

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «АЗОВСКАЯ СОШ «ОВЦ»

Принято педагогическим советом школы  
Протокол № 1 от 31.08.2018



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Азовская СОШ «ОВЦ»  
*Г.А.Новикова* Г.А.Новикова

М.П. « 01 » сентября 2018г.

Приказ № 93 от « 01 » сентября 2018г.

Рабочая программа

по (предмету) ОБЖ

Класс 10

Всего часов на учебный год 35

Количество часов в неделю 1

Составлена в соответствии с программой Примерной программы основного общего образования по основам безопасности жизнедеятельности и в соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта среднего общего образования. Рабочая программа обеспечивает изучение курса «ОБЖ» в соответствии с образовательным стандартом., Просвещение, 2013

название программы с указанием автора и сборника, год издания

Учебник – «Основы безопасности жизнедеятельности» 10 класс, авторы-составители: М.П.Фролов, Е.Н. Литвинов, А.Т.Смирнов, И.Ф.Богоявленский, Б.И.Мишин, А.В.Наследухов, И.Т. Суравегина, В.П.Шолох.

Учитель:

Новиков Михаил Валерьевич

Категория- первая

соответствие занимаемой должности

Стаж работы 7 лет

РАССМОТРЕНО

Школьным методическим советом

Руководитель А.А.Ильина *А.А.Ильина*

Протокол № 1 от 03.09.2018г

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УР

*А.А.Ильина* / А.А.Ильина /

с.Азовы

2018 г

## Пояснительная записка к рабочей программе по курсу «ОБЖ» для 10 класса

Рабочая программа для 10 класса разработана на основе Примерной программы основного общего образования по основам безопасности жизнедеятельности и в соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта среднего общего образования. Рабочая программа обеспечивает изучение курса «ОБЖ» в соответствии с образовательным стандартом.

Рабочая программа рассчитана на 35 часов в год (1 час в неделю).

Итоговый и промежуточный контроль знаний обучающихся осуществляется в виде тестирования.

В настоящей рабочей программе реализованы требования федеральных законов:

- «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»;
- «Об охране окружающей природной среды»;
- «О пожарной безопасности»;
- «О гражданской обороне»;
- «О безопасности дорожного движения» и др.

### Цели и задачи курса:

*воспитание* ответственного отношения к окружающей природной среде, к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности, к безопасности личности, общества и государства;

*развитие* личных духовных и физических качеств, обеспечивающих адекватное поведение в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; развитие потребности соблюдать нормы здорового образа жизни; подготовку к выполнению требований, предъявляемых к гражданину Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности;

*освоение знаний:* об опасных и чрезвычайных ситуациях, о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций; об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности;

• *овладение умениями:* предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным признакам их появления, а также из анализа специальной информации, получаемой из различных источников; принимать обоснованные решения и разрабатывать план своих действий в конкретной опасной ситуации с учетом реальной обстановки и своих возможностей.

*Содержание программы выстроено по четырем линиям:*

- обеспечение личной безопасности в повседневной жизни;

- основы безопасного поведения человека в чрезвычайных ситуациях.
- основы здорового образа жизни;
- оказание первой медицинской помощи;

**Главная задача курса** 10 класса – подготовка к практическим занятиям по курсу ОБЖ и повторение правил поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях, изученных в основной общеобразовательной школе.

### **Общая характеристика учебного процесса:**

В ходе изложения учебного материала используются активные методы обучения:

- ✓ Урок, сочетающий урок с объяснением;
- ✓ Вопросы и задания, помогающие овладеть методами логического мышления, опытом творческой деятельности и выполняющие функцию закрепления знаний;
- ✓ Фронтальная, групповая и индивидуальная организация познавательной деятельности;
- ✓ Лекция с элементами беседы;
- ✓ Работа с документами;
- ✓ Пересказывание текста учебника в связной монологической форме;
- ✓ Раскрывать содержание иллюстраций.

### **УМК:**

Программы общеобразовательных учреждений «Основы безопасности жизнедеятельности» 1-11 классы. Под общей редакцией А.Т. Смирнова. Москва «Просвещение» 2013г.

Учебник – Основы безопасности жизнедеятельности.10 класс. Авторы-составители: М.П.Фролов, Е.Н.Литвинов, А.Т. Смирнов, И.Ф.Богоявленский, В.А.Воловик, Е.Я.Гаткин, Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, Б.И.Мишин, А.В.Наследухов, И.Т.Суравегина, В.П.Шолох

**Межпредметные связи:** География, химия, биология.

### **Методы и формы обучения:**

Для организации познавательной деятельности учащихся на уроках ОБЖ целесообразно использовать разнообразные методы и формы обучения. *Перспективные (словесные, наглядные, практические):* рассказ, лекция, беседа, круглый стол, семинары демонстрация, практические занятия. Соревнования. Ролевые игры.

*Логические: (индуктивные и дедуктивные)* логическое изложение и восприятие учебного материала учеником. (Анализ ситуации).  
*Гностический: объяснительно-репродуктивный, информационно поисковый, исследовательский.* (Реферат. Доклад. Проектное задание)  
*Кибернетический: управления и самоуправления учебно-познавательной деятельностью.*  
*Контроля и самоконтроля* (устный, письменный).  
*Стимулирования и мотивации.*  
*Самостоятельной учебной деятельности.*  
*Фронтальная форма* обучения, активно управляет восприятием информации, систематическим повторением и закреплением знаний учениками.  
*Групповая форма* обеспечивает учёт дифференцированных запросов учащихся.  
*Индивидуальная работа* в наибольшей мере помогает учесть особенности темпа работы каждого ученика.

#### **Виды и формы контроля:**

Контрольные работы, самостоятельные работы, индивидуальные задания, тесты, устный опрос, викторины и практические задания, выполнение нормативов в практических видах деятельности – главная составляющая учебного процесса

#### **Критерии оценки ответов обучающихся на уроках основ безопасности жизнедеятельности**

##### **1. Устные ответы:**

«5» - Ответ полный, уверенный, без уточнений. Ученик хорошо ориентируется в данном материале, отвечает на вопросы по теме.  
«4» - Ответ полный, с несущественными замечаниями. Ученик может ответить не на все дополнительные вопросы.  
«3» - Ответ не полный, с уточнениями и дополнениями. Ученик путается в ответах на дополнительные вопросы.  
«2» - Ученик отказывается отвечать совсем или пропускает основные (важные) моменты в данном вопросе. Не отвечает на дополнительные вопросы.

##### **2. Письменные ответы:**

- 1) домашнее письменное задание оценивается по полноте выполнения и его качеству;
- 2) тесты – по количеству набранных баллов и шкале оценки для каждого конкретного теста;
- 3) проверочные работы оцениваются в соответствии с конкретными требованиями к ним, о чём заранее сообщается обучающимся.

#### **Требования к уровню усвоения дисциплины.**

Оценка «5» - ответ не требует дополнений, весь материал изложен в полном объеме. Речь хорошая.

Оценка «4» - в изложении материала допущены незначительные ошибки, неточности.

Оценка «3» - в усвоении и изложении материала имеются существенные пробелы, изложение не самостоятельное (наводящие вопросы учителя, помощь учащихся), в ответе имеются существенные ошибки.

Оценка «2» - основное содержание материала по вопросу не раскрыто.

### **Требования к уровню подготовки по курсу ОБЖ для 10 класса**

Требования разработаны на основании Госстандарта по ОБЖ в соответствии с обязательным минимумом и служат основой для разработки и осуществления контроля качества образования по ОБЖ для государственной аттестации выпускников образовательных учреждений.

#### **Учащиеся должны:**

##### **Знать/понимать:**

- основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; вредные привычки и их профилактику;
- правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера;
- способы безопасного поведения в природной среде: ориентирование на местности, подача сигналов бедствия, добывание огня, воды и пищи, сооружение временного укрытия.

##### **Уметь:**

- действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания;
- соблюдать правила поведения на воде, оказывать помощь утопающему;
- оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, отморожениях, ушибах, кровотечениях;
- пользоваться средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой) и средствами коллективной защиты;
- вести себя в криминогенных ситуациях и в местах большого скопления людей;
- действовать согласно установленному порядку по сигналу «Внимание всем!», комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации населения.

**Использовать** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах;
- соблюдения мер предосторожности и правил поведения пассажиров в общественном транспорте;
- пользования бытовыми приборами и инструментами;
- проявления бдительности и поведения при угрозе террористического акта;
- обращения (вызова) в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

### **Содержание учебного предмета**

## **Раздел I. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях**

### **Глава №1 *Опасные и чрезвычайные ситуации и правила безопасного поведения.* (6 ч)**

В Федеральном законе «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» дано следующее определение чрезвычайной ситуации техногенного характера: неблагоприятная обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, катастрофы или иного бедствия, которые могут повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей, окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение жизнедеятельности людей.

Краткая характеристика основных типов чрезвычайных ситуаций техногенного характера и их последствий.

Основные причины техногенных аварий и катастрофы.

### **Глава №2. *Гражданская оборона-составная часть обороноспособности страны* (9 ч)**

Гражданская оборона: основные понятия, определения и задачи.

Современные средства поражения и их поражающие факторы, мероприятия по защите населения.

Оповещение населения об опасностях, возникающих в ЧС военного и мирного времени.

Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени.

Средства индивидуальной защиты

Мероприятия по защите населения при угрозе ЧС и применения современных средств поражения.

Организация гражданской обороны в общеобразовательных учреждениях.

## **Раздел II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

### **Глава №3. *Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний* (3 ч)**

Сохранение и укрепление здоровья – важная забота каждого человека и всего общества.

Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика

### **Глава №4. *Основы здорового образа жизни* (4 ч).**

Здоровый образ жизни и его составляющие. Культура питания.

Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека. Режим труда и отдыха. Хороший сон – составляющие здорового образа жизни.

Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека.

Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.

## **Раздел III. Основы военной службы**

### **Глава № 5. *Вооружённые силы РФ – защитники нашего Отечества и его национальных интересов* (3 ч)**

Родина и её национальная безопасность.

История создания и развития Вооружённых сил России.

Состав Вооружённых сил Российской Федерации.

### **Глава №6. *Боевые традиции Вооружённых сил России.* (3 ч)**

Патриотизм, верность воинскому долгу – неотъемлемые качества русского воина, основа героизма.

Память поколений- дни воинской славы России.

Дружба и войсковое товарищество – основа боевой готовности войск.

**Глава №1. Символы воинской чести (2 ч).**

Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы. Ордена – почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

Ритуалы Вооружённых сил Российской Федерации.

**Глава 8 Основы военной службы (4 ч)**

Организация занятий и меры безопасности при проведении учебных сборов. Размещение и быт военнослужащих. Суточный наряд. Обязанности суточного наряда.

Организация караульной службы. Обязанности часового. Строевая подготовка.

Огневая подготовка. Автомат Калашникова.

Тактическая подготовка.

**Учебно-тематический план**

№	Тема	Кол-во часов
1	<b>Введение. Раздел I. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях</b>	1
2	<i>Глава 1. Опасные и чрезвычайные ситуации и правила безопасного поведения.</i>	6
3	<i>Глава 2 Гражданская оборона-составная часть обороноспособности страны</i>	9
	<b>Раздел II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	
4	<i>Глава 3 Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний</i>	3
6	<i>Глава 4 Основы здорового образа жизни</i>	4
	<b>Раздел III. Основы военной службы</b>	
7	<i>Глава 5. Вооружённые силы РФ – защитники нашего Отечества и его национальных интересов</i>	3
8	<i>Глава 6. Боевые традиции Вооружённых сил России</i>	3
9	<i>Глава 7 Символы воинской чести</i>	2
10	<i>Глава 8 Основы военной службы</i>	4
Итого:		35

**Календарно-тематическое планирование учебного материала**  
**по программе «Основы безопасности жизнедеятельности» 10 класс,**  
**авторы-составители: М.П.Фролов, Е.Н. Литвинов, А.Т.Смирнов, И.Ф.Богоявленский, Б.И.Мишин, А.В.Наследухов, И.Т.**  
**Суравегина, В.П.Шолох.**

№ уроков	Тема	Дата проведения урока по плану	Фактическое проведение урока	Коррекция уроков (примечание)	Ключевые слова урока	Материал урока (страницы учебника)	Домашнее задание
1	<b>Введение. Раздел I. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях</b>	05.09					
	<i>Глава 1. Опасные и чрезвычайные ситуации и правила безопасного поведения.</i>						
2	Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природе	12.09			1.Ориентирование на местности. 2.Движение по азимуту	9-14	Читать материал учебника с.9-14
3	Правила поведения в ситуациях криминогенного характера	19.09			1.Криминольный, криминогенный – значит преступный. 2.Терриризм.	14-22	Читать материал учебника с.14-22
4	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и	26.09			Чрезвычайная ситуация	22-28	Читать материал



	техногенного характера.						учебника с.22-28, принести Конституцию РФ
5	Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности	03.10			Конституция РФ	29-32	Читать материал учебника с.14-22
6	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Структура и задачи.	10.10			1.Режимы функционирования РСЧС. 2.Органы управления по делам ГО и ЧС	32-36	Читать материал учебника с.32-36
7	Уголовная ответственность несовершеннолетних	17.10			Уголовный кодекс РФ	36-42	Вопросы и задания с 42-43
	<b>Глава 2 Гражданская оборона-составная часть обороноспособности страны</b>						
8	Гражданская оборона: основные понятия, определения и задачи.	24.10			1.Силы гражданской обороны. 2. Служба ГО. 3. Гражданские организации ГО	43-46	Читать материал учебника с.43-46
9-	Современные средства поражения и их	31.10			Зона радиоактивного	46-71	Читать

10	поражающие факторы, мероприятия по защите населения.	14.11			(химического, бактериологического) заражения		материал учебника.
11	Оповещение населения об опасностях, возникающих в ЧС военного и мирного времени.	21.11			Оповещение	71-73	Читать материал учебника с.71-73
12	Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени	28.11			Убежища-коллективные средства защиты	73-85	Читать материал учебника с.73-85
13-14	Средства индивидуальной защиты	05.12 12.12			Средства индивидуальной защиты	85-104	Читать материал учебника,
15	Мероприятия по защите населения при угрозе ЧС и применения современных средств поражения.	19.12			1.Организация и ведение разведки в зоне ЧС. 2. Санитарная обработка людей. 3.Эвакуация	104-117	Читать материал учебника. Подготовиться к самостоятельной работе
16	Организация гражданской обороны в общеобразовательных учреждениях.	26.12				118-119	Вопросы и задания с.119-

	Самостоятельная работа.						121
	<b>Раздел II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>						
	<i>Глава 3 Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний</i>						
17	Сохранение и укрепление здоровья – важная забота каждого человека и всего общества.	16.01			Индивидуальное здоровье	122- 129	Читать материал учебника с.122-129
18-19	Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика	23.01 30.01			1.Эпидемия. 2. Инфекционные болезни людей	129-151	Ответы на вопросы, Задания с.151-152
	<i>Глава 4 Основы здорового образа жизни</i>						
20	Здоровый образ жизни и его составляющие. Культура питания.	06.02			Здоровое питание	153-157	Читать материал учебника с.153-175
21	Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека. Режим труда и отдыха. Хороший сон – составляющие здорового образа жизни	13.02			Самочувствие	157-165	Читать материал учебника

22	Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека	20.02			1.Двигательная активность. 2. Закаливание и профилактика простудных заболеваний	166-175	Читать материал учебника с.166-175
23	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.	27.02			1.Понятие о вредных привычках. 2. Никотиновая зависимость. 3.Алкоголизм и пьянство. 4.Наркомания	175-	Ответы на вопросы, Задания с182-183
	<b>Раздел III. Основы военной службы</b>						
	<i>Глава 5. Вооружённые силы РФ – защитники нашего Отечества и его национальных интересов</i>						
24	Родина и её национальная безопасность	06.03			1.Национальные интересы России. 2.Угроза национальной безопасности России	184-196	Читать материал учебника
25	История создания и развития Вооружённых сил России.	13.03			1.История ратного дела России. 2. Военные реформы	196-209	Читать материал учебника

					<p>Ивана Грозного.</p> <p>3. Военные реформы Петра I.</p> <p>4. Российские Вооружённые силы на современном этапе.</p> <p>5. Реформирование армии и флота</p>		
26	Состав Вооружённых сил Российской Федерации	20.03			<p>1. Структура Вооружённых сил и управление ими</p> <p>2. Сухопутные войска.</p> <p>3. Военно-воздушные силы</p> <p>4. Военно-морской флот.</p> <p>5. Ракетные войска стратегического назначения.</p> <p>6. Космические войска.</p> <p>7. Воздушно-десантные войска.</p> <p>8. Тыл вооружённых сил.</p> <p>9. Другие войска и</p>	209- 234	<p>1. читать материал учебника.</p> <p>2. Ответы на вопросы с.234-235 .</p> <p>3. Подготовить сообщения о Вооружённых силах РФ</p>

					воинские формирования		
	<b>Глава 6. Боевые традиции Вооружённых сил России</b>						
27	Патриотизм, верность воинскому долгу – неотъемлемые качества русского воина, основа героизма	03.04			1. Что такое патриотизм? 2. Верность воинскому долгу	237-245	Подготовить сообщения о героях России
28	Память поколений- дни воинской славы России	10.04			Предельно допустимая концентрация (ПДК)	245-263	Читать материал учебника
29	Дружба и войсковое товарищество – основа боевой готовности войск	17.04			Воинский коллектив	263-267	Вопросы и задания на с 267-268
	<b>Глава 7 Символы воинской чести</b>						
30	Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы. Ордена – почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе	24.04			1. Уход за велосипедом, 2. Дополнительные требования к велосипедисту 3. История государственных наград за военные отличия в России	268-273. 273-279	
31	Ритуалы Вооружённых сил Российской Федерации	08.05				279-288	Вопросы и задания на с

							288
	<b>Глава 8 Основы военной службы</b>						
32	Организация занятий и меры безопасности при проведении учебных сборов. Размещение и быт военнослужащих. Суточный наряд. Обязанности суточного наряда	15.05			1.Правила проезда перекрёстков, 2.Регулируемые перекрёстки, 3.Нерегулируемые перекрёстки	289- 291, 292-295. 295-297	Вопросы и задания на с 159-160
33	Организация караульной службы. Обязанности часового.. Строевая подготовка	22.05			1.Караул. 2.Часовой 3. Строй и его элементы	297-300, 300-311	Вопросы и задания на с 163
34	Огневая подготовка. Автомат Калашникова	29.05				С311-333	Вопросы с.343
35	Тактическая подготовка	29.05				С.333-342	
	<b>Итого:</b>						

### Литература для учителя:

1. Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности» 10 класс, авторы-составители: М.П.Фролов, Е.Н.Литвинов, А.Т. Смирнов, И.Ф.Богоявленский, В.А.Воловик, Е.Я.Гаткин, Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов,Б.И.Мишин, А.В.Наследухов, И.Т.Суравегина, В.П.Шолох.Издательство: АСТ – Астрель. 2012г
2. Методическое пособие «Основы безопасности жизнедеятельности». Издательский дом «Дрофа» 2000г.
3. Хрипкова А.Г. «Гигиена и здоровье». Медицинская литература.
4. Правила дорожного движения.
5. Журнал «ОБЖ».
6. Тематический контроль по ОБЖ «Интеллект-Центр». Москва. 2005г.
7. Т.Ф.Олейник. Великие природные катастрофы. Ростов-на Дону «Феникс». 2006г.
8. Я.Я.Мейнгот, Н.М.Потылицина. Теоретические и практические основы медицинских знаний. Красноярск. 2006г.

### Литература для ученика:

9. Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности» 10 класс, авторы-составители: М.П.Фролов, Е.Н.Литвинов, А.Т. Смирнов, И.Ф.Богоявленский, В.А.Воловик, Е.Я.Гаткин, Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов,Б.И.Мишин, А.В.Наследухов, И.Т.Суравегина, В.П.Шолох. Издательство: АСТ – Астрель. 2012г.
1. Курение и профилактика в школе. А.А Александров, В.Ю.Александрова Москва 1996г. «Медиа Сфера»
2. Не допускать беды. А.Г.Макеева Москва. Просвещение 2003г.
3. Школа без наркотиков. Под ред. Л.М. Шапицовой и Е.И. Казаковой. Санкт-Петербург. Образование-культура. 2002г.

### Тесты (10 класс)

#### I. Правила безопасного поведения в ситуациях криминального характера.

1.Как следует себя вести, если есть с собой крупная сумма денег?

- а. деньги окружающим надо показывать только при необходимости;
- б. не считать деньги на виду у всех;
- в. избегать мест большого скопления народа;
- г. держаться подальше от рынков и любой толпы;
- д. лучше держать деньги в наружных карманах, оттуда их легче достать при совершении покупки.

2.Как необходимо вести себя, если возникла необходимость выйти из дома в тёмное время суток?

- а. двигаться по кратчайшему маршруту, чтобы быстрее преодолеть плохо освещённые и малолюдные места;
- б. стараться избегать малолюдных и плохо освещённых мест;
- в. на улицах держаться подальше от стен домов и подворотен;
- г. держаться поближе к стенам домов.



3. Как следует отнестись к предложению незнакомого водителя подвести на машине?
- а. согласиться и сесть в машину;
  - б. посоветоваться с друзьями;
  - в. согласиться, если водитель внушает доверие;
  - г. не принимать предложение.
4. Как следует вести себя, если показалось, что кто-то преследует?
- а. остановиться и выяснить, что надо преследователю;
  - б. следует менять темп ходьбы;
  - в. перейти несколько раз на противоположную сторону улицы;
  - г. бежать к освещённому месту или к людям, которые могут помочь.
5. Где лучше занять место, зайдя в кафе или ресторан?
- а. подальше от выхода, спиной к стене;
  - б. поближе к выходу, спиной к стене;
  - в. рядом со стойкой;
  - г. подальше от стойки;
  - д. в слабо освещённом углу, чтобы не заметили.
6. Как поступить, если необходимо поменять валюту?
- а. менять валюту в любом месте по наиболее выгодному курсу;
  - б. менять валюту только в специально предназначенных для этого местах;
  - в. действовать по обстоятельствам;
  - г. посоветоваться с прохожими;
7. Как следует поступить, если предлагают принять участие в азартных играх?
- а. согласиться, чтобы увеличить свой капитал;
  - б. посоветоваться с друзьями;
  - в. подумать и, если предлагающие вызывают доверие, рискнуть;
  - г. не следует принимать приглашение.
8. Как необходимо действовать, если подошёл к остановке пустой автобус (троллейбус, трамвай)?
- а. не следует садиться;
  - б. следует сесть на заднее сидение;
  - в. следует сесть, где понравиться;
  - г. следует сесть поближе к водителю.
9. Где следует находиться в автобусе, если в нем нет свободных сидячих мест?
- а. рядом с подножкой;
  - б. в проходе у выхода;
  - в. в центральном проходе;
  - г. там, где есть место;
10. Как необходимо обходить стоящий трамвай?
- а. как удобно пешеходу;
  - б. сзади, как и автобус;
  - в. спереди;
  - г. как большинство других пешеходов;
  - д. сзади и спереди.

11. Как следует поступить, если посторонние люди предлагают выпить алкогольные напитки, пиво, лимонад?

- а. поблагодарить и выпить,
- б. поблагодарить и отказаться;
- в. посоветоваться с родственниками;
- г. выпить, если предлагающие внушают доверие.

12. Как необходимо поступить человеку, если в подъезд вместе с ним приходит незнакомец?

- а. не следует обращать на постороннего внимания;
- б. пропустить незнакомца вперёд;
- в. под любым предлогом задержаться у подъезда;
- г. войдя в подъезд побежать наверх.

13. Что необходимо принять человеку, если он всё-таки вошёл в лифт с незнакомцем, вызывающим подозрение?

- а. не следует ничего предпринимать, вести себя как обычно;
- б. заговорить с незнакомцем;
- в. нажать кнопки «диспетчер» и «стоп», завязать разговор с диспетчером и ехать на свой этаж;
- г. постоянно наблюдать за действиями незнакомца.

I (ответы)

Фамилия, Имя, класс						
№ вопроса	Варианты ответов					
	а	б	в	г	д	е
1		X	X	X		
2		X	X			
3				X		
4		X	X	X		
5	X		X			
6		X				
7				X		
8				X		
9			X			
10			X			
11		X				
		X	X			

12						
13			X	X		

## II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

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

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

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

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

3. *Каковы внешние признаки большинства инфекционных заболеваний?*

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

4. *Какими путями обычно передаются инфекции?*

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

5. *Дополните предложение.*

Иммунитет с биологической точки зрения-это...

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

6. *Дополните предложение.*

Здоровый образ жизни-это...

- а. способ существования разумных существ;
- б. государственная политика, направленная на формирование у людей правильного поведения;
- в. индивидуальная система поведения человека , направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.

7. Перечислите основные составляющие тренированности организма человека?

- а. сердечно-дыхательная выносливость;
- б. сердечная сила и дыхательная выносливость;
- в. мышечная сила и выносливость;
- г. скоростные качества и гибкость.

8. Каковы основные признаки отравления человека никотином?

- а. покраснение лица, повышение температуры тела;
- б. кашель, тошнота;
- в. головокружение;
- г. горечь во рту.

9. На какие железы внутренней секреции алкоголь оказывает наиболее сильное отрицательное воздействие?

- а. на щитовидную;
- б. на слюнные и лимфатические;
- в. на поджелудочную;
- г. на половую.

10. На сколько короче продолжительность жизни алкоголика по сравнению с непьющим человеком?

- а. на 5 лет
- б. на 2 года
- в. на 10 лет
- г. на 15 лет

11. Какую помощь необходимо оказать пострадавшему при алкогольном отравлении?

- а. положить на живот горячую грелку;
- б. уложить набок и очистить дыхательные пути, а также промыть желудок;
- в. положить на голову холодный компресс и вызвать «скорую помощь»;
- г. дать понюхать водку, смоченную нашатырным спиртом;

12. В чём заключается помощь пострадавшему при наркотическом отравлении?

- а. уложить пострадавшего на спину;
- б. очистить дыхательные пути пострадавшего;
- в. уложить пострадавшего на бок или живот;
- г. дать понюхать пострадавшему ватку, смоченную в нашатырном спирте и вызвать «скорую помощь»;

13. Какую помощь необходимо оказать пострадавшему при отравлении лекарственными препаратами?

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

II (ответы)

Фамилия, Имя, класс						
№ вопроса	Варианты ответов					
	а	б	в	г	д	е

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

### III. Боевые традиции Вооружённых сил, символы воинской чести России.

1. Дополните предложение.

Боевые традиции-это...

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

2. Что характерно для любого воинского коллектива?

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

3. Дополни предложение.

Ордена-это...

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

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

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

5. На какие виды условно можно подразделить воинские ритуалы?

- а. парадной деятельности;
- б. боевой деятельности;
- в. учебно-боевой деятельности;
- г. повседневной деятельности;
- д. гарнизонной и караульной служб;
- е. боевой учёбы.

10 класс, III (ответы)

Фамилия, Имя, класс						
№ вопроса	Варианты ответов					
	а	б	в	г	д	е
1		X				
2	X	X		X		
3			X			
4	X		X			
5		X	X	X		