модуль № 11. «Основы противодействия экстремизму и терроризму»:**

- экстремизм и терроризм как угроза устойчивого развития общества;
- понятия «экстремизм» и «терроризм», их взаимосвязь;
- варианты проявления экстремизма, возможные последствия;
- преступления террористической направленности, их цель, причины, последствия;

- опасность вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность: способы и признаки;
- предупреждение и противодействие вовлечению в экстремистскую и террористическую деятельность;
- формы террористических актов;
- уровни террористической угрозы;
- правила поведения и порядок действий при угрозе или в случае террористического акта, проведении контртеррористической операции;
- правовые основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации;

### **Критерии оценивания**

#### **Требования к устному ответу**

1. Полнота и глубина ответа.
2. Правильность фактического материала.
3. Логичность и последовательность изложения.
4. Осознанность, понимание содержания.
5. Самостоятельность, устойчивость и гибкость мышления.
6. Правильность речевого оформления: правильное словоупотребление, грамматико-стилистическая грамотность, соблюдение норм литературного языка.
7. Коммуникативная грамотность: соблюдение требований научно-учебной сферы общения и конкретной ситуации, корректное использование невербальных средств общения.

#### **Критерии устного ответа**

##### Оценка "5" выставляется, если ответ

- полный, содержание материала раскрыто в объеме программы и учебника;
- отличается самостоятельностью суждений обучающихся, использованы ранее приобретенные знания, 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 ОБЗР, 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.

#### **Оценка контрольных работ**

При подсчете ошибок две негрубые считаются за одну ошибку. Необходимо учитывать повторяемость и однотипность ошибок. Однотипными считаются ошибки на одно правило. Первые однотипные ошибки считаются за одну, каждая следующая подобная ошибка учитывается как самостоятельная.

#### **Оценка «5»:**

- ответ полный и правильный, возможна несущественная ошибка.

**Оценка «4»:**

– ответ неполный или допущено не более двух несущественных ошибок.

**Оценка «3»:**

– работа выполнена не менее чем наполовину, допущена одна существенная ошибка и при этом две-три несущественные.

**Оценка «2»:**

– работа выполнена меньше чем наполовину или содержит несколько существенных ошибок.

**Оценка «1»:**

– работа не выполнена.

**Оценка тестовых работ**

«5» - выполнено от 90 до 100%.

«4» - выполнено от 71 до 89%.

«3» - выполнено от 60 до 70%.

«2» - выполнено менее 60%.

**VI. Тематическое планирование**  
**10 класс**  
**(очно-заочная, заочная формы обучения)**

№ урока	Тема урока	Воспитательный потенциал урока	Понятия	Домашнее задание, электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1 Модуль «Безопасное и устойчивое развитие личности, общества, государства» (4 часа, 2 часа - 4 темы)</b>				
1	Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении национальной безопасности		Российская Федерация в современном мире. Правовая основа обеспечения национальной безопасности.	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/eaе0fff3">https://m.edsoo.ru/eaе0fff3</a> § 25 воп.1-4, зад. с.126
2	Государственная и общественная безопасность	Олимпиада по основам безопасности и защите Родины	Роль правоохранительных органов и специальных служб в обеспечении национальной безопасности. Роль личности, общества и государства в предупреждении противоправной деятельности	§ 26 воп.1,2, с.130, сооб-я по зад. с.131
3	Роль личности, общества и государства в предупреждении и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Входная контрольная работа		Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), структура, режимы функционирования. Территориальный и функциональный принцип организации РСЧС. Ее задачи и примеры их решения. Права и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций.	§ 27 воп.1-4, с.134, сооб-е по зад. с.135
4	Оборона страны как обязательное условие благополучного развития страны. Анализ контрольной работы		Россия в современном мире. Оборона страны как обязательное условие мирного социально-экономического развития Российской Федерации и обеспечение ее военной безопасности.	§ 28 воп.1-4, с.140, сооб-я по зад. с.141
<b>Раздел 2 Модуль «Основы военной подготовки» (12 часов, 6 часов-12 тем)</b>				
5	Строевые приемы и движение без оружия (строевая подготовка)		Движение строевым шагом. Движение бегом, походным шагом. Движение с изменением скорости движения. Повороты в движении. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении	§ 40 зад.1-4 с.216
6	Основные виды тактических действий войск (тактическая подготовка)		Основы общевойскового боя. Основные понятия общевойскового боя (бой, удар, огонь, маневр). Виды маневра. Походный, предбоевой и боевой порядок действия подразделений. Оборона, ее задачи и принципы. Наступление: задачи и способы	§ 41,42 схема воп.4 зад.2-4 с.220
7	Требования безопасности при обращении с оружием и боеприпасами (огневая подготовка)		Требования Курса стрельб по организации, порядку и мерам безопасности во время стрельб и тренировок. Правила безопасного обращения с оружием.	воп.4, зад.2 с.224

			Изучение условий выполнения упражнения начальных стрельб из стрелкового оружия. Способы удержания оружия и правильность прицеливания	
8	Виды, назначение и тактико-технические характеристики современного стрелкового оружия (огневая подготовка)		Назначение и тактико-технические характеристики современных видов стрелкового оружия (АК-12, ПЯ, ПЛ). Перспективы и тенденции развития современного стрелкового оружия	§ 43 зад. с.228
9	Беспилотные летательные аппараты (БПЛА) – эффективное средство вооруженной борьбы (основы технической подготовки и связи)		История возникновения и развития радиотехнических комплексов. Виды, предназначение, тактико-технические характеристики и общее устройство БПЛА. Конструктивные особенности БПЛА квадрокоптерного типа	Ответить на вопросы 1-2 § 44 <a href="https://m.edsoo.ru/f5ead68c">https://m.edsoo.ru/f5ead68c</a>
10	Предназначение, общее устройство и тактико-технические характеристики переносных радиостанций (основы технической подготовки и связи)		История возникновения и развития радиосвязи. Радиосвязь, назначение и основные требования. Предназначение, общее устройство и тактико-технические характеристики переносных радиостанций	§ 45 воп.4
11	Свойства местности и их применение в военном деле (военная топография)		Местность как элемент боевой обстановки. Тактические свойства местности, основные ее разновидности и влияние на боевые действия войск. Сезонные изменения тактических свойств местности	зад.1-3 с.236
12	Фортификационное оборудование позиции отделения. Виды укрытий и убежищ (инженерная подготовка)		Шанцевый инструмент, его назначение, применение и сбережение. Порядок оборудования позиции отделения. Назначение, размеры и последовательность оборудования окопа для стрелка	§ 46, нарисовать схему
13	Оружие массового поражения (радиационная, химическая, биологическая защита)		Понятие оружия массового поражения. История его развития, примеры применения. Его роль в современном бою. Поражающие факторы ядерных взрывов. Отравляющие вещества, их назначение и классификация. Внешние признаки применения бактериологического (биологического) оружия. Зажигательное оружие и способы защиты от него	зад.1-3 с.240, прочитать дополнительный материал
14	Первая помощь на поле боя (военно-медицинская подготовка. Тактическая медицина)		Состав и назначение штатных и подручных средств первой помощи. Виды боевых ранений и опасность их получения. Алгоритм оказания первой помощи при различных состояниях	§ 23, с. 110

15	Первая помощь на поле боя (военно-медицинская подготовка. Тактическая медицина). Контрольная работа за 1 полугодие		Условные зоны оказания первой помощи. Характеристика особенностей «красной», «желтой» и «зеленой» зон. Объем мероприятий первой помощи в каждой зоне. Порядок выполнения мероприятий первой помощи в зонах	§ 24, с. 114
16	Особенности прохождения военной службы по призыву и по контракту. Военно-учебные заведения и военно-учебные центры (тактическая подготовка). Анализ контрольной работы		Особенности прохождения службы по призыву, освоение военно-учетных специальностей. Особенности прохождения службы по контракту. Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации, Министерства внутренних дел Российской Федерации, Федеральной службы безопасности Российской Федерации, Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий. Военно-учебные заведения и военно-учебные центры	воп.1-4 с.244 зад.2,4 § 47
<b>Раздел 3 Модуль «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе» (2 часа, 1 час-2 темы)</b>				
17	Современные представления о культуре безопасности		Понятие «культура безопасности», его значение в жизни человека, общества, государства. Соотношение понятий «опасность», «безопасность», «риск» (угроза). Соотношение понятий «опасная ситуация», «чрезвычайная ситуация». Общие принципы (правила) безопасного поведения. Индивидуальный, групповой, общественно-государственный уровни решения задачи обеспечения безопасности	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/3488963">https://m.edsoo.ru/3488963</a> § 4, с.24-25, доп.материал
18	Влияние поведения на безопасность. Риск-ориентированный подход к обеспечению безопасности на уровне личности, общества, государства		Действия, позволяющие избежать опасности. Действия в опасной и чрезвычайной ситуации. Риск-ориентированное мышление как основа обеспечения безопасности. Риск-ориентированный подход к обеспечению безопасности личности, общества, государства	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/ca989222">https://m.edsoo.ru/ca989222</a> Ответить на вопросы 1-3, с.25
<b>Раздел 4 Модуль «Безопасность в быту» (6 часов, 3 часа - 6 тем)</b>				
19	Источники опасности в быту		Источники опасности в быту, их классификация. Общие правила безопасного поведения. Защита прав потребителя. Правила безопасного поведения при осуществлении покупок в Интернете. Причины и профилактика бытовых отравлений. Первая помощь, порядок действий в экстренных	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/ee497bff">https://m.edsoo.ru/ee497bff</a> § 1 воп 1-3, зад. с.8

			случаях	
20	Профилактика и первая помощь при отравлениях		Источники опасности в быту, их классификация. Общие правила безопасного поведения. Защита прав потребителя. Правила безопасного поведения при осуществлении покупок в Интернете. Причины и профилактика бытовых отравлений. Первая помощь, порядок действий в экстренных случаях	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/1146f112">https://m.edsoo.ru/1146f112</a> § 17,с.86
21	Безопасность в быту. Предупреждение травм и первая помощь при них		Предупреждение бытовых травм. Правила безопасного поведения в ситуациях, связанных с опасностью получить травму (спортивные занятия, использование различных инструментов, стремянок, лестниц и другое). Первая помощь при ушибах переломах, кровотечениях. Основные правила безопасного поведения при обращении с газовыми и электрическими приборами. Последствия электротравмы. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации. Основные правила пожарной безопасности в быту. Термические и химические ожоги. Первая помощь при ожогах	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/1146f112">https://m.edsoo.ru/1146f112</a> § 18, с. 90
22	Пожарная безопасность в быту	День пожарных	Основные правила пожарной безопасности в быту. Термические и химические ожоги. Первая помощь при ожогах	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/1146f112">https://m.edsoo.ru/1146f112</a> § 1-2,с.6-17
23	Безопасное поведение в местах общего пользования		Правила безопасного поведения в местах общего пользования (подъезд, лифт, придомовая территория, детская площадка, площадка для выгула собак и др.). Коммуникация с соседями. Меры по предупреждению преступлений	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/63b34161">https://m.edsoo.ru/63b34161</a> § 3,с.18
24	Безопасное поведение в местах общего пользования		Правила безопасного поведения в местах общего пользования (подъезд, лифт, придомовая территория, детская площадка, площадка для выгула собак и др.). Коммуникация с соседями. Меры по предупреждению преступлений	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/63b34161">https://m.edsoo.ru/63b34161</a> § 4,с. 24, задание на стр. 28
<b>Раздел 5 Модуль «Безопасность на транспорте» (5 часов, 2,5 часа-5 тем)</b>				
25	Безопасность дорожного движения		История появления правил дорожного движения и причины их изменчивости. Риск-ориентированный подход к обеспечению безопасности на транспорте. Безопасность пешехода в разных условиях (движение по обочине; движение в темное время суток;	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/3eb0db0c">https://m.edsoo.ru/3eb0db0c</a> § 3 воп. 1-4

			<p>движение с использованием средств индивидуальной мобильности).</p> <p>Взаимосвязь безопасности водителя и пассажира.</p> <p>Правила безопасного поведения при поездке в легковом автомобиле, автобусе.</p> <p>Ответственность водителя. Ответственность пассажира.</p> <p>Представления о знаниях и навыках, необходимых водителю</p>	
26	Безопасность дорожного движения	Викторина по ПДД «Уважай правила дорожного движения».	<p>Правила безопасного поведения при поездке в легковом автомобиле, автобусе.</p> <p>Ответственность водителя. Ответственность пассажира.</p> <p>Представления о знаниях и навыках, необходимых водителю</p>	<p>Библиотека ЦОК</p> <p><a href="https://m.edsoo.ru/3eb0db0c">https://m.edsoo.ru/3eb0db0c</a></p> <p>Повторить ПДД</p>
27	Порядок действий при дорожно-транспортных происшествиях		<p>Порядок действий при дорожно-транспортных происшествиях разного характера (при отсутствии пострадавших; с одним или несколькими пострадавшими; при опасности возгорания; с большим количеством участников)</p>	<p>Библиотека ЦОК</p> <p><a href="https://m.edsoo.ru/ec659795">https://m.edsoo.ru/ec659795</a></p> <p>§ 3 ,с.20</p>
28	Безопасное поведение на разных видах транспорта		<p>Основные источники опасности в метро. Правила безопасного поведения. Порядок действий при возникновении опасной или чрезвычайной ситуации.</p> <p>Основные источники опасности на железнодорожном транспорте. Правила безопасного поведения. Порядок действий при возникновении опасной или чрезвычайной ситуации.</p>	<p>Библиотека ЦОК</p> <p><a href="https://m.edsoo.ru/b4cebedd">https://m.edsoo.ru/b4cebedd</a></p> <p>Задание 4, с.20</p>
29	Безопасное поведение на разных видах транспорта	Классный час. Тренинг «Безопасное движение»	<p>Основные источники опасности на авиационном транспорте. Правила безопасного поведения. Порядок действий при возникновении опасной или чрезвычайной ситуации</p>	<p>Библиотека ЦОК</p> <p><a href="https://m.edsoo.ru/b4cebedd">https://m.edsoo.ru/b4cebedd</a></p> <p>§ 3, ответить на вопросы 1-3, с.20</p>
<b>Раздел 6 Модуль «Безопасность в общественных местах» (5 часов, 2,5 часа-5 тем)</b>				
30	Безопасность в общественных местах. Опасности социально-психологического характера		<p>Общественные места и их классификация.</p> <p>Основные источники опасности в общественных местах закрытого и открытого типа.</p> <p>Общие правила безопасного поведения.</p> <p>Опасности в общественных местах социально-психологического характера (возникновение толпы и давки; проявление агрессии; криминальные ситуации; случаи, когда потерялся человек).</p> <p>Порядок действий при риске возникновения или</p>	<p>Библиотека ЦОК</p> <p><a href="https://m.edsoo.ru/a196276c">https://m.edsoo.ru/a196276c</a></p> <p>§ 4, с.24-25, доп.материал</p>



			возникновении толпы, давки. Эмоциональное заражение в толпе, способы самопомощи. Правила безопасного поведения при попадании в агрессивную и паническую толпу	
31	Опасности криминального характера, меры защиты от них		Правила безопасного поведения при проявлении агрессии. Криминальные ситуации в общественных местах. Правила безопасного поведения. Порядок действий при попадании в опасную ситуацию.	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/a196276c">https://m.edsoo.ru/a196276c</a> Дать расшифровку выражению «Криминальная ситуация»
32	Опасности криминального характера, меры защиты от них. Итоговая контрольная работа		Порядок действий в случаях, когда потерялся человек (ребенок; взрослый; пожилой человек; человек с ментальными расстройствами). Порядок действий в ситуации, если вы обнаружили потерявшегося человека	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/a2e1b5d5">https://m.edsoo.ru/a2e1b5d5</a>
33	Действия при пожаре, обрушении конструкций, угрозе или совершении террористического акта. Анализ контрольной работы	Анкетирование «Мое поведение в чрезвычайных ситуациях»	Порядок действий при угрозе возникновения пожара в различных общественных местах, на объектах с массовым пребыванием людей (лечебные, образовательные, культурные, торгово-развлекательные учреждения).	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/b12d5cd5">https://m.edsoo.ru/b12d5cd5</a> § 7 воп.1-4
34	Действия при пожаре, обрушении конструкций, угрозе или совершении террористического акта		Меры безопасности и порядок действий при угрозе обрушения зданий и отдельных конструкций. Меры безопасности и порядок поведения при угрозе, в условиях совершения террористического акта	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/b12d5cd5">https://m.edsoo.ru/b12d5cd5</a> § 7.с.40 прочитать выводы

**11 класс**  
**(очно-заочная, заочная формы обучения)**

№ урока	Тема урока	Воспитательный потенциал урока	Понятия	Домашнее задание, электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1 Модуль «Безопасность в природной среде» ( 7 часов, 3,5 часа-7 тем)</b>				
1	Безопасность в природной среде		Отдых на природе. Источники опасности в природной среде. Основные правила безопасного поведения в лесу, в горах, на водоемах. Общие правила безопасности в походе. Особенности обеспечения безопасности в лыжном походе. Особенности обеспечения безопасности в водном походе. Особенности обеспечения безопасности в	§ 1 воп 1-3, зад. с.8

			горном походе. Ориентирование на местности. Карты, традиционные и современные средства навигации (компас, GPS)	
2	Выживание в автономных условиях		Порядок действий в случаях, когда человек потерялся в природной среде. Источники опасности в автономных условиях. Сооружение убежища. Получение воды и питания. Способы защиты от перегрева и переохлаждения в разных природных условиях. Первая помощь при перегревании, переохлаждении и отморожении	§ 2, зад.4,5 с.14
3	Природные чрезвычайные ситуации. Природные пожары. Входная контрольная работа		Природные чрезвычайные ситуации. Общие правила поведения в природных чрезвычайных ситуациях. Природные пожары. Возможности прогнозирования и предупреждения. Правила безопасного поведения. Последствия природных пожаров для людей и окружающей среды	[[Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/4dd59356">https://m.edsoo.ru/4dd59356</a> зад.1, 3, с.9
4	Природные чрезвычайные ситуации. Опасные геологические явления и процессы: землетрясения, извержение вулканов, оползни, сели, камнепады. Анализ контрольной работы	Анкетирование «Мое поведение в чрезвычайных ситуациях	Чрезвычайные ситуации, вызванные опасными геологическими явлениями и процессами. Возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий. Правила безопасного поведения. Последствия чрезвычайных ситуаций, вызванных опасными геологическими явлениями и процессами	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/d331f5d5">https://m.edsoo.ru/d331f5d5</a> § 4, зад.1-3, с. 24-25
5	Природные чрезвычайные ситуации. Опасные гидрологические явления и процессы: наводнения, паводки, половодья, цунами, сели, лавины		Чрезвычайные ситуации, вызванные опасными гидрологическими явлениями и процессами. Возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий. Правила безопасного поведения. Последствия чрезвычайных ситуаций, вызванных опасными гидрологическими явлениями и процессами	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/552ec0cd">https://m.edsoo.ru/552ec0cd</a> схема «Виды ЧС», с.30
6	Природные чрезвычайные ситуации. Опасные метеорологические явления и процессы: ливни, град, мороз, жара		Чрезвычайные ситуации, вызванные опасными метеорологическими явлениями и процессами. Возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий. Правила безопасного поведения. Последствия чрезвычайных ситуаций, вызванных опасными метеорологическими явлениями и процессами	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/12845814">https://m.edsoo.ru/12845814</a> § 5 воп.3
7	Экологическая грамотность и		Влияние деятельности человека на природную среду.	Библиотека ЦОК

	разумное природопользование		Причины и источники загрязнения Мирового океана, почвы, атмосферы. Чрезвычайные ситуации экологического характера.	<a href="https://m.edsoo.ru/6beae69f">https://m.edsoo.ru/6beae69f</a> Прочитать выводы, с. 40
<b>Раздел 2 Модуль «Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи» (7 часов, 3,5 часа-7 тем)</b>				
8	Факторы, влияющие на здоровье человека. Здоровый образ жизни		Понятия «здоровье», «охрана здоровья», «здоровый образ жизни», «лечение», «профилактика». Биологические, социально-экономические, экологические (геофизические), психологические факторы, влияющие на здоровье человека. Составляющие здорового образа жизни: сон, питание, физическая активность, психологическое благополучие	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/cf0d6e0f">https://m.edsoo.ru/cf0d6e0f</a> воп. 1-5 § 25. Табл.2 с.132
9	Инфекционные заболевания. Значение вакцинации в борьбе с инфекционными заболеваниями	Викторина по основам безопасности и защите Родины «Мы за здоровый образ жизни»	Общие представления об инфекционных заболеваниях. Механизм распространения и способы передачи инфекционных заболеваний. Чрезвычайные ситуации биолого-социального характера. Меры профилактики и защиты. Роль вакцинации. Национальный календарь профилактических прививок. Вакцинация по эпидемиологическим показаниям. Значение изобретения вакцины для человечества	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/a38c6e17">https://m.edsoo.ru/a38c6e17</a> § 26,28 диаграмма факторов
10	Инфекционные заболевания. Значение вакцинации в борьбе с инфекционными заболеваниями		Общие представления об инфекционных заболеваниях. Механизм распространения и способы передачи инфекционных заболеваний. Чрезвычайные ситуации биолого-социального характера. Меры профилактики и защиты. Роль вакцинации. Национальный календарь профилактических прививок. Вакцинация по эпидемиологическим показаниям. Значение изобретения вакцины для человечества	зад.1-3 с.142, борьба со стрессом с.151
11	Неинфекционные заболевания. Факторы риска и меры профилактики. Роль диспансеризации для сохранения здоровья		Неинфекционные заболевания. Самые распространенные неинфекционные заболевания. Факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Факторы риска возникновения онкологических заболеваний. Факторы риска возникновения заболеваний дыхательной системы. Факторы риска возникновения эндокринных заболеваний. Меры профилактики неинфекционных заболеваний.	рекомендации с.157, воп. и зад. с.156 §29

			<p>Роль диспансеризации в профилактике неинфекционных заболеваний.</p> <p>Признаки угрожающих жизни и здоровью состояний, требующие вызова скорой медицинской помощи (инсульт, сердечный приступ, острая боль в животе, эпилепсия и др.)</p>	
12	Психическое здоровье и психологическое благополучие		<p>Психическое здоровье и психологическое благополучие.</p> <p>Критерии психического здоровья и психологического благополучия. Основные факторы, влияющие на психическое здоровье и психологическое благополучие.</p> <p>Основные направления сохранения и укрепления психического здоровья (раннее выявление психических расстройств; минимизация влияния хронического стресса: оптимизация условий жизни, работы, учебы; профилактика злоупотребления алкоголем и употребления наркотических средств; помощь людям, перенесшим психотравмирующую ситуацию).</p> <p>Меры, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья</p>	<p>Библиотека ЦОК</p> <p><a href="https://m.edsoo.ru/d4ee0176">https://m.edsoo.ru/d4ee0176</a></p> <p>§ 37, составить план.</p>
13	Первая помощь пострадавшему		<p>Первая помощь.</p> <p>История возникновения скорой медицинской помощи и первой помощи. Состояния, при которых оказывается первая помощь. Мероприятия первой помощи. Алгоритм первой помощи. Оказание первой помощи в сложных случаях (травмы глаза; «сложные» кровотечения; первая помощь с использованием подручных средств; первая помощь при нескольких травмах одновременно).</p> <p>Действия при прибытии скорой медицинской помощи</p>	<p>Библиотека ЦОК</p> <p><a href="https://m.edsoo.ru/e58b334d">https://m.edsoo.ru/e58b334d</a></p> <p>§ 16,17 с. 82-90</p>
14	Первая помощь пострадавшему		<p>Первая помощь.</p> <p>История возникновения скорой медицинской помощи и первой помощи. Состояния, при которых оказывается первая помощь. Мероприятия первой помощи. Алгоритм первой помощи. Оказание первой помощи в сложных случаях (травмы глаза; «сложные» кровотечения; первая помощь с использованием подручных средств; первая помощь при нескольких травмах одновременно).</p> <p>Действия при прибытии скорой медицинской помощи</p>	<p>Библиотека ЦОК</p> <p><a href="https://m.edsoo.ru/e58b334d">https://m.edsoo.ru/e58b334d</a></p> <p>Ответить на вопросы к параграфу 21, с. 102</p>

Раздел 3 Модуль «Безопасность в социуме» (7 часов, 3,5 часа-7 тем)				
15	Общение в жизни человека. Межличностное общение, общение в группе. Контрольная работа за 1 полугодие		<p>Определение понятия «общение».</p> <p>Навыки конструктивного общения.</p> <p>Общие представления о понятиях «социальная группа», «большая группа», «малая группа».</p> <p>Межличностное общение, общение в группе, межгрупповое общение (взаимодействие). Особенности общения в группе.</p> <p>Психологические характеристики группы и особенности взаимодействия в группе.</p> <p>Групповые нормы и ценности. Коллектив как социальная группа.</p> <p>Психологические закономерности в группе</p>	<p>Библиотека ЦОК</p> <p><a href="https://m.edsoo.ru/b20971f2">https://m.edsoo.ru/b20971f2</a></p> <p>Составить кодекс поведения в конфликтных ситуациях</p>
16	Конфликты и способы их разрешения. Анализ контрольной работы		<p>Понятие «конфликт».</p> <p>Стадии развития конфликта. Конфликты в межличностном общении; конфликты в малой группе.</p> <p>Факторы, способствующие и препятствующие эскалации конфликта.</p> <p>Способы поведения в конфликте. Деструктивное и агрессивное поведение. Конструктивное поведение в конфликте.</p>	<p>Библиотека ЦОК</p> <p><a href="https://m.edsoo.ru/c66f9d2e">https://m.edsoo.ru/c66f9d2e</a></p> <p>Нарисуйте схему-структуру конфликта</p>
17	Конфликты и способы их разрешения		<p>Роль регуляции эмоций при разрешении конфликта, способы саморегуляции.</p> <p>Способы разрешения конфликтных ситуаций.</p> <p>Основные формы участия третьей стороны в процессе урегулирования и разрешения конфликта.</p> <p>Ведение переговоров при разрешении конфликта.</p> <p>Опасные проявления конфликтов (буллинг, насилие).</p> <p>Способы противодействия буллингу и проявлению насилия</p>	<p>Библиотека ЦОК</p> <p><a href="https://m.edsoo.ru/c66f9d2e">https://m.edsoo.ru/c66f9d2e</a></p> <p>Придумайте алгоритм действий «Пути разрешения конфликтов»</p>
18	Конструктивные и деструктивные способы психологического воздействия		<p>Способы психологического воздействия.</p> <p>Психологическое влияние в малой группе.</p> <p>Положительные и отрицательные стороны конформизма.</p> <p>Эмпатия и уважение к партнеру (партнерам) по общению как основа коммуникации.</p>	<p>Библиотека ЦОК</p> <p><a href="https://m.edsoo.ru/738187f6">https://m.edsoo.ru/738187f6</a></p> <p>Придумать ситуацию конфликта и ее решение</p>
19	Конструктивные и деструктивные способы психологического воздействия		<p>Убеждающая коммуникация. Манипуляция в общении.</p> <p>Цели, технологии и способы противодействия</p>	<p>Библиотека ЦОК</p> <p><a href="https://m.edsoo.ru/738187f6">https://m.edsoo.ru/738187f6</a></p> <p>Объясните положительное и отрицательное значение конфликтов</p>
20	Психологические механизмы		Психологическое влияние на большие группы.	

	воздействия на большие группы людей		Механизмы влияния: заражение; убеждение; внушение; подражание. Деструктивные и псевдопсихологические технологии	
21	Психологические механизмы воздействия на большие группы людей		Психологическое влияние на большие группы. Механизмы влияния: заражение; убеждение; внушение; подражание. Деструктивные и псевдопсихологические технологии	Напишите сочинение-размышление «Жизнь- это великая радость, счастье, и я не хочу тратить ее на обиды, злобу, ненависть»
<b>Раздел 4 Модуль «Безопасность в информационном пространстве» (7 часов, 3,5 часа-7 тем)</b>				
22	Безопасность в цифровой среде		Понятия «цифровая среда», «цифровой след». Влияние цифровой среды на жизнь человека. Приватность, персональные данные. «Цифровая зависимость», ее признаки и последствия. Опасности и риски цифровой среды, их источники. Правила безопасного поведения в цифровой среде	<a href="https://m.edsoo.ru/d526ac0711">https://m.edsoo.ru/d526ac0711</a> дайте определение понятию «Информационная безопасность»
23	Опасности, связанные с использованием программного обеспечения	Всероссийский урок безопасности школьников в сети Интернет	Вредоносное программное обеспечение. Виды вредоносного программного обеспечения, его цели, принципы работы. Правила защиты от вредоносного программного обеспечения. Кража персональных данных, паролей. Мошенничество, фишинг, правила защиты от мошенников. Правила безопасного использования устройств и программ	Составить информационный буклет «Моя безопасность»
24	Опасности, связанные с коммуникацией в цифровой среде		Поведенческие опасности в цифровой среде и их причины. Опасные персоны, имитация близких социальных отношений.	Составить групповую газету «Безопасность в Интернете»
25	Опасности, связанные с коммуникацией в цифровой среде		Травля в Сети, методы защиты от травли. Деструктивные сообщества и деструктивный контент в цифровой среде, их признаки. Механизмы вовлечения в деструктивные сообщества. Вербовка, манипуляция, воронки вовлечения. Радикализация деструктива. Профилактика и противодействие вовлечению в деструктивные сообщества. Правила коммуникации в цифровой среде	Составить советы безопасности в сети Интернет
26	Достоверность информации в цифровой среде		Достоверность информации в цифровой среде. Источники информации. Проверка на достоверность. «Информационный пузырь», манипуляция сознанием, пропаганда.	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/3906b95b">https://m.edsoo.ru/3906b95b</a> Сочините сказку, которой нет в интернете

27	Достоверность информации в цифровой среде		Фальшивые аккаунты, вредные советчики, манипуляторы. Понятие «фейк», цели и виды, распространение фейков. Правила и инструменты для распознавания фейковых текстов и изображений	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/3906b95b">https://m.edsoo.ru/3906b95b</a> Заполните таблицу «Достоинства и недостатки сети Интернет»
28	Защита прав в цифровом пространстве	Международный день защиты информации	Понятие прав человека в цифровой среде, их защита. Ответственность за действия в Интернете. Запрещенный контент. Защита прав в цифровом пространстве	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/39a257c1">https://m.edsoo.ru/39a257c1</a>
<b>Раздел 5 Модуль «Основы противодействия экстремизму и терроризму» (6 часов, 3 часа-6 тем)</b>				
29	Экстремизм и терроризм как угроза устойчивого развития общества		Экстремизм и терроризм как угроза устойчивого развития общества. Понятия «экстремизм» и «терроризм», их взаимосвязь. Варианты проявления экстремизма, возможные последствия.	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/98341000000">https://m.edsoo.ru/98341000000</a> § 13,14, сообщение по заданию 1,2, с.70
30	Экстремизм и терроризм как угроза устойчивого развития общества		Преступления террористической направленности, их цель, причины, последствия. Опасность вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность: способы и признаки. Предупреждение и противодействие вовлечению в экстремистскую и террористическую деятельность	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/98341000000">https://m.edsoo.ru/98341000000</a> воп.1-4 с.70
31	Правила безопасного поведения при угрозе и совершении террористического акта	День солидарности в борьбе с терроризмом	Формы совершения террористических актов. Уровни террористической угрозы.	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/fbc7d6cc">https://m.edsoo.ru/fbc7d6cc</a> § 16 доп.мат. О стратегии нац.без-ти
32	Правила безопасного поведения при угрозе и совершении террористического акта		Правила поведения и порядок действий при угрозе или совершении террористического акта, проведении контртеррористической операции	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/fbc7d6cc">https://m.edsoo.ru/fbc7d6cc</a>
33	Противодействие экстремизму и терроризму. Итоговая контрольная работа		Правовые основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации. Основы государственной системы противодействия экстремизму и терроризму, ее цели, задачи, принципы.	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/1e56ec00">https://m.edsoo.ru/1e56ec00</a> § 23 выводы с.124, воп.1-4 доп.мат. с.125
34	Противодействие экстремизму и терроризму. Анализ контрольной работы		Права и обязанности граждан и общественных организаций в области противодействия экстремизму и терроризму	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/1e56ec00">https://m.edsoo.ru/1e56ec00</a>

## **VII. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

### **Обязательные учебные материалы для обучающихся**

1. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 10 кл.: учеб. Для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т. Смирнова. М.: Просвещение, 2017.
2. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 11 кл.: учеб. Для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б. О Хренников; под ред. А.Т. Смирнова. М.: Просвещение, 2017.

### **Методические материалы для учителя**

3. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 10-11 кл.: поурочные разработки / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т. Смирнова. М.: Просвещение, 2017.
4. Борсаков В. И. Основы безопасности жизнедеятельности. Организация учебных сборов. 10 кл.: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Борсаков, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2014.
5. Правила дорожного движения Российской Федерации (последняя редакция).
6. Семейный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).
7. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г. (утв. Указом Президента Российской Федерации от 12 мая 2009 г. № 537).
8. Уголовный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).
9. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по противодействию терроризму» (от 15 февраля 2006 г. № 116).
10. Федеральный закон «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателя» (последняя редакция). Федеральный закон «Об альтернативной гражданской службе» (последняя редакция).
11. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция).
12. Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» (последняя редакция).
13. Федеральный закон «О безопасности» (последняя редакция).
14. Федеральный закон «О гражданской обороне» (последняя редакция).
15. Федеральный закон «О днях воинской славы и памятных датах России» (последняя редакция).
16. Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (последняя редакция).
17. Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах» (последняя редакция).
18. Федеральный закон «О пожарной безопасности» (последняя редакция).
19. Федеральный закон «О противодействии терроризму» (последняя редакция).
20. Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности» (последняя редакция).

### **Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет**

21. <http://www.school-collection.edu.ru/catalog/res/> - Библиотека электронных наглядных пособий по ОБЖ для 5-11 классов;
22. <http://www.edu-navigator.ru/cat/11500/1> - Каталог ресурсов по ОБЖ;
23. <http://www.afestival.1september.ru/subjects/12> - Фестиваль «Открытый урок», материалы по ОБЖ;
24. <http://www.uroki.net/dokobgd/htm> – Для учителя ОБЖД материалы к урокам, сценарии внеклассных мероприятий, документы
25. <http://www.obzh.info> информационный веб-сайт (обучение и воспитание основам безопасности жизнедеятельности).



## Контрольно-измерительные материалы 10 КЛАСС

### Урок №3 Входная контрольная работа

**1. Как необходимо поступить велосипедисту, подъезжающему к остановке в тот момент, когда автобус трогается от остановки, оповещая об этом других участников движения включением указателя поворота?**

- 1) Подать сигнал звонком для всех участников движения.
- 2) уступить дорогу, т. к. автобус начинает движение от остановки.
- 3) проехать мимо, т. к. автобус ещё не начал движение.

**2. Регулярное закаливание обеспечивает:**

- 1) высокую работоспособность за компьютером;
- 2) активную физиологическую деятельность, укрепление силы воли;
- 3) длительные физические нагрузки, укрепление зрения.

**3. В какой последовательности необходимо вызывать пожарную охрану?**

- 1) позвонить по телефону 01; сообщить о возникновении пожара; назвать свою фамилию; сказать, как удобнее, быстрее проехать.
- 2) позвонить по телефону 01; сообщить количество этажей в доме, спросить фамилию диспетчера; сказать, как удобнее, быстрее проехать.
- 3) позвонить по телефону 01; сообщить о возникновении пожара; назвать точный адрес, количество этажей в доме; сказать, как удобнее, быстрее проехать.

**4. В случае эвакуации из зоны аварии на химически опасном объекте с выбросом опасного вещества, прибыв на место размещения, в первую очередь необходимо:**

- 1) промыть глаза, прополоскать рот, пройти на пункт питания, исключить какие-либо физические нагрузки и лечь отдыхать;
- 2) немедленно зарегистрироваться, затем сменить одежду, вытереть обувь, пройти в здание и умыться;
- 3) снять верхнюю одежду, промыть глаза, прополоскать рот, принять душ с мылом.

**5. Укажите первые признаки наркотического отравления:**

- 1) повышение мышечного тонуса, покраснение кожи.
- 2) беспричинный смех, кровотечение из носа.
- 3) горечь во рту, пожелтение кожи, тошнота и рвота.

**6. К виктимному поведению не относится:**

- 1) оставленный ключ в замке зажигания и включённый двигатель легкового автомобиля;
- 2) оставленная открытая форточка в квартире на первом этаже;
- 3) разговор по мобильному телефону в общественном транспорте.

**7. Какое воздействие оказывает на суше и на море ветер в 8 баллов по шкале Ф. Бофорта?**

- 1) Небольшие повреждения, ветер срывает дымовые колпаки и черепицу; волны громоздятся, гребни срываются, пена ложится пологими по ветру.
- 2) Качаются стволы деревьев, идти по ветру трудно; высокие волны, гребни волн начинают опрокидываться и рассыпаться в брызги.
- 3) Ветер ломает сучья деревьев, идти против ветра очень трудно; умеренно высокие длинные волны, по краям гребней начинают взлетать брызги, полосы пены ложатся рядами по направлению ветра.

**8. При ожоге необходимо:**

- 1) срезать ножницами одежду, повреждённую поверхность смазать йодом, а затем маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение;
- 2) срезать ножницами одежду, повреждённую поверхность смазать йодом, а затем маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение;
- 3) срезать ножницами одежду, кожу вокруг ожога продезинфицировать, на обожжённую поверхность наложить стерильную повязку, на 5-10 минут приложить холод и направить пострадавшего в медицинское учреждение.

**9. По сигналу оповещения «Внимание всем!» необходимо:**

- 1) включить телевизор или радиоприёмник на местном канале передач и слушать сообщение;
- 2) закрыть окна, быстро собрать всё необходимое для эвакуации, идти в убежище;

3) быстро собрать всё необходимое для эвакуации, отключить электроэнергию и идти на сборный пункт.

### 10. Как вы должны поступить при возникновении землетрясения?

- 1) встать у внутренней стены класса или в проёме дверей;
- 2) ничего не делать, ждать, когда закончатся подземные толчки;
- 3) ждать сигнала по системе оповещения

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	2	2	1	2	2	3	3	3	1	1

#### Критерии оценок:

- «2»: ученик набрал менее 41%    менее 11 баллов  
«3»: выполнил 41- 70 %                    18 – 11 баллов  
«4»: выполнил 71 - 90%                    24 -19 балла  
«5»: выполнил 91-100%                    27-25 баллов

### Урок № 15 Контрольная работа за первое полугодие

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

- 1) потеря части продуктов питания, потеря компаса
- 2) несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут
- 3) потеря ориентировки на местности во время похода, авария транспортных средств в условиях природной среды
- 4) плохие погодные условия на маршруте движения

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:

- 1) группа не может быть обнаружена спасателями из-за окружающей ее густой растительности, возникла непосредственная угроза жизни людей
- 2) направление на ближайший населенный пункт и его удаление не известны
- 3) место происшествия точно не определено, местность незнакомая и труднопроходимая
- 4) точно неизвестно местонахождение спасателей и состояние здоровья людей не позволяет преодолеть расстояние до населенного пункта

3. Собираясь в поход, вам необходимо подобрать одежду. Каким нижеперечисленным требованиям она должна соответствовать?

- 1) одежда должна быть свободной и надеваться в несколько слоев
- 2) одежда должна быть из синтетических материалов
- 3) одежда должна быть однотонного цвета или из камуфлированного материала
- 4) одежда должна иметь световозвращающие элементы

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

- 1) место должно находиться на берегу реки или другого водоема на уровне воды
- 2) место должно находиться на ровной возвышенной продуваемой площадке; возле площадки должен находиться источник воды и достаточно топлива
- 3) место должно находиться среди сухостоя, который можно использовать для костра
- 4) недалеко от площадки должна быть дорога или наезженная тропа

5. Выберите самый надежный способ обеззараживания воды в полевых условиях:

- 1) очистка через фильтр из песка и материи
- 2) очистка через фильтр из песка, ваты и материи
- 3) кипячение воды
- 4) добавление в воду марганцовки

6. Как называются с точки зрения Правил дорожного движения лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя?

- 1) водитель
- 2) пассажир
- 3) пешеход

4) путешественник

**7. Участники дорожного движения — это:**

- 1) лица, принимающие непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пешехода, пассажира транспортного средства
- 2) это лица, принимающее непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пешехода, и лица, производящие ремонтные работы на проезжей части
- 3) люди, принимающее непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пассажира транспортного средства, и лица, осуществляющие регулирование дорожного движения
- 4) граждане, передвигающиеся на транспортных средствах и в пешем порядке по проезжей части, тротуару и обочине дороги.

**8. Укажите определение понятия «дорога»:**

- 1) проезжая часть, тротуары, обочины
- 2) полоса земли для движения транспортных средств и пешеходов
- 3) обустроенная или приспособленная и используемая для движения транспортных средств полоса земли либо поверхность искусственного сооружения
- 4) полоса земли для движения автомобилей, трамваев, троллейбусов, мотоциклов и мопедов.

**9. Где рекомендуется расположиться в салоне общественного транспорта, если в нем нет свободных мест для сидения?**

- 1) занять свободное место на передней площадке транспортного средства
- 2) нужно постараться встать в центре прохода, держась руками за поручень или специальные подвески
- 3) расположиться на задней площадке транспортного средства
- 4) не имеет значения, где будет находиться пассажир при отсутствии мест для сидения

**10. Как должны двигаться пешеходы по краю проезжей части загородной дороги?**

- 1) не имеет значения, как следовать
- 2) должны следовать по ходу движения транспортных средств
- 3) выбирать место движения в зависимости от наличия на проезжей части транспортных средств
- 4) должны идти навстречу движению транспортных средств

**11. Укажите определение терроризма, данное в Федеральном законе \*О противодействии терроризму»:**

- 1) идеология насилия и практика воздействия на принятие решения органами государственной власти, органами местного самоуправления или международными организациями, связанные с устрашением населения и (или) иными формами противоправных насильственных действий
- 2) общечеловеческая проблема и самая распространенная, фантастически жестокая чрезвычайная ситуация социального характера
- 3) организация незаконного вооруженного формирования, преступного сообщества (преступной организации), организованной группы для реализации террористического акта, а равно участие в такой структуре
- 4) разрушение или попытка разрушения каких-либо объектов: самолётов, административных зданий, жилищ, судов, объектов жизнеобеспечения и т.п.

**12. Совершение взрыва, поджога или иных действий, устрашающих население и создающих опасность гибели человека, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления иных тяжких последствий, в целях воздействия на принятие решения органами власти или международными организациями, а также угроза совершения указанных действий в тех же целях — это:**

- 1) чрезвычайная ситуация
- 2) диверсия
- 3) террористический акт
- 4) преступная операция

**13. По средствам, используемым при осуществлении террористических актов, виды терроризма могут быть подразделены на:**

- 1) нетрадиционные
- 2) стандартные
- 3) обычные
- 4) традиционные и технологические

**14. Если вы обнаружили подозрительный предмет в общественном транспорте — не оставляйте этот факт без внимания! Что надлежит предпринять в данном случае?**

- 1) опросить людей, находящихся рядом, постараться установить принадлежность предмета (сумки и т.д.) или человека, который мог его оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщить о находке водителю (машинисту и т.д.)
- 2) не обращать внимания на неизвестную сумку или чемодан
- 3) переложить сумку в более безопасное место в общественном транспорте (например, под сиденье кресла, где нет пассажиров)
- 4) осторожно осмотреть содержимое сумки, может быть, там найдутся документы владельца сумки

**15. Как действовать, если вы попали в перестрелку на улице?**

- 1) сразу же лягте и осмотритесь, выберите ближайшее укрытие и проберитесь к нему, не поднимаясь в полный рост. Укрытием могут служить выступы зданий, памятники, бетонные столбы, бордюры, канавы и т. д. При первой возможности спрячьтесь в подъезде жилого дома, в подземном переходе и дождитесь окончания перестрелки
- 2) примите меры по спасению детей, при необходимости прикройте их своим телом
- 3) по возможности сообщите о происшедшем сотрудникам милиции
- 4) все варианты верны

Таблица правильных ответов

Выставляется оценка «отлично» за все правильные ответы на вопросы задания, за четыре правильных ответа – «хорошо» и т.д. За выполнение задания с выбором ответа выставляется 1 балл при условии, если обведен только один номер верного ответа. Если обведены два и более ответов, в том числе правильный, то ответ не засчитывается.

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1В	3	1	1	2	3	3	1	3	2	4	1	3	4	1	4

**Критерии оценок:**

- «2»: ученик набрал менее 41%      менее 11 баллов  
«3»: выполнил    41- 70 %                              18 – 11 баллов  
«4»: выполнил    71 - 90%                              24 -19 балла  
«5»: выполнил    91-100%                              27-25 баллов

**Урок № 32 Итоговая контрольная работа**

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

- 1) потеря части продуктов питания, потеря компаса;
- 2) несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут;
- 3) потеря ориентировки на местности во время похода, авария транспортных средств в условиях природной среды;
- 4) плохие погодные условия на маршруте движения.

**2. Выберите самый надежный способ обеззараживания воды в полевых условиях:**

- 1) очистка через фильтр из песка и материи;
- 2) очистка через фильтр из песка, ваты и материи;
- 3) кипячение воды;
- 4) добавление в воду марганцовки.

**3. Что запрещается делать при разведении костра?**

- 1) использовать для разведения костра сухостой;
- 2) разводить костер на торфяных болотах;
- 3) использовать для разведения костра сухую траву;
- 4) оставлять дежурить у костра менее 3-х человек.

**4. Участник дорожного движения, это:**

- 1)лицо, принимающее непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пешехода, пассажира транспортного средства;
- 2)это лица, принимающее непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пешехода и лица, производящие ремонтные работы на проезжей части;
- 3)люди, принимающее непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пассажира транспортного средства лица, и лица, осуществляющие регулирование дорожного движения;

4) граждане, передвигающиеся на транспортных средствах и пешим порядком по проезжей части, тротуару и обочине дороги.

**5. Как должны двигаться пешеходы по краю проезжей части загородной дороги?**

- 1) не имеет значения, как следовать;
- 2) должны следовать по ходу движения транспортных средств;
- 3) выбирать место движения в зависимости от наличия на проезжей части транспортных средств;
- 4) должны идти навстречу движению транспортных средств.

**6. Как пешеходы должны переходить дорогу при отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка?**

- 1) когда на дороге нет машин и бегом;
- 2) под любым углом к краю проезжей части;
- 3) где дорога хорошо просматривается хотя бы в одну сторону;
- 4) под прямым углом к краю проезжей части на участках без разделительной полосы и ограждений там, где она хорошо просматривается в обе стороны.

**7. Если Вы обнаружили подозрительный предмет в общественном транспорте - не оставляйте этот факт без внимания! Что надлежит предпринять в данном случае?**

- 1) опросить людей, находящихся рядом, постараться установить принадлежность предмета (сумки и т.д.) или кто мог его оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщить о находке водителю (машинисту и т.д.);
- 2) не обращать внимания на неизвестную сумку или чемодан;
- 3) переложить сумку в более безопасное место в общественном транспорте (например, под сиденье кресла, где нет пассажиров);
- 4) осторожно осмотреть содержимое сумки, может быть там найдутся документы владельца сумки.

**8. Как действовать при захвате автобуса (троллейбуса, трамвая) террористами?**

- 1) не привлекайте к себе их внимание. Осмотрите салон, отметьте места возможного укрытия в случае стрельбы. Успокойтесь, попытайтесь отвлечься от происходящего, читайте, разгадывайте кроссворды;
- 2) если спецслужбы предпримут попытку штурма, постарайтесь как можно быстрее покинуть салон и бежать в сторону представителей специальных подразделений;
- 3) после освобождения немедленно покиньте автобус (троллейбус, трамвай), т.к. не исключена возможность предварительного его минирования террористами и взрыва (возгорания);
- 4) снимите ювелирные украшения, не смотрите в глаза террористам, не передвигайтесь по салону и не открывайте сумки без их разрешения. Не реагируйте на их провокационное или вызывающее поведение. Женщинам в мини-юбках желательно прикрыть ноги.

Варианты ответов: 1) – 1,2,3; 2) – 1,2,4; 3) – 1,3,4;

**9. Как нужно себя вести, если вы оказались заложником?**

- 1) попытаться убежать;
- 2) сказать террористам, что они пожалеют об этом;
- 3) выполнять требования террористов, не создавать конфликтных ситуаций, сохранять психологическую устойчивость.
- 4) выполнять требования террористов, не создавать конфликтных ситуаций, сохранять психологическую устойчивость.

**10. Как вы будете действовать при получении сигнала оповещения о радиационной аварии, если вы находитесь в своем доме (квартире)?**

- 1) освободите от продуктов питания холодильник, вынесите скоропортящиеся продукты и мусор, выключите газ, электричество, погасите огонь в печи, и проследуйте на сборный эвакуационный пункт;
- 2) включите радио и выслушайте сообщение, выключите электричество, наденете средства индивидуальной защиты, вывесите на двери табличку: «В квартире жильцов нет» и на сборный эвакуационный пункт;
- 3) немедленно закроете окна, двери, вентиляционные отверстия, включите радиоприемник или телевизор, или репродуктор и будете готовы к приему информации о дальнейших действиях;
- 4) выключите газ, электричество, возьмете необходимые продукты питания, вещи и документы, наденете средства индивидуальной защиты и проследуете на сборный эвакуационный пункт;

**11. Вы находитесь дома один. Вдруг задрожали стекла и люстры, с полок начали падать посуда и книги. Вы срочно:**

- 1)позвоните родителям на работу, чтобы предупредить о происшествии и договориться о месте встречи;
- 2)займете место в дверном проеме капитальной стены;
- 3)закроете окна и двери, быстро спуститесь в подвальное помещение;
- 4)подойдете к окну и узнаете у прохожих, что случилось.

**12. Как следует выходить из зоны лесного пожара?**

- 1)навстречу ветру, используя для этого просеки, дороги;
- 2)перпендикулярно направлению ветра, используя для этого открытые пространства;
- 3)если загорелась одежда, то нужно бегом покинуть опасную зону по направлению ветра;
- 4)если вы в составе группы, то нужно разделиться и по одному выходить навстречу ветру.

**13. Сирены и прерывистые гудки предприятий и транспортных средств означают сигнал оповещения:**

- 1)«Тревога!»;
- 2)«Внимание! Опасность!»;
- 3)«Внимание всем!»;
- 4)«Химическая (радиационная) опасность!»

**14. Кто является начальником гражданской обороны образовательного учреждения?**

- 1)специально уполномоченный представитель органов местного самоуправления;
- 2)один из заместителей руководителя общеобразовательного учреждения, прошедший специальную подготовку;
- 3)руководитель общеобразовательного учреждения;
- 4)преподаватель - организатор основ безопасности жизнедеятельности

**15. Поражающими факторами ядерного взрыва являются:**

- 1)ударная волна, световое излучение, проникающая радиация, радиоактивное заражение и электромагнитный импульс;
- 2)избыточное давление в эпицентре ядерного взрыва; облако, зараженное отравляющими веществами и движущееся по направлению ветра; изменение состава атмосферного воздуха;
- 3)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;
- 4)ударная волна, световое излучение, облако, зараженное отравляющими веществами и движущееся по направлению ветра.

Таблица ответов:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3	3	2	1	4	4	1	3	4	3	2	1	3	3	1

Критерии оценок.

Каждое правильно выполненное задание оценивается 1 баллом. За выполнение задания с выбором ответа выставляется 1 балл при условии, если обведен только один номер верного ответа. Если обведены два и более ответов, в том числе правильный, то ответ не засчитывается.

- «2»: ученик набрал менее 41%      менее 11 баллов  
«3»: выполнил 41- 70 %                      18 – 11 баллов  
«4»: выполнил 71 - 90%                      24 -19 балла  
«5»: выполнил 91-100%                      27-25 баллов

## Контрольно-измерительные материалы 11 класс

### Урок № 3 Входная контрольная работа

**1. Назовите основную цель вынужденного автономного пребывания человека в природе?**

- а) Отработка навыков поведения в природных условиях;
- б) Вернуться к привычным условиям существования;
- в) Совершенствовать свое духовное и физическое здоровье

**2. Как называется Закон, который предусматривает ответственность за участие в террористической деятельности?**

- а) УК РФ;
- б) Конституция РФ;
- в) Конвенция о правах.

**3. Как называется обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии опасного природного явления, стихийного природного явления, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности.**

- а) Авария;
- б) Катастрофа;
- в) Чрезвычайная ситуация.

**4. Какова основная цель создания Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайной ситуации (РСЧС)?**

- а) Объединение усилий органов государственного управления всех уровней, подчиненных им сил и средств для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;
- б) Направление усилий органов государственного управления всех уровней, подчиненных им сил и средств;
- в) Развитие методов и приемов органов государственного управления.

**5. Как называется закон РФ, в котором закреплена правовая основа обеспечения безопасности личности, общества и государства?**

- а) ФЗ «О гражданской обороне»;
- б) ФЗ «Об обороне»;
- в) ФЗ «О безопасности»;

**6. Как называется система мероприятий по подготовке к защите населения, материальных и культурных ценностей на территории РФ от опасностей, возникающих при ведении военных действий, а также при возникновении ЧС природного и техногенного характера?**

- а) Обязанности государства;
- б) Система профилактических мероприятий;
- в) Гражданская оборона;

**7. Что относится к химическому оружию?**

- а) Шариковые и фугасные авиабомбы;
- б) Зарин, фосген, адамсит, синильная кислота;
- в) ВИ ИКС, мины, фугасы, СИЭс.

**8. Какой сигнал оповещает население о ЧС?**

- а) Рассылка памяток с правилами поведения;
- б) Сигнал «Внимание всем!» с использованием сетей проводного, радио и телевизионного вещания;
- в) «Сарафанное радио»

**9. На какие виды подразделяются защитные сооружения гражданской обороны в зависимости от защитных свойств?**

- а) Убежища, ПРУ, щели;
- б) ПРУ, подвалы, укрытия;
- в) Заглубленные сооружения; укрытия, горные выработки.

**10. Какие СИЗ предназначены для защиты органов дыхания?**

- а) Защитный комбинезон, респиратор;
- б) Противопыльные тканевые маски; плащи, накидки из прорезиненной ткани;
- в) Фильтрующие противогазы; ватно-марлевые повязки.

**11. Как называются работы в зоне чрезвычайных ситуаций, которые проводятся с целью поиска и удаления людей за пределы зон действия опасных и вредных для жизни и здоровья факторов, оказания неотложной медицинской помощи пострадавшим и эвакуации их в лечебные учреждения, где для спасенных создаются необходимые условия?**

- а) Медицинские работы;
- б) Аварийно-спасательные работы;
- в) Неотложные работы.

**12. На каком этапе развития инфекционной болезни устанавливают окончательный диагноз?**

- а) Начальный этап;
- б) Инкубационный период;
- в) Период разгара болезни.

**13. Как называется состояние временного снижения работоспособности человека?**

- а) Утомление;
- б) Ослабление иммунитета;
- в) Биологические ритмы.

**14. Кто в соответствии с Конституцией является верховным главнокомандующим ВС РФ?**

- а) министр обороны;**
- б) Президент Российской Федерации;
- в) председатель Федерального собрания.

**15. Что составляет главную ударную силу Сухопутных войск?**

- а) танковые войска;
- б) мотострелковые войска;
- в) артиллерия.

**16. Как называется самый многочисленный вид войск Российской Федерации?**

- а) Ракетные войска стратегического назначения;
- б) Военно -воздушные силы;
- в) Сухопутные войска.

**17. Войска гражданской обороны входят в состав...**

- а) Военно -морского флота;
- б) Сухопутных войск
- в) других войск (вне системы Министерства обороны Российской Федерации)

**18. Как действовать при захвате автобуса (троллейбуса, трамвая) террористами?**

- а) не привлекайте к себе их внимание. Осмотрите салон, отметьте места возможного укрытия в случае стрельбы. Успокойтесь, попытайтесь отвлечься от происходящего, читайте, разгадывайте кроссворды
- б) если спецслужбы предпримут попытку штурма, постарайтесь как можно быстрее покинуть салон и бежать в сторону представителей специальных подразделений
- в) после освобождения немедленно покиньте автобус (троллейбус, трамвай), т. к. не исключена возможность предварительного его минирования террористами и взрыва (возгорания)
- г) снимите ювелирные украшения, не смотрите в глаза террористам, не передвигайтесь по салону и не открывайте сумки без их разрешения. Не реагируйте на их провокационное или вызывающее поведение. Женщинам в мини-юбках желательно прикрыть ноги.

**19. Что происходит с алкоголем, попавшим в организм человека?**

- а) быстро выводится вместе с мочой
- б) никогда не выводится из организма
- в) разлагается на вещества, полезные для функционирования кровеносных сосудов
- г) растворяется в крови и разносится по всему организму, оказывая разрушительное действие на все ткани и органы

**20. Здоровый образ жизни — это:**

- а) мировоззрение человека, которое складывается из знаний о здоровье
- б) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- в) система жизнедеятельности человека, в которой главным составляющим является отказ от курения, алкоголя и диетическое питание



г) это установленный человеком режим занятий физической культурой и спортом, а также профилактика заболеваний

Таблица ответов:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	а	в	а	в	в	б	б	а	в
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
б	в	а	б	а	в	в	в	г	б

Критерии оценок

«2»: ученик набрал менее 8 баллов

«3»: выполнил 8 – 11баллов

«4»: выполнил 12 -17 балла

«5»: выполнил 18-20 баллов

Успешность выполнения работы определяется в соответствии со шкалой:

### Урок 15 Контрольная работа за I полугодие

При выполнении заданий с выбором ответа впишите номер одного правильного ответа в таблицу ответов. Максимальное количество баллов при выполнении заданий с выбором ответа – 5 баллов. Каждое правильно выполненное задание оценивается 1 баллом при условии, если выбран только один номер верного ответа. Если выбраны два и более ответов, в том числе правильный, то ответ не засчитывается.

#### Часть 1.

#### 1. Каким нормативно-правовым актом предусмотрены определенные права, обязанности и ответственность граждан Российской Федерации в области пожарной безопасности?

- 1)Федеральным законом «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»
- 2)Правилами пожарной безопасности в Российской Федерации (ППБ 01-03)
- 3)Федеральным законом «О пожарной безопасности»
- 4)Федеральным законом Российской Федерации «Технический регламент о требованиях пожарной безопасности»

#### 2. Что нужно сделать, если вы во время купания попали в водоворот?

- 1)громко крикнуть, что нужна помощь, и энергичнее работать руками
- 2)энергично работая руками и ногами, попытаться грести в сторону ближайшего берега
- 3)нужно набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность
- 4)набрать в легкие побольше воздуха, нырнуть поглубже и ждать того, что подводное течение вынесет вас в безопасное место

#### 3. Какие основные функции выполняет кожа человека?

- 1)оберегает организм от воздействия социальных факторов среды обитания
- 2)оберегает организм от проникновения патогенных микроорганизмов, даёт возможность почувствовать боль, тепло, холод
- 3)насыщает кровь кислородом
- 4)защищает организм человека от статического электричества, которое вырабатывается при трении одежде о тело человека

#### 4. Какое отрицательное воздействие вирус ВИЧ оказывает на организм человека?

- 1)Поражает те клетки нашего организма, которые предназначены для борьбы с вирусной инфекцией, способной поражать клетки головного мозга, вызывая серьёзные неврологические расстройства.
- 2)Поражает центральную нервную систему, опорно-двигательный аппарат и кровеносную систему человека.
- 3)Вызывает раковые заболевания различных органов, поражает внутренние органы: лёгкие, печень, селезёнку, поджелудочную железу, лимфатическую систему.
- 4)Поражает костно-мышечную систему человека, нарушает координацию движений и сон человека, ухудшает аппетит.

#### 5. Брак может быть расторгнут по заявлению:

- 1)одного из супругов и одного из ближайших родственников
- 2)обоих супругов или по просьбе одного из них
- 3)просьбе совершеннолетних детей супругов
- 4)обоих супругов и их родителей

## 6. С какой целью был образован Национальный антитеррористический комитет?

- 1) в целях совершенствования государственного управления в области противодействия терроризму
- 2) для разработки новых образцов вооружения и военной техники, применяемых в контртеррористических операциях
- 3) в целях проведения разведывательных операций по установлению мест нахождения террористических формирований
- 4) для организации связи в ходе проведения антитеррористических операций

## 7. Образование Национального антитеррористического комитета позволило направить усилия на решение триединой задачи по противодействию терроризму. Укажите их.

- 1) проведение разведывательных мероприятий, обеспечение специальных подразделений современным вооружением и техникой, подведение итогов контртеррористических операций
- 2) принятие новых нормативно-правовых актов по противодействию терроризму, организация космической разведки, охрана важных государственных объектов
- 3) предупреждение, пресечение и ликвидация последствий террористических актов
- 4) предупреждение террористических актов, оборона важных государственных объектов от актов терроризма, разработка образцов специальной формы одежды для спецподразделений

## 8. Каким документом определен правовой режим контртеррористической операции?

- 1) Федеральным законом «О противодействии терроризму»
- 2) Концепцией противодействия терроризму в Российской Федерации
- 3) Уголовным кодексом Российской Федерации
- 4) Боевыми уставами Вооруженных сил Российской Федерации

Ключи:

1	2	3	4	5	6	7	8
3	3	2	1	2	3	1	1

Критерии оценок

Успешность выполнения работы определяется в соответствии со шкалой:

«2»: ученик набрал менее 8 баллов

«3»: выполнил 9 – 11 баллов

«4»: выполнил 12 -14 балла

«5»: выполнил 14-16 баллов

### Часть 2. Установить понятие.

**Необходимо установить понятие. Каждое правильно выполненное задание оценивается 3 баллами.**

\_\_\_\_\_ - это неспособность сердца обеспечить полноценное кровоснабжение тканей, органов и систем организма из-за ослабления сократительной функции сердечной мышцы.

\_\_\_\_\_ — состояние защищённости личности, имущества, общества и государства от пожаров.

\_\_\_\_\_ – создание неподвижности (покоя) поврежденной или больной части тела.

\_\_\_\_\_ – это добровольный, равноправный, надлежаще оформленный союз мужчины и женщины, имеющий целью создание семьи, рождение и воспитание детей, ведение общего хозяйства.

Варианты ответов:

1	2	3	4
Острая сердечная недостаточность	Пожарная безопасность	Иммобилизация	Брак

### Часть 3. Ситуационная задача.

**Необходимо дать развернутый ответ. Правильно выполненное задание оценивается 4 баллами.**

Играя в волейбол, ваш товарищ сильно ударился головой о пол, получив при этом сотрясение мозга. Ваши действия по оказанию первой медицинской помощи до приезда «скорой помощи»?

Ответ:

При сотрясении мозга необходимо:

-обязательно вызвать врача;

-обеспечить покой в положении лёжа (при отсутствии сознания – на животе);

-приложить холод к голове;

- ограничить потребность в питье;
- наблюдать за состоянием пострадавшего, оказывая помощь по ситуации.

#### Критерии оценок

Успешность выполнения работы определяется в соответствии со шкалой:

«2»: ученик набрал менее 41%	менее 11 баллов
«3»: выполнил 41- 70 %	18 – 11 баллов
«4»: выполнил 71 - 90%	24 -19 балла
«5»: выполнил 91-100%	27-25 баллов

### Урок №33 Итоговая контрольная работа

#### 1. Что называется пожаром?

- 1) химическая реакция окисления, сопровождающаяся выделением большого количества тепла и свечением
- 2) неконтролируемое горение, причиняющее материальный ущерб, вред жизни и здоровью граждан, интересам общества и государства
- 3) горение, протекающее медленно, с кратковременным выделением значительного количества тепла и света
- 4) возникновение возгорания легковоспламеняющихся материалов

#### 2. Федеральный закон «О пожарной безопасности» определяет содержание понятия «пожарная безопасность». Выберите правильный ответ.

- 1) состояние защищенности личности, имущества, общества и государства от пожаров
- 2) соблюдение всеми гражданами и организациями правил пожарной безопасности
- 3) обеспечение мест проживания и работы граждан первичными средствами пожаротушения в необходимых количествах
- 4) правильная эксплуатация электроустановок, осторожное обращение с легковоспламеняющимися и горючими жидкостями

#### 3. К какой ответственности могут быть привлечены граждане за нарушение требований пожарной безопасности, а также за иные правонарушения в области пожарной безопасности?

- 1) к материальной ответственности в виде возмещения причиненного ущерба
- 2) к гражданско-правовой ответственности
- 3) граждане могут быть лишены премии и соответствующих доплат
- 4) к дисциплинарной, административной или уголовной ответственности

#### 4. Вы находитесь в своей квартире. Вдруг вы почувствовали запах дыма от того, что горит входная дверь. Огонь отрезал путь к выходу. Что вы будете делать?

- 1) уйдете в дальнюю комнату, плотно закрыв за собой все двери, входную дверь закроете мокрым одеялом, затем вызовете пожарную охрану
- 2) попытаетесь взломать дверь и выскочить на лестничную площадку, чтобы спуститься по лестничному маршу ниже от зоны пожара
- 3) начнете кричать с балкона и звать на помощь соседей
- 4) спрячетесь в ванной комнате и включите холодную воду

#### 5. Укажите определение терроризма, данное в Федеральном законе «О противодействии терроризму»:

- 1) идеология насилия и практика воздействия на принятие решения органами государственной власти, органами местного самоуправления или международными организациями, связанные с устрашением населения и (или) иными формами противоправных насильственных действий
- 2) общечеловеческая проблема и самая распространенная, фантастически жестокая чрезвычайная ситуация социального характера
- 3) организация незаконного вооруженного формирования, преступного сообщества (преступной организации), организованной группы для реализации террористического акта, а равно участие в такой структуре
- 4) разрушение или попытка разрушения каких-либо объектов: самолётов, административных зданий, жилищ, судов, объектов жизнеобеспечения и т.п.

#### 6. Совершение взрыва, поджога или иных действий, устрашающих население и создающих опасность гибели человека, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления иных тяжких последствий, в целях воздействия на принятие решения органами власти или международными организациями, а также угроза совершения указанных действий в тех же целях — это:

- 1) чрезвычайная ситуация
- 2) диверсия
- 3) террористический акт
- 4) преступная операция

**7. По средствам, используемым при осуществлении террористических актов, виды терроризма могут быть подразделены на:**

- 1) нетрадиционные
- 2) стандартные
- 3) обычные
- 4) традиционные и технологические

**8. Если вы обнаружили подозрительный предмет в общественном транспорте — не оставляйте этот факт без внимания! Что надлежит предпринять в данном случае?**

- 1) опросить людей, находящихся рядом, постараться установить принадлежность предмета (сумки и т.д.) или человека, который мог его оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщить о находке водителю (машинисту и т.д.)
- 2) не обращать внимания на неизвестную сумку или чемодан
- 3) переложить сумку в более безопасное место в общественном транспорте (например, под сиденье кресла, где нет пассажиров)
- 4) осторожно осмотреть содержимое сумки, может быть, там найдутся документы владельца сумки

**9. Как действовать, если вы попали в перестрелку на улице?**

- 1) сразу же лягте и осмотритесь, выберите ближайшее укрытие и проберитесь к нему, не поднимаясь в полный рост. Укрытием могут служить выступы зданий, памятники, бетонные столбы, бордюры, канавы и т. д. При первой возможности спрячьтесь в подъезде жилого дома, в подземном переходе и дождитесь окончания перестрелки
- 2) примите меры по спасению детей, при необходимости прикройте их своим телом
- 3) по возможности сообщите о происшедшем сотрудникам милиции
- 4) все варианты верны

**10. Из приведенных определений здоровья выберите то, которое принято Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ):**

- 1) здоровье человека — это отсутствие болезней и физических недостатков
- 2) здоровье человека — это отсутствие у него болезней, а также оптимальное сочетание здорового образа жизни с умственным и физическим трудом
- 3) здоровье человека — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков
- 4) здоровье человека — это его способность противостоять заболеваниям

**11. Многолетние исследования специалистов в разных странах мира показали, что здоровье человека примерно на 50% зависит от:**

- 1) образа жизни
- 2) экологических факторов
- 3) наследственности
- 4) состояния медицинского обслуживания населения

**12. Любая деятельность человека происходит в условиях постоянного воздействия внешней среды. Из приведенных групп факторов воздействия внешней среды выберите те, которые сильнее всего влияют на здоровье человека:**

- 1) генетические, общественные, медицинские
- 2) природные, техногенные, социальные
- 3) материальные, политические, расовые
- 4) химические, идеологические, умственные

**13. Медицинское освидетельствование граждан при первоначальной постановке на воинский учет проводят врачи-специалисты:**

- 1) хирург, терапевт, невропатолог, психиатр, окулист, оториноларинголог, стоматолог, а в случае необходимости врачи других специальностей
- 2) терапевт, отоларинголог, стоматолог, а в случае необходимости школьный врач
- 3) невропатолог, психиатр, окулист, стоматолог, а в случае необходимости представители наркологического и кожно-венерологического диспансера

4) дерматолог, психиатр, окулист, стоматолог, а в случае необходимости врачи психоневрологического и противотуберкулезного диспансера

**14. На протяжении суток состояние организма и его работоспособность подвергаются четким ритмическим колебаниям, которые называются:**

- 1) физиологическими
- 2) режимом труда
- 3) процессом отдыха
- 4) биологическими

**15. Причиной сердечной недостаточности могут быть:**

- 1) ревматические поражения сердечной мышцы, пороки сердца, инфаркт миокарда, физическое перенапряжение, нарушение обмена веществ и авитаминозы
- 2) внутреннее и наружное кровотечение, повреждение опорно-двигательного аппарата, переутомление, тепловой и солнечный удары
- 3) тяжелые повреждения, сопровождающиеся кровопотерей, размоложение мягких тканей, раздробление костей, обширные термические ожоги
- 4) недостаточно полноценное питание, нервно-психические расстройства, отсутствие регулярных занятий физической культурой

**16. При недостатке кислорода все живые ткани постепенно погибают. Особенно чувствителен к недостатку кислорода головной мозг. Через сколько минут без кислорода клетки мозга начинают необратимо погибать?**

- 1) через 10-12 минут
- 2) через 8-10 минут
- 3) через 5-7 минут
- 4) через 3-4 минуты

**17. Одной из основных причин инсульта может быть гипертоническая болезнь. Что это за болезнь?**

- 1) разрыв патологически измененного кровеносного сосуда головного мозга
- 2) это понижение артериального давления крови
- 3) заболевание, характеризующееся повышением артериального давления крови
- 4) пониженный уровень кислорода в крови человека

**18. Признаками остановки сердца являются следующие:**

- 1) потеря сознания, отсутствие дыхания, снижение температуры тела, полное расслабление всех мышц
- 2) асимметрия зрачков, одышка, отсутствие пульса на подколенной артерии
- 3) отсутствие пульса на сонной артерии, резкое повышение температуры тела
- 4) потеря сознания, отсутствие дыхания, отсутствие пульса на сонной артерии, полное расслабление всех мышц

**19. Укажите последовательность проведения экстренной, реанимационной помощи:**

- 1) положить пострадавшего на спину на ровную поверхность, произвести прекардиальный удар в область грудины, приступить к непрямому массажу сердца, произвести искусственную вентиляцию легких, вызвать «скорую помощь»
- 2) вызвать «скорую помощь», произвести прекардиальный удар в область грудины, производить искусственную вентиляцию легких
- 3) приступить к непрямому массажу сердца, произвести искусственную вентиляцию легких, вызвать «скорую помощь»
- 4) измерить артериальное давление, положить пострадавшему под язык валидол или нитроглицерин, произвести искусственную вентиляцию лёгких, вызвать «скорую помощь»

**20. Из приведенных примеров выберите те, которые характеризуют венозное кровотечение:**

- 1) кровь алого цвета, вытекает из раны пульсирующей струей;
- 2) кровь сочится по всей поверхности раны, и ее трудно остановить;
- 3) кровь имеет темно-красный или бордовый цвет, не пульсирует, вытекает из раны спокойно, непрерывно;

Ключи:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	4	1	1	3	4	1	4	3	1	2	1	4	1	3	3	4	1	3

Критерии оценивания:

Успешность выполнения работы определяется в соответствии со шкалой:

18-20 б. - «отлично»

12-17 б. - «хорошо»

11-8 б. - «удовлетворительно»

Меньше 8 баллов «неудовлетворительно»