

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Педагогический институт  
Отделение допрофессионального образования  
Кафедра профильной довузовской подготовки**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор Педагогического института

Гущина Т.И.

«27» января 2022 г.





**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета  
«Основы безопасности жизнедеятельности»  
для 10-11 классов, год набора: 2022 г.  
уровень образования: среднее общее  
уровень изучения: базовый**

профиль обучения: социально-экономический, гуманитарный,  
естественно-научный, универсальный, технологический

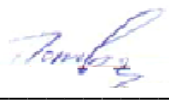
Тамбов 2022

**Разработчики/составители:**

 / Болдырева В.Б., к.п.н., доцент кафедры  
профильной довузовской подготовки ТГУ им. Г.Р. Державина


 / Новиков С.В, к.п.н., доцент кафедры  
дovuзовской подготовки ТГУ им. Г.Р. Державина

**Эксперт:**

 / Попов А.П., старший преподаватель кафедры  
безопасности жизнедеятельности ТГУ им. Г.Р. Державина

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе ФГОС СОО и  
утверждена на заседании кафедры профильной довузовской подготовки 24  
января 2022 г., протокол №6.

Заведующий кафедрой

 А.А. Андреева

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>Стр. 4</b>
в том числе:	
- основы разработки рабочей программы учебного предмета	
- общая характеристика учебного предмета	
- формы организации образовательного процесса по учебному предмету, предпочтительные формы контроля и оценки	
- место учебного предмета в учебном плане основной образовательной программы среднего общего образования (далее - ООП СОО)	
<b>2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....</b>	<b>8</b>
<b>3. Содержание учебного предмета.....</b>	<b>13</b>
<b>4. Тематическое планирование учебного предмета.....</b>	<b>16</b>
<b>5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение реализации учебного предмета.....</b>	<b>25</b>
<b>6. Приложение 1 (календарно-тематическое планирование).....</b>	<b>27</b>
<b>7. Приложение 2 (оценочные материалы).....</b>	<b>35</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10-11 классов (базовый уровень) подготовлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, реализует его основные идеи, конкретизирует цели и задачи, отражает обязательное для усвоения содержание обучения основам безопасности жизнедеятельности в старшей школе.

Рост техногенных аварий, природных катастроф и социальных конфликтов в современном мире подтверждает актуальность формирования культуры безопасности личности и общества.

**Безопасность** – характеристика качества благополучия состояния объектов и условий их жизнедеятельности. Обеспечение безопасности объектов требует специальных мер ее организации. Объективные показатели обеспечения безопасности жизнедеятельности могут не совпадать с субъективным ощущением безопасности человеком, людьми.

Под безопасностью понимают состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз. Состояние защищенности определяется объективными показателями организации защиты жизненно важных интересов объектов безопасности и субъективными ощущениями людей о степени защищенности их жизнедеятельности в среде обитания.

**Жизненно важные интересы** – это совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование (жизнедеятельность) и возможности прогрессивного развития личности, общества, государства.

К *жизненно важным интересам личности* относятся прежде всего здоровье, возможность трудиться, отдыхать, учиться, жить в достойных для человека условиях, получать квалифицированную социальную, медицинскую помощь и др. К *жизненно важным интересам общества* относятся: гражданский мир, стабильное функционирование и прогрессивное развитие экономики, финансовой системы, предприятий общественного хозяйства и социальной сферы, обеспечивающих потребности общества необходимыми товарами и услугами. К *жизненно важным интересам государства (национальным интересам)* относятся: суверенитет государства, существующий государственный строй, определяющий взаимоотношения личности и общества с властью, законы общества и др.

**Национальные интересы Российской Федерации** – совокупность внутренних и внешних потребностей жизни общества, определяющих устойчивое развитие общества и государства во всех сферах жизнедеятельности (внутриполитической, экономической, социальной, международной, военной, экологической и т. д.). *Национальная безопасность* – состояние защищенности государством своих национальных интересов от внешних и внутренних угроз.

**Основные угрозы жизненно важным интересам личности, общества, государства** – это неконтролируемые, внезапные, стихийные проявления (действия) сил природного, техногенного и социального характера, которые нарушают привычную жизнедеятельность людей, создают опасные для жизни и здоровья ситуации, наносят большой ущерб народному хозяйству и природной среде. Это явления как природного характера (биологические, экологические, климатогеографические, техногенные) – аварии, взрывы, катастрофы, так и социального происхождения – войны, грабежи, экстремизм и др.

Опасные ситуации подразделяют на экстремальные – сверхопасные для человека и чрезвычайные – сверхопасные для большого количества людей, материальных и природных объектов среды жизнедеятельности людей. Неадекватная оценка степени угрозы собственной безопасности является основной причиной травм, других видов ущерба жизни и здоровью людей на производстве, на транспорте, в разных условиях труда и отдыха.

Научно-технический прогресс позволил создать комфортную искусственную техногенную среду, но ее сложность и опасность требует от людей постоянного внимания, осторожности, знаний правил безопасного поведения, применения правил техники безопасности в разных условиях.

Ключевая идея программы «Основы безопасности жизнедеятельности» – повышение индивидуальной компетентности и культуры безопасного поведения школьника, осознание ответственности за благополучие и безопасность общества. Культура безопасности жизнедеятельности – это совокупность образцов (моделей) мышления, поведения и деятельности личности безопасного типа вследствие соблюдения правил безопасности в разных сферах жизнедеятельности общества. Основу культуры безопасности жизнедеятельности составляет компетентность личности и общества, которая формируется в процессе целенаправленного обучения и самостоятельного опыта соблюдения правил безопасности. Компетентность проявляется в умении распознавать опасные ситуации и предотвращать их появление через соблюдение правил техники безопасности.

Воспитание и самовоспитание культуры безопасности жизнедеятельности проявляются через формирование ответственности, дисциплины, привычки к соблюдению правил безопасности; в развитии главных человеческих качеств: гуманности (человеколюбия), милосердия, взаимопомощи, терпимости (толерантности), любви и доброты по отношению к другим людям.

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» является обязательным для изучения на уровне среднего общего образования, осваивается на базовом уровне и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

Реализация программы учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» предполагает использование дистанционных образовательных технологий.

**Нормативные, концептуальные и иные основы для разработки рабочей программы учебного предмета/курса:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);

3. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з);

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28 августа 2020 г. № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;

6. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных

образовательных технологий Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020;

7. Постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.20 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

8. Концепция развития преподавания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года);

9. Устав и иные локальные акты Университета, регламентирующие основные положения, специфику, особенности организации обучения по программам среднего общего образования.

Программа по учебному предмету Основы безопасности жизнедеятельности разработана на основе рабочей программы «Основы безопасности жизнедеятельности» 10-11 классы под общей редакцией А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников – М.: Просвещение 2014 г., С.В. Ким, В.А. Горский. – М.: Вентана-граф, 2019. и рекомендуемая Министерством Образования РФ, входящий в федеральный перечень учебников для общеобразовательных учреждений.

Программа настоящего учебного предмета реализуется с использованием следующих учебно-методических разработок (комплексов):

*Ким С.В., Горский В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 класс: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / С.В. Ким, В.А. Горский. – М.: Вентана-граф, 2019.*

Общая характеристика учебного предмета	
Цель реализации ООП СОО по учебному предмету	Создание условий для достижения уровня знаний, необходимого для продолжения образования в направлениях, связанных с прикладным использованием основ безопасности жизнедеятельности и с осуществлением научной и исследовательской деятельности в области обороны и начальной индивидуальной подготовки по основам военной службы
Задачи реализации ООП СОО по учебному предмету	сформировать представления о стратегии и тактике безопасности жизнедеятельности, обеспечивающее усвоение знаний о правах и обязанностях личности, общества и государства в области безопасности, о здоровом образе жизни, формирование умений предвидеть и распознавать опасности, грамотно действовать, используя индивидуальные и коллективные средства защиты, оказывать первую помощь, реализуя стратегию минимизации негативных последствий для собственного здоровья, благополучия других людей и среды обитания; овладеть чувством личной сопричастности и ответственности за обеспечение индивидуальной, общественной (социальной) и государственной безопасности; четкой правовой гражданской позиции по сохранению социального мира, по правовому поведению в социальных конфликтах; ценностного отношения к любой

	<p>жизни, к своему здоровью, здоровью людей и среде обитания;</p> <p>сформировать представление о необходимости личных духовных и физических качеств: самодисциплины, самоконтроля, самооценки собственной культуры безопасного поведения и деятельности, обеспечивающих личную и общественную безопасность.</p>												
Наличие межпредметных связей	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Предмет (название темы)</th><th>Содержание</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>«Физика»</td><td>«Биологическое действие радиации», «Звуковые волны», «Механические волны», «Оружие массового поражения – характеристика и способы защиты»</td></tr> <tr> <td>«Химия»</td><td>«Аварийно химические опасные вещества», «Химические факторы загрязнения окружающей среды».</td></tr> <tr> <td>«Математика»</td><td>«Ориентирование на местности по Солнцу и часам»</td></tr> <tr> <td>«География»</td><td>«Цунами», «Землетрясения», «Геологические явления», «Метеорологические явления».</td></tr> <tr> <td>«История»</td><td>дополнительное знакомство с историческими фактам: например, с историей пожарного дела, историей гражданской обороны нашего государства, Днями воинской славы России;</td></tr> </tbody> </table>	Предмет (название темы)	Содержание	«Физика»	«Биологическое действие радиации», «Звуковые волны», «Механические волны», «Оружие массового поражения – характеристика и способы защиты»	«Химия»	«Аварийно химические опасные вещества», «Химические факторы загрязнения окружающей среды».	«Математика»	«Ориентирование на местности по Солнцу и часам»	«География»	«Цунами», «Землетрясения», «Геологические явления», «Метеорологические явления».	«История»	дополнительное знакомство с историческими фактам: например, с историей пожарного дела, историей гражданской обороны нашего государства, Днями воинской славы России;
Предмет (название темы)	Содержание												
«Физика»	«Биологическое действие радиации», «Звуковые волны», «Механические волны», «Оружие массового поражения – характеристика и способы защиты»												
«Химия»	«Аварийно химические опасные вещества», «Химические факторы загрязнения окружающей среды».												
«Математика»	«Ориентирование на местности по Солнцу и часам»												
«География»	«Цунами», «Землетрясения», «Геологические явления», «Метеорологические явления».												
«История»	дополнительное знакомство с историческими фактам: например, с историей пожарного дела, историей гражданской обороны нашего государства, Днями воинской славы России;												
Интеграция с внеурочной деятельностью, в том числе проектной	<p>Выполненные учащимися индивидуальные и групповые проекты могут быть представлены на конференциях и конкурсах различного уровня («Педагогический Олимп», «Межрегиональная многопрофильная олимпиада школьников», «Международные образовательные дистанционные конкурсы «Олимпис» и др.)</p>												

<b>Формы организации образовательного процесса по учебному предмету, предпочтительные формы контроля и оценки</b>	
Основная форма организации образовательного процесса по учебному предмету	<b>Урок</b> в очном, онлайн и офлайн форматах
Типы занятий	<p><b>Уроки формирования новых знаний</b> (урок-лекция, в том числе с использованием дистанционных образовательных технологий.);</p> <p><b>Уроки применений знаний на практике</b> (комбинированный урок, урок-защита реферата, в том числе с использованием дистанционных образовательных технологий.);</p> <p><b>Уроки повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений</b> (комбинированный урок, в том числе с использованием дистанционных образовательных технологий);</p> <p><b>Уроки контроля и проверки знаний и умений</b> (урок-тестирование; урок - самостоятельная работа).</p>
Виды и формы контроля и оценки знаний, умений обучающихся	<p><b>Виды контроля:</b>  <i>текущий:</i>  поурочный, тематический;  <i>промежуточная аттестация:</i>  по результатам текущего контроля (10 класс, I, II полугодие; 11 класс, I полугодие)  Тестирование (11 класс, II полугодие)</p> <p><b>Формы контроля:</b>  работа на уроке, защита реферата, тестирование, в том числе с использованием дистанционных образовательных технологий.</p>

### **Место учебного предмета в учебном плане ООП СОО**

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» в учебном плане ООП СОО является обязательным учебным предметом и изучается на базовом уровне.

### **Объем учебного предмета и распределение его по классам (годам) обучения**

Год обучения/класс	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах
10класс/1 год	35	1
11 класс/2 год	35	1



## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Виды образовательных результатов	Планируемые результаты		Раздел/ тема учебного предмета
	10-11 класс/ 2года обучения		
	Базовый уровень		
	обучающийся/ученик научится	обучающийся/ученик получит возможность научиться	
предметные	Предметные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета ОБЖ, должны обеспечивать: сформированность представлений о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении; сформированность представлений о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, на транспорте, в общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владение основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций; знание порядка действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях; сформированность представлений о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения, правил безопасности на транспорте; знание правил безопасного поведения на транспорте, умение применять их на практике; знание о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте; знания о способах безопасного поведения в природной среде, умение применять их на практике;	Формировать ценностные установки, нравственные ориентиры, стратегические приоритеты, мотивы, потребности, принципы мышления и поведения, обеспечивающие выработку индивидуальной культуры безопасности жизнедеятельности, экологического мировоззрения и мотивации, антиэкстремистского поведения, гражданской позиции, умения предвидеть опасные ситуации, выявлять их причины и возможные последствия, проектировать модели безопасного поведения.	Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания.  Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.  Основы безопасности личности, общества, государства.  Военная безопасность государства

	<p>знание порядка действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; сформированность представлений об экологической безопасности, о ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования;</p> <p>владение основами медицинских знаний: владение приёмами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знание мер профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформированность представлений о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знания о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера;</p> <p>знание основ безопасного, конструктивного общения; умение различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им;</p> <p>сформированность нетерпимости к проявлениям насилия в социальном взаимодействии;</p> <p>знания о способах безопасного поведения в цифровой среде, умение применять их на практике; умение распознавать опасности в цифровой среде (в том числе криминального характера, опасности</p>		
--	---	--	--

	<p>вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им;</p> <p>знание основ пожарной безопасности, умение применять их на практике для предупреждения пожаров; знать порядок действий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде; знать права и обязанности граждан в области пожарной безопасности;</p> <p>сформированность представлений об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства экстремизма, терроризма; знание роли государства в противодействии терроризму; умение различать приёмы вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; знание порядка действий при объявлении разного уровня террористической опасности; знание порядка действий при угрозе совершения террористического акта, при совершении террористического акта, при проведении контртеррористической операции;</p> <p>сформированность представлений о роли России в современном мире, об угрозах военного характера, о роли вооружённых сил в обеспечении мира; знание основ обороны государства и воинской службы, прав и обязанностей гражданина в области гражданской</p>	
--	---	--

	<p>обороны; знание действий при сигналах гражданской обороны;</p> <p>знание основ государственной политики в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера; знание задач и основных принципов организации Единой системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области;</p> <p>знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;</p> <p>сформированность представлений о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности</p>	
метапредметные	<p>Учащиеся приобретают:</p> <p><b>умения познавательные, интеллектуальные</b> (аналитические, критические, проектные, исследовательские, работы с информацией: поиска, выбора, обобщения, сравнения, систематизации и интерпретации):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>формулировать</i> личные понятия о безопасности и учебно-познавательную проблему (задачу);</li> <li>• <i>анализировать</i> причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;</li> <li>• <i>выявлять</i> причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;</li> <li>• <i>генерировать</i> идеи, моделировать индивидуальные решения по обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях; планировать — определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;</li> <li>• <i>выбирать</i> средства реализации поставленных целей,</li> </ul>	

	<p>оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>находить</i>, обобщать и интерпретировать информацию с использованием учебной литературы по безопасности жизнедеятельности, словарей, Интернета, СМИ и других информационных ресурсов;</li> <li>• <i>применять</i> теоретические знания в моделировании ситуаций по мерам первой помощи и самопомощи при неотложных состояниях, по формированию здорового образа жизни;</li> </ul> <p><b>умения коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>взаимодействовать</i> с окружающими, вести конструктивный диалог, понятно выражать свои мысли, слушать собеседника, признавать право другого человека на иное мнение;</li> <li>• <i>выполнять</i> различные социальные роли в обычной и экстремальной ситуациях, в решении вопросов по обеспечению безопасности личности, общества, государства;</li> </ul> <p><b>умения регулятивные (организационные):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>саморегуляция и самоуправление</i> собственным поведением и деятельностью — построение индивидуальной образовательной траектории;</li> <li>• <i>владение навыками</i> учебно-исследовательской и проектной деятельности;</li> <li>• <i>владение навыками</i> познавательной рефлексии (осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания) для определения новых познавательных задач и средств их достижения;</li> <li>• <i>владение практическими</i> навыками первой помощи, физической культуры, здорового образа жизни, экологического поведения, психогигиены.</li> </ul>	
личностные	<p>1. Развитие духовных и физических качеств, определяющих готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению на основе социально одобряемых и рекомендуемых моделей безопасного поведения, определяющих качество формирования индивидуальной культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.</p> <p>2. Формирование потребности и осознанной мотивации в следовании правилам здорового образа жизни, в осознанном соблюдении норм и правил безопасности жизнедеятельности в учебной, трудовой, досуговой деятельности.</p> <p>3. Развитие готовности и способности к непрерывному самообразованию с целью совершенствования индивидуальной культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности.</p> <p>4. Воспитание ответственного отношения к сохранению своего здоровья, здоровья других людей и окружающей природной среды обитания.</p>	<p>Основы комплексной безопасности личности, общества, государства</p> <p>Основы обороны государства и военная безопасность.</p> <p>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.</p>

	<p>5. Формирование гуманистических приоритетов в системе ценностно-смысловых установок мировоззренческой сферы обучающихся, отражающих личностную и гражданскую позиции в осознании национальной идентичности, соблюдение принципа толерантности во взаимодействии с людьми в поликультурном социуме.</p> <p>6. Воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, к здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.</p>	
--	---	--

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Название разделов(а)/глав(ы) и/или тем(ы) учебного предмета	Краткое содержание программы разделов(а)/ глав(ы) и/или тем(ы) учебного предмета
<b>10 класс</b>	
<b>Раздел 1. Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания.</b> <b>Глава 1.</b> <b>Основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека</b>	Культура безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания. Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности. Экологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания. Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания. Психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.
<b>Раздел 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b> <b>Глава 2. Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания</b>	Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья. Здоровый образ жизни и его составляющие. Инфекционные заболевания: их особенности и меры профилактики. Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем.
<b>Глава 3. Оказание первой помощи при неотложных состояниях</b>	Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок. Правила оказания первой помощи при травмах. Первая помощь при кровотечениях, ранениях. Первая помощь: сердечно-легочная реанимация. Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах.
<b>Раздел 3. Основы безопасности личности, общества, государства</b> <b>Глава 4.</b> <b>Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства</b>	Права и обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности. Защита национальной безопасности государства от военных угроз. Защита личности, общества, государства от угроз социального характера. Противодействие экстремизму. Противодействие терроризму, наркотизму в Российской Федерации.
<b>Глава 5.</b> <b>Организационные основы защиты населения и территорий</b>	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Защита населения и территорий от

<b>России в чрезвычайных ситуациях</b>	чрезвычайных ситуаций природного характера. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование..
<b>Раздел 4. Военная безопасность государства</b> <b>Глава 6. Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность</b>	Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения. Защита населения и территорий от радиационной опасности. Средства коллективной защиты от оружия массового поражения. Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности. Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.
<b>Глава 7. Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз</b>	Вооруженные Силы Российской Федерации: организационные основы. Состав Вооруженных Сил Российской Федерации. Воинская обязанность и военная служба. Права и обязанности военнослужащих. Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.
<b>11 класс</b>	
<b>Раздел 4. Безопасность в социуме</b> <b>Глава 1. Общение в жизни человека.</b> <b>Межличностное общение, общение в группе</b>	Определение понятия «общение». Особенности общения людей. Принципы и показатели эффективного 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
<b>Глава 2. Конфликты и способы их разрешения</b>	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, виды эмоциональной регуляции. Способы разрешения конфликтных ситуаций. Основные формы участия третьей стороны в процессе урегулирования и разрешения конфликта. Ведение переговоров при разрешении конфликта. Опасные проявления конфликтов. Конфликт, буллинг, насилие. Понятие «виктимность». Способы противодействия буллингу и проявлению насилия
<b>Глава 3. Конструктивные и деструктивные способы психологического воздействия</b>	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. Этапы убеждения. Подчинение и сопротивление влиянию. Манипуляция в общении. Цели, технологии и способы противодействия. Манипулятивное воздействие в группе. Манипулятивные приёмы. Манипуляция и мошенничество
<b>Глава 4. Психологические механизмы воздействия</b>	Деструктивные псевдо психологические технологии. Психологическое влияние в больших группах. Способы воздействия на человека в большой группе (заражение;

<b>на большие группы людей</b>	убеждение; внушение; подражание)
<b>Раздел 5. Безопасность в информационном пространстве</b> <b>Глава 5. Безопасность в цифровой среде</b>	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
<b>Глава 6. Опасности, связанные с использованием программного обеспечения</b>	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
<b>Глава 7. Опасности, связанные с коммуникацией в цифровой среде</b>	Поведенческие риски в цифровой среде и их причины. Опасные персоны, имитация близких социальных отношений. Неосмотрительное поведение и коммуникация в Сети как угроза для будущей жизни и карьеры. 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
<b>Глава 8. Достоверность информации в цифровой среде</b>	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
<b>Глава 9. Защита прав в цифровом пространстве</b>	Понятие прав человека в цифровой среде, их защита. Ответственность за действия в Интернете. Запрещённый контент. Защита прав в цифровом пространстве
<b>Раздел 6. Основы противодействия экстремизму и терроризму</b> <b>Глава 10. Экстремизм и терроризм как угроза устойчивому развитию общества</b>	Экстремизм и терроризм как угроза устойчивому развитию 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 вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность и противодействие этому
<b>Глава 11. Правила безопасного поведения при угрозе и совершении террористического акта</b>	Формы совершения террористических актов. Уровни террористической угрозы. Правила поведения и порядок действий при угрозе или совершении террористического акта, проведении контртеррористической операции
<b>Глава 12. Противодействие экстремизму и терроризму</b>	Противодействие экстремизму и терроризму в Российской Федерации. Цели, задачи, принципы
<b>Раздел 7.</b>	Россия в современном мире. Оборона страны как обязательное



<b>Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении безопасности жизни и здоровья населения</b> <b>Глава 13. Оборона страны как обязательное условие её благополучного развития</b>	условие мирного социально-экономического развития Российской Федерации и обеспечения её военной безопасности. Роль Вооружённых сил Российской Федерации и других войск, воинских формирований и органов, повышения мобилизационной готовности Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности. Современная армия. Воинская обязанность и военная служба. Подготовка к службе в армии. Права и обязанности граждан Российской Федерации в области гражданской обороны
<b>Глава 14. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций</b>	Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабам и причинам возникновения. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Территориальный и функциональный принцип организации РСЧС. Её задачи и примеры их решения. Права и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций
<b>Глава 15. Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении национальной безопасности</b>	Правовая основа обеспечения национальной безопасности. Принципы обеспечения национальной безопасности. Реализация национальных приоритетов как условие обеспечения национальной безопасности и устойчивого развития Российской Федерации.

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№	Раздел / глава/ тема учебного предмета	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
<b>10 класс(35 часов)</b>			
	<b>Раздел 1. Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания.</b>	<b>4</b>	
	<b>Глава 1. Основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека</b>	<b>4</b>	
1	1.1 Культура безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания	1	Актуализируют ранее полученные знания о роли государства в обеспечении безопасности личности и общества. Характеризуют значение культуры безопасности жизнедеятельности личности и общества в современном мире. Формулируют личные понятия о безопасности
2	1.2. Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности	1	Изучают задачи создания научной теории безопасности жизнедеятельности. Характеризуют стратегию и тактику управления безопасностью жизнедеятельности
3	1.3. Экологические основы	1	Анализируют причины возникновения опасных

	безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания		и чрезвычайных ситуаций. Выявляют причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека. Генерируют идеи, моделируют индивидуальные решения по обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях
4	1.4. Медико-биологические и психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.	1	Выявляют общие принципы, закономерности и механизмы адаптации человека. Характеризуют медико-биологические основы здоровья человека. Определяют цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях. Выбирают средства реализации поставленных целей, оценивают результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности
	<b>Раздел 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>12</b>	
	<b>Глава 2. Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания</b>	<b>7</b>	
5	2.1. Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья	1	Объясняют социальную обусловленность здоровья человека в современной среде обитания. Анализируют понятия «индивидуальное здоровье» и «общественное здоровье». Делают умозаключения и формулируют выводы
6	2.2. Здоровый образ жизни и его составляющие	1	Раскрывают сущность понятия «здоровый образ жизни», его значение и составляющие. Формируют целостное представление о здоровом образе жизни как средстве обеспечения общего благополучия человека
7	2.3. Инфекционные заболевания: их особенности.	1	Расширяют знания об инфекционных заболеваниях и методах их профилактики. Перечисляют источники инфекционных заболеваний и факторы риска.
8	2.4. Профилактика инфекционных заболеваний.	1	Характеризуют меры профилактики инфекционных заболеваний
9	2.5. Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики	1	Актуализируют знания об основных неинфекционных заболеваниях. Перечисляют и характеризуют факторы риска неинфекционных и сердечнососудистых заболеваний. Объясняют меры профилактики
10	2.6. Заболевания, передающиеся половым путём.	1	Изучают и анализируют симптомы, последствия заболеваний, передающихся половым путем, и меры профилактики.
11	2.7. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем	1	Формируют целостное представление о культуре взаимоотношений юношей и девушек.

			Систематизируют знания по данной теме
	<b>Глава 7. Оказание первой помощи при неотложных состояниях</b>	<b>5</b>	
12	3.1. Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок	1	Актуализируют знания по оказанию помощи при неотложных состояниях. Характеризуют неотложные состояния, требующие оказания первой помощи. Работают с интерактивными заданиями
13	3.2. Правила оказания первой помощи при травмах	1	Актуализируют и расширяют знания по данной теме. Практически отрабатывают порядок оказания первой помощи при травмах. Перечисляют противошоковые мероприятия
14	3.3. Первая помощь при кровотечениях, ранениях	1	Характеризуют виды кровотечений и способы их остановки. Расширяют и систематизируют свои знания по данной теме. Практически отрабатывают умения остановки кровотечений различными способами
15	3.4. Первая помощь: сердечно-легочная реанимация	1	Систематизируют и расширяют знания о проведении сердечно-легочной реанимации. Практически отрабатывают умения. Характеризуют признаки жизни и признаки смерти. Перечисляют порядок оказания реанимационных мероприятий
16	3.5. Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах	1	Перечисляют порядок действий при оказании первой помощи при ушибах, вывихах, растяжении связок и переломах. Систематизируют знания об иммобилизации и транспортировке. Демонстрируют практические умения
	<b>Раздел 3. Основы безопасности личности, общества, государства</b>	<b>10</b>	
	<b>Глава 4. Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства</b>	<b>5</b>	
17	4.1. Права и обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности	1	Характеризуют и формулируют основное содержание федеральных законов и подзаконных актов. Рассматривают нормы международного права и положения Конституции Российской Федерации по правам человека
18	4.2. Защита национальной безопасности государства от военных угроз	1	Анализируют военные угрозы национальной безопасности России. Характеризуют Стратегию национальной безопасности. Работают с текстом

19	4.3. Защита личности, общества, государства от угроз социального характера	1	Анализируют военную политику государства. Приводят примеры вооруженных конфликтов; локальных, региональных и крупномасштабных войн. Работают с интерактивными схемами и заданиями. Характеризуют внутренние опасности России. Устанавливают и сравнивают разные точки зрения
20	4.4. Противодействие экстремизму	1	Изучают федеральные законы по защите от экстремизма. Характеризуют основные принципы и направления противодействия экстремизму. Определяют направления деятельности спецслужб и правоохранительных органов
21	4.5. Противодействие терроризму, наркотизму в Российской Федерации	1	Характеризуют меры противодействия терроризму и наркотизму. Изучают федеральные законы по защите населения от социальных угроз. Приобретают навыки противостояния социальным угрозам, вырабатывают нравственные качества и убеждения
	<b>Глава 5. Организационные основы защиты населения и территорий России в чрезвычайных ситуациях</b>	<b>5</b>	
22	5.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	1	Рассматривают территориальные и функциональные подсистемы, режим функционирования РСЧС. Характеризуют структуру и содержание плана действий по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Формулируют основные задачи и формы обучения в области гражданской обороны
23	5.2. Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях	1	Характеризуют предназначение и основные задачи гражданской обороны. Рассматривают структуру и органы управления. Изучают основные меры защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Называют права и обязанности граждан в области гражданской обороны. Совершенствуют практические навыки и умения при выполнении действий по сигналам оповещения
24	5.3. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного характера	1	Характеризуют опасные природные явления и их последствия, перечисляют поражающие факторы и особенности чрезвычайных ситуаций природного характера. Закрепляют правила безопасного поведения в зоне чрезвычайных ситуаций природного характера
25	5.4. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного характера	1	Характеризуют чрезвычайные ситуации техногенного характера. Закрепляют правила безопасного поведения в зоне чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Характеризуют правила безопасного поведения

			при оповещении об аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ
26	5.5. Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование	1	Работают в группах. Решают ситуационные задачи, выполняют интерактивные задания. Закрепляют и совершенствуют правила безопасного поведения на транспорте. Выясняют роль инженерной защиты в системе мер по защите населения. Объясняют необходимость добровольного и обязательного страхования
	<b>Раздел 4. Военная безопасность государства</b>	<b>9</b>	
	<b>Глава 6. Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность</b>	<b>5</b>	
27	6.1. Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения	1	Рассматривают чрезвычайные ситуации военного характера и различные виды оружия массового поражения. Характеризуют индивидуальные и коллективные средства защиты населения
28	6.2. Защита населения и территорий от радиационной опасности	1	Характеризуют радиационную безопасность населения и территорий. Формулируют общие рекомендации при угрозе ядерного заражения. Работают с интерактивными схемами и заданиями
29	6.3. Средства коллективной защиты от оружия массового поражения	1	Рассматривают средства коллективной защиты населения. Закрепляют знания о защитных свойствах и характерных особенностях убежищ и укрытий. Характеризуют особенности противорадиационного укрытия
30	6.4. Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности	1	Актуализируют знания по экологической безопасности. Характеризуют источники биолого-социальной и экологической опасности. Изучают характеристику биологических чрезвычайных ситуаций
31	6.5. Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи	1	Актуализируют полученные ранее знания о специальных и простейших средствах индивидуальной защиты органов дыхания. Характеризуют виды и особенности противогазов. Совершенствуют умения и навыки практического применения средств индивидуальной защиты органов дыхания и кожи
	<b>Глава 7. Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз</b>	<b>4</b>	
32	7.1. Вооруженные Силы Российской Федерации: организационные основы.	1	Характеризуют структуру и анализируют организационную основу Вооруженных Сил Российской Федерации. Расширяют знания о

			структуре Вооруженных Сил
33	7.2. Состав Вооруженных Сил Российской Федерации	1	Анализируют состав и основные задачи Вооруженных Сил Российской Федерации. Актуализируют знания и дают краткую характеристику видов Вооруженных Сил. Закрепляют знание федеральных законов. Определяют главное предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации
34	7.3. Военная обязанность и военная служба. Права и обязанности военнослужащих. Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации	1	Закрепляют знание законодательных основ военной службы в Вооруженных Силах Российской Федерации. Определяют структуру и содержание воинской обязанности. Рассматривают законодательные основы социальной защиты военнослужащих. Изучают права и обязанности военнослужащих. Характеризуют общие, должностные, специальные обязанности военнослужащих, виды поощрений и дисциплинарных взысканий. Характеризуют боевые традиции и структуру воинских ритуалов. Изучают порядок проведения наиболее важных ритуалов Вооруженных Сил Российской Федерации. Работают в группах. Решают ситуационные задачи
35	Обобщающий урок по теме: Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз	1	
<b>11 класс/ 2 год обучения (35 часов)</b>			
	<b>Раздел 4. Безопасность в социуме</b>	<b>8</b>	
1	Глава 1. Общение в жизни человека. Межличностное общение, общение в группе	2	Объясняют смысл понятия «общение». Характеризуют роль общения в жизни человека. Приводят примеры межличностного общения и общения в группе. Объясняют смысл понятий «социальная группа», «малая группа», «большая группа». Характеризуют взаимодействие в группе. Объясняют влияние групповых норм и ценностей на комфортное и безопасное взаимодействие в группе. Приводят примеры
2	Глава 2. Конфликты и способы их разрешения	2	Объясняют смысл понятия «конфликт». Называют стадии развития конфликта. Приводят примеры. Анализируют факторы, способствующие и препятствующие развитию конфликта. Выработывают навыки конструктивного разрешения конфликта. Объясняют условия привлечения третьей стороны для разрешения конфликта. Выработывают навыки пресечения опасных

			проявлений конфликтов. Раскрывают способы противодействия буллингу, проявлениям насилия
3	Глава 3. Конструктивные и деструктивные способы психологического воздействия	2	Перечисляют способы психологического воздействия. Формируют навыки конструктивного общения. Объясняют смысл понятия «манипуляция». Называют характеристики манипулятивного воздействия. Приводят примеры. Формируют навыки противодействия манипуляции
4	Глава 4. Психологические механизмы воздействия на большие группы людей	2	Раскрывают способы воздействия на человека в большой группе (заражение; убеждение; внушение; подражание). Приводят примеры. Формируют навыки выявления деструктивных псевдо психологических технологий и противостояния их воздействию
	<b>Раздел 5. Безопасность в информационном пространстве</b>	<b>8</b>	
5	Глава 5. Безопасность в цифровой среде	2	Характеризуют цифровую среду, её влияние на жизнь человека. Объясняют смысл понятий «цифровая среда», «цифровой след», «персональные данные». Анализируют угрозы цифровой среды (цифровая зависимость; вредоносное программное обеспечение; сетевое мошенничество и травля; вовлечение в деструктивные сообщества; запрещённый контент), раскрывают их характерные признаки. Выработывают навыки безопасных действий по предотвращению рисков, профилактике угроз и защите от опасностей цифровой среды
6	Глава 6. Опасности, связанные с использованием программного обеспечения	2	Объясняют смысл понятий «программное обеспечение», «вредоносное программное обеспечение». Характеризуют и классифицируют опасности, анализируют риски, источником которых является вредоносное программное обеспечение. Выработывают навыки безопасного использования устройств и программ
7	Глава 7. Опасности, связанные с коммуникацией в цифровой среде	2	Перечисляют и классифицируют риски, связанные с поведением людей в цифровой среде. Раскрывают опасности, связанные с коммуникацией в цифровой среде (имитация близких социальных отношений; травля; шантаж разглашением сведений; вовлечение в деструктивную, противоправную деятельность), способы их выявления и противодействия им. Выработывают навыки безопасной коммуникации в цифровой среде
8	Глава 8. Достоверность	1	Объясняют смысл и взаимосвязь понятий

	информации в цифровой среде		«достоверность информации», «информационный пузырь», «фейк». Выработывают навыки проверки достоверности, легитимности информации, её соответствия правовым и морально-этическим нормам
9	Глава 9. Защита прав в цифровом пространстве	1	Раскрывают правовые основы взаимодействия с цифровой средой, вырабатывают навыки безопасных действий по защите прав в цифровой среде. Объясняют права, обязанности и ответственность граждан и организаций в информационном пространстве
	<b>Раздел 6. Основы противодействия экстремизму и терроризму</b>	<b>9</b>	
10	Глава 10. Экстремизм и терроризм как угроза устойчивому развитию общества	3	Характеризуют экстремизм и терроризм как угрозу благополучию человека, стабильности общества и государства. Объясняют смысл и взаимосвязь понятий «экстремизм» и «терроризм». Анализируют варианты их проявления и возможные последствия. Анализируют признаки вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность, вырабатывают навыки безопасных действий при их обнаружении
11	Глава 11. Правила безопасного поведения при угрозе и совершении террористического акта	3	Анализируют методы и виды террористической деятельности. Характеризуют уровни террористической опасности, вырабатывают навыки безопасных действий при их объявлении. Актуализируют навыки безопасных действий при угрозе (обнаружение бесхозных вещей, подозрительных предметов и др.) и совершении террористического акта (подрыв взрывного устройства; наезд транспортного средства; попадание в заложники и др.), проведении контртеррористической операции
12	Глава 12. Противодействие экстремизму и терроризму	3	Раскрывают правовые основы, структуру и задачи государственной системы противодействия экстремизму и терроризму. Объясняют права, обязанности и ответственность граждан и организаций в области противодействия экстремизму и терроризму
	<b>Раздел 7. Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении безопасности жизни и здоровья населения</b>	<b>10</b>	
13	Глава 13. Оборона страны как обязательное условие её	3	Анализируют угрозы военной безопасности Российской Федерации, обосновывают значение



	благополучного развития		обороны государства для мирного социально-экономического развития страны. Характеризуют роль Вооружённых сил Российской Федерации и других войск, воинских формирований и органов, повышения мобилизационной готовности Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности. Приводят примеры. Объясняют историю развития и характеризуют современное состояние Вооружённых сил Российской Федерации. Приводят примеры применения Вооружённых сил Российской Федерации в борьбе с международным терроризмом. Раскрывают понятия «воинская обязанность», «военная служба». Раскрывают содержание подготовки к службе в армии. Объясняют права и обязанности граждан Российской Федерации в области гражданской обороны. Актуализируют действия при сигнале «Внимание всем!»
14	Глава 14. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций	3	Классифицируют чрезвычайные ситуации по масштабам и причинам возникновения. Приводят примеры. Характеризуют правовую основу защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Раскрывают понятие Единой системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), объясняют задачи РСЧС, приводят примеры их решения. Объясняют права и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций
15	Тестирование по итогам года	1	
16	Глава 15. Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении национальной безопасности	2	Раскрывают правовые основы и принципы обеспечения национальной безопасности Российской Федерации. Характеризуют роль личности, общества и государства в достижении стратегических национальных приоритетов.
17	Обобщающий урок по теме: Взаимодействие личности, государства и общества в реализации национальных приоритетов	1	

## **5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **5.1 Основная учебная литература**

5.1.1. Ким С.В., Горский В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 класс: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / С.В. Ким, В.А. Горский. – М.: Вентана-граф, 2019.

### **5.2. Дополнительная учебная литература**

5.2.1. Антитеррор: защита личности, общества, государства. Справочник по противодействию терроризму. 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2011. 80с.

5.2.2. Белов С.В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды. – М., 2013.- 680с.

5.2.3. Дисциплинарный устав ВС РФ (Утвержден указом Президента РФ от 10 ноября 2007 г. № 1495) с изменениями в соответствии с Указом Президента РФ от 29 июля 2011 г. N 1039.

5.2.4. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.) (с поправками от 30 декабря 2008 г.)

5.2.5. Концепция национальной безопасности Российской Федерации (с поправками от 2013 года).

5.2.6. Концепция противодействию терроризму в Российской Федерации

5.2.7. Латчук В.Н. Рабочая тетрадь по основам безопасности жизнедеятельности для 11 класса / Латчук В.Н. и др., М.: 2012. – 80 с.

5.2.8. Миронов, С.К. Тесты по основам безопасности жизнедеятельности: 10-11 класс / С.К. Миронов, В.К. Миронов, Т.А. Карташёва. – М.: Издательство «Экзамен», 2011. – 110 с.

5.2.9. Общевоинские уставы.

5.2.10. Постановление Совета Министров – Правительства Российской Федерации "О правилах дорожного движения" по состоянию на 30.01.2013 г.

5.2.11. Сальникова И.В. «Свой?» - «Чужой?» А стоит ли делить?: пособие для учащихся / И.В. Сальникова. М.: Просвещение, 2012.

5.2.12. Семейный кодекс Российской Федерации по состоянию на 12.11.2012 г.

5.2.13. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 10 кл. Часть 2: основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, П.В. Ижевский; под общ. ред. А.Т. Смирнова. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2012.

5.2.14. Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности: сборник ситуативных задач: 10-11 кл. / Б.О. Хренников, Р.А. Дурнев, М.В. Маслов; под ред. А.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2013.

5.2.15. Уголовный кодекс Российской Федерации по состоянию на 04.03.2013 г.

5.2.16. Устав гарнизонной, комендантской и караульной служб ВС РФ (Утвержден указом Президента РФ от 10 ноября 2007 г. № 1495) с изменениями в соответствии с Указом Президента РФ от 29 июля 2011 г. N 1039.

### **5.3. Учебно-методическая литература**

5.3.1. Ким С.В. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень. 10–11 классы: методическое пособие / С. В. Ким. – М.: Вентана-Граф, 2020. – 104, [8] с. – (Российский учебник).

5.3.2. Ким С.В. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень: рабочая программа. 10–11 классы: учебно-методическое пособие / С. В. Ким. – М.: Вентана-Граф, 2019. – 105 с. – (Российский учебник).

5.3.3. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: тестовый контроль: 10-11 кл. / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, М.В. Маслов; под ред. А.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2011

#### **5.4. Перечень рекомендуемых технических средств обучения, в том числе тренажеров**

5.4.1. Интерактивная доска/ экран.

5.4.2. Компьютер/ноутбук.

5.4.3. Мультимедиапроектор.

#### **5.5. Перечень рекомендуемых электронных библиотечно-образовательных ресурсов**

5.5.1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. - Режим свободного доступа: <http://biblio.tsutmb.ru/>

5.5.2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд».- Режим свободного доступа: <http://www.knigafund.ru/>

5.5.3. Электронно-библиотечная система elibrary.- Режим свободного доступа: [http://elibrary.ru/project\\_authors.asp](http://elibrary.ru/project_authors.asp)

5.5.4. Информационный сайт российской армии.- Режим свободного доступа: <http://rusarmia.com/load/11-1-0-192>

5.5.5. Информационный сайт МЧС.- Режим свободного доступа: <http://mchs-orel.ru/klassifikaciya-chrezvychajnyx-situacij/>

5.5.6. Концепция преподавания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»[http://irooo.ru/images/files/rymo/КОНЦЕПЦИЯ\\_ПРЕПОДАВАНИЯ.pdf](http://irooo.ru/images/files/rymo/КОНЦЕПЦИЯ_ПРЕПОДАВАНИЯ.pdf)

#### **Средства коммуникации для проведения онлайн - и офлайн уроков**

1. Дневник.ру
2. Социальная сеть ВКонтакте
3. Сервис Zoom видеоконференция

#### **Электронные образовательные ресурсы для проведения онлайн- и офлайн уроков:**

1. Дневник.ру
2. РЭШ
3. Решу ЕГЭ
4. infourok.ru

#### **5.6. Материально-технические средства и оборудования для обучения**

5.6.1. Комплект учебно-наглядных пособий по учебному предмету (противогазы, комплект для пеленания ребёнка, медицинская аптечка, аптечка индивидуальная)

5.6.2. Для обеспечения обучения с использованием дистанционных образовательных технологий необходимы:

- компьютеры или иные технические устройства учеников и педагога с высокоскоростным выходом в Интернет, обеспечивающие возможность работы с мультимедийным контентом: воспроизведение видеоизображений, качественный стереозвук в наушниках, речевой ввод с микрофона и др.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

№	Раздел / глава / тема учебного предмета	Кол-во часов	Тип занятия	Формы и виды контроля	Календарные сроки проведения
					План
10 класс/ 1 год обучения (35 часов)					
	Раздел 1. Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельност и человека в современной среде обитания.	4			
	Глава 1. Основы обеспечения безопасности жизнедеятельност и человека	4			
1	1.1 Культура безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания	1	Уроки формирования новых знаний		
2	1.2. Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности	1	Уроки формирования новых знаний	Поурочный опрос: работа на уроке	
3	1.3. Экологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания	1	Уроки формирования новых знаний		
4	1.4. Медико-биологические и психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.	1	Уроки контроля и проверки знаний и умений	Тематический контроль: тестирование	
	Раздел 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	12			

	<b>Глава 2. Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания</b>	<b>7</b>			
5	2.1. Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья	1	Уроки формирования новых знаний		
6	2.2. Здоровый образ жизни и его составляющие	1	Уроки контроля и проверки знаний и умений	Тематический контроль: тестирование	
7	2.3. Инфекционные заболевания: их особенности.	1	Уроки формирования новых знаний		
8	2.4. Профилактика инфекционных заболеваний.	1	Уроки формирования новых знаний		
9	2.5. Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики	1	Уроки формирования новых знаний	Поурочный опрос: работа на уроке	
10	2.6. Заболевания, передающиеся половым путём.	1	Урок применения знаний на практике	Тематический контроль: защита реферата	
11	2.7. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем	1	Уроки формирования новых знаний	Поурочный опрос: работа на уроке	
	<b>Глава 3. Оказание первой помощи при неотложных состояниях</b>	<b>5</b>			
12	3.1. Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок	1	Уроки формирования новых знаний		
13	3.2. Правила оказания первой помощи при травмах	1	Уроки формирования новых знаний	Поурочный опрос: работа на уроке	
14	3.3. Первая помощь при кровотечениях,	1	Уроки формирования		

	ранениях		я новых знаний		
15	3.4. Первая помощь: сердечно-легочная реанимация	1	Уроки формирования новых знаний		
16	3.5. Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах	1	Уроки контроля и проверки знаний и умений	Тематический контроль: тестирование	
	<b>Раздел 3. Основы безопасности личности, общества, государства</b>	<b>10</b>			
	<b>Глава 4. Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства</b>	<b>5</b>			
17	4.1. Права и обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности	1	Уроки формирования новых знаний		
18	4.2. Защита национальной безопасности государства от военных угроз	1	Уроки формирования новых знаний	Поурочный опрос: работа на уроке	
19	4.3. Защита личности, общества, государства от угроз социального характера	1	Уроки формирования новых знаний		
20	4.4. Противодействие экстремизму	1	Урок применения знаний на практике	Тематический контроль: защита реферата	
21	4.5. Противодействие терроризму, наркотизму в Российской Федерации	1	Уроки формирования новых знаний	Поурочный опрос: работа на уроке	

	<b>Глава 5. Организационные основы защиты населения и территорий России в чрезвычайных ситуациях</b>	<b>5</b>			
22	5.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	1	Уроки формирования новых знаний		
23	5.2. Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях	1	Уроки формирования новых знаний	Поурочный опрос: работа на уроке	
24	5.3. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного характера	1	Урок применения знаний на практике	Тематический контроль: защита реферата	
25	5.4. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного характера	1	Уроки контроля и проверки знаний и умений	Тематический контроль: тестирование	
26	5.5. Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование	1	Уроки формирования новых знаний	Поурочный опрос: работа на уроке	
	<b>Раздел 4. Военная безопасность государства</b>	<b>9</b>			
	<b>Глава 6. Чрезвычайные ситуации военного характера и</b>	<b>5</b>			

	<b>безопасность</b>				
27	6.1. Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения	1	Уроки формирования новых знаний		
28	6.2. Защита населения и территорий от радиационной опасности	1	Уроки формирования новых знаний	Поурочный опрос: работа на уроке	
29	6.3. Средства коллективной защиты от оружия массового поражения	1	Урок применения знаний на практике	Тематический контроль: защита реферата	
30	6.4. Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности	1	Уроки контроля и проверки знаний и умений	Тематический контроль: тестирование	
31	6.5. Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи	1	Уроки формирования новых знаний	Поурочный опрос: работа на уроке	
	<b>Глава 7. Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз</b>	<b>4</b>			
32	7.1. Вооруженные Силы Российской Федерации: организационные основы.	1	Уроки формирования новых знаний		
33	7.2. Состав Вооруженных Сил Российской Федерации	1	Уроки формирования новых знаний	Поурочный опрос: работа на уроке	
34	7.3. Воинская обязанность и военная служба. Права и	1	Урок применения знаний на практике	Тематический контроль: защита реферата	



	обязанности военнослужащих. Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации				
35	Обобщающий урок по теме: Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз	1	Уроки повторений, систематизац ии и обобщения знаний, закрепления умений	Поурочный опрос: работа на уроке	
<b>11 класс/ 2 год обучения (35 часов)</b>					
№	Раздел / глава / тема учебного предмета	Кол-во часов	Тип занятия	Формы и виды контроля	Календарные сроки проведения
					План
	<b>Раздел 4. Безопасность в социуме</b>	<b>8</b>			
1	Глава 1. Общение в жизни человека. Межличностное общение, общение в группе	2	Уроки формировани я новых знаний	Поурочный опрос: работа на уроке	
2	Глава 2. Конфликты и способы их разрешения	2	Уроки формировани я новых знаний		
3	Глава 3. Конструктивные и деструктивные способы психологического воздействия	2	Уроки формировани я новых знаний	Поурочный опрос: работа на уроке	
4	Глава 4. Психологические механизмы воздействия на большие группы людей	2	Уроки формировани я новых знаний	Поурочный опрос: работа на уроке	
	<b>Раздел 5. Безопасность в информационном пространстве</b>	<b>8</b>			
5	Глава 5. Безопасность в	2	Уроки формировани	Поурочный опрос: работа на уроке	

	цифровой среде		я новых знаний		
6	Глава 6. Опасности, связанные с использованием программного обеспечения	2	Уроки формирования новых знаний		
7	Глава 7. Опасности, связанные с коммуникацией в цифровой среде	2	Уроки формирования новых знаний	Поурочный опрос: работа на уроке	
8	Глава 8. Достоверность информации в цифровой среде	1	Уроки формирования новых знаний		
9	Глава 9. Защита прав в цифровом пространстве	1	Уроки формирования новых знаний		
	<b>Раздел 6. Основы противодействия экстремизму и терроризму</b>	<b>9</b>			
10	Глава 10. Экстремизм и терроризм как угроза устойчивому развитию общества	3	Урок применения знаний на практике	Тематический контроль: защита реферата	
11	Глава 11. Правила безопасного поведения при угрозе и совершении террористического акта	3	Уроки формирования новых знаний		
12	Глава 12. Противодействие экстремизму и терроризму	3	Уроки формирования новых знаний	Поурочный опрос: работа на уроке	
	<b>Раздел 7. Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении безопасности жизни и здоровья населения</b>	<b>10</b>			
13	Глава 13. Оборона страны как обязательное условие её	3	Уроки формирования новых знаний		

	благополучного развития		знаний		
14	Глава 14. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций	3	Урок применения знаний на практике	Тематический контроль: защита реферата	
15	Тестирование по итогам года	1	Уроки контроля и проверки знаний и умений	Промежуточная аттестация: тестирование	
16	Глава 15. Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении национальной безопасности	2	Уроки формирования новых знаний	Поурочный опрос: работа на уроке	
17	Обобщающий урок по теме: Взаимодействие личности, государства и общества в реализации национальных приоритетов	1	Урок повторения, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений		

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**Демонстрационная версия тестирования**

*10 класс*

**Раздел 1. Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания.**

**1. Выберите несколько верных вариантов ответа.**

Теория безопасности жизнедеятельности выделяет три основные группы опасностей.

- А) Естественного происхождения.**
- Б) Искусственного происхождения.
- В) Техногенного происхождения.**
- Г) Чрезвычайного происхождения.
- Д) Антропогенного происхождения.**

**2. Выберите несколько верных вариантов ответа.**

Различают следующие виды проявления опасностей.

- А) Номенклатурная опасность.
- Б) Реальная опасность.**
- В) Потенциальная опасность.**
- Г) Производственная опасность.
- Д) Реализованная опасность.**

**3. Исключите лишние варианты ответа.**

Система обеспечения безопасности труда включает в себя следующие принципы:

- А) Ориентирующие.
- Б) Технические.
- В) Вспомогательные.**
- Г) Организационные.
- Д) Эффективные.**
- Е) Управленческие.

**4. Выберите верное понятие.**

... - метод определения гигиенических нормативов условий среды, обеспечивающих нормальную жизнедеятельности и безопасность организма.

- А) Гигиеническое нормирование**
- Б) Биофизическая совместимость.
- В) Управление безопасностью жизнедеятельности.

**5. Выберите несколько верных вариантов ответа.**

Уровни безопасности.

- А) Предельно переносимый.**
- Б) Уровень выживания.**
- В) Экстремальный.
- Г) Психический.
- Д) Предельно допустимый.**

## Глава 1. Основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека

1. **Полная гражданская ответственность, согласно Конституции РФ наступает с ...**  
А) 18 лет  
Б) 16 лет  
В) 14 лет
2. **Граждане РФ имеют право:**  
А) соблюдать законы и иные нормативные правовые акты РФ  
Б) на возмещение ущерба, причинённого их здоровью и имуществу вследствие чрезвычайных ситуаций  
В) на защиту жизни, здоровья и личного имущества в случае возникновения чрезвычайных ситуаций  
Г) при необходимости оказывать содействие в проведении аварийно-спасательных и других неотложных работ  
Д) в соответствии с планами ликвидации чрезвычайных ситуаций использовать средства коллективной и индивидуальной защиты и другое имущество органов исполнительной власти субъектов РФ, органов местного самоуправления и организаций.
3. **Политическое решение Правительства РФ, определяющее приоритет дипломатических средств разрешения международных проблем при одновременном совершенствовании военной мощи государства, сил и средств его обороны для поддержания военной безопасности государства, называется...**  
А) стратегией национальной безопасности РФ  
Б) стратегией сдерживания военной силы  
В) стратегией национальной обороны
4. **является одним из основных приоритетов государственной политики России в обеспечении национальной безопасности государства.**  
А) национальная оборона  
Б) национальная безопасность  
В) национальный интерес

## Раздел 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

1. **Что такое здоровый образ жизни?**  
а) отказ от вредных привычек — употребления алкоголя, табакокурения, наркотиков  
б) индивидуальная система привычек и поведения человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие  
в) комплекс знаний о здоровье человека
2. **Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?**  
а) биологические  
б) окружающая среда  
в) физические  
г) служба здоровья

- д) культурные
- е) индивидуальный образ жизни**

3. Укажите время наивысшей работоспособности человека в соответствии с суточными биологическими ритмами.

- а) с 8 до 10 часов
- б) с 10 до 12 часов**
- в) с 12 до 14 часов
- г) с 14 до 16 часов
- д) с 16 до 18 часов**
- е) с 18 до 20 часов
- ж) с 20 до 22 часов

4. Какие из перечисленных микроорганизмов безвредны для человека?

- а) патогенные
- б) сапрофиты**
- в) условно-патогенные

5. Утомление — это:

- а) долговременное снижение работоспособности
- б) систематическое ухудшение производственных показателей
- в) временное снижение работоспособности**
- г) регулярное нарушение функций организма

6. Укажите субъективные показатели самоконтроля в индивидуальной системе здорового образа жизни.

- а) самочувствие**
- б) работоспособность**
- в) частота сердечных сокращений
- г) сон**
- д) артериальное давление
- е) аппетит**

7. Зоонозные инфекции передаются человеку через:

- а) укусы кровососущих насекомых
- б) контакт с больным человеком
- в) укусы или при тесном контакте с больным животным**
- г) пищу и воду

8. Какие из указанных ниже заболеваний передаются контактно-бытовым путем?

- а) сифилис**
- б) бешенство
- в) гонорея**
- г) чума
- д) холера
- е) грипп
- ж) грибковые заболевания на коже и ногтях**

9. Инфекционные заболевания передаются человеку следующими путями:

- а) фекально-оральным**
- б) воздушно-капельным**
- в) воздушно-аerosольным

- г) через укусы или при тесном контакте с больными
- д) жидкостным
- е) механическим
- ж) контактным

**10.** Какие из нижеперечисленных органов и систем относятся к иммунной системе человека?

- а) сердце
- б) костный мозг
- в) лимфатическая система
- г) легкие
- д) печень
- е) селезенка
- ж) почки

**11.** Недомогание, повышенная температура, боли в нижней части живота, жидкий стул с примесью крови являются симптомами:

- а) гепатита
- б) ботулизма
- в) дизентерии
- г) дифтерии
- д) краснухи
- е) свинки

**12.** Возбудитель какого заболевания обладает исключительно высокой устойчивостью во внешней среде и развивается даже при полном отсутствии кислорода?

- а) гриппа
- б) дизентерии
- в) гепатита
- г) дифтерии
- д) краснухи
- е) ботулизма

**13.** Особенно пагубно, приводя к развитию хронического гепатита и цирроза, алкоголь влияет на:

- а) печень
- б) железы внутренней секреции
- в) сердце
- г) головной мозг

**14.** Наиболее сильное отрицательное воздействие на организм человека при курении оказывает сильный яд:

- а) аммиак
- б) углекислота
- в) никотин
- г) табачный деготь

**15.** К наркотикам относятся:

- а) все психоактивные вещества
- б) психоактивные вещества, включенные в официальный список наркотических средств
- в) пары бензина

- г) все средства, предназначенные для лекарственных целей
- д) аэрозольные ядовитые вещества
- е) пары ацетона

**16.** Укажите последовательность оказания первой медицинской помощи при ранении.

- а) удалить стерильным пинцетом из раны, не касаясь ее свободно лежащие инородные тела (обрывки одежды, осколки стекла и т. д.) - 2
- б) обработать кожу вокруг раны - 3
- в) остановить кровотечение - 1
- г) наложить на рану ватно-марлевую повязку - 4
- д) доставить пострадавшего в лечебное учреждение - 5

**17.** На какие виды подразделяют кровотечения в зависимости от характера поврежденных сосудов?

- а) венозное**
- б) артериальное**
- в) носовое
- г) поверхностное
- д) капиллярное**
- е) глубокое
- ж) паренхиматозное**
- з) наружное
- и) внутреннее

**18.** Какую информацию необходимо указать в записке, прикрепляемой к кровоостанавливающему жгуту?

- а) фамилию, имя, отчество пострадавшего и дату наложения жгута
- б) время получения ранения и дату наложения жгута
- в) точное время и дату наложения жгута, фамилию наложившего этот жгут**

**19.** На какое время накладывают кровоостанавливающий жгут на поврежденную конечность зимой?

- а) не более 1 часа**
- б) не более 2 часов
- в) не более 3 часов
- г) не более 4 часов

**20.** Признаками ушиба являются:

- а) кровотечение
- б) боль, припухлость**
- в) бледность кожи
- г) нарушение функции поврежденной части тела**

**21.** Оказывая первую медицинскую помощь при открытом переломе, необходимо последовательно выполнить следующие действия:

- а) остановить кровотечение - 1
- б) наложить стерильную повязку на рану - 2
- в) сделать холодный компресс
- г) иммобилизовать поврежденную часть тела - 3
- д) дать пострадавшему обезболивающее средство - 4
- е) дать пострадавшему обильное питье
- ж) согреть пострадавшего - 5



- з) доставить пострадавшего в лечебное учреждение - б
- и) измерить температуру тела пострадавшего

**22. Признаками теплового удара являются:**

- а) возбужденное состояние
- б) судорожное сокращение мышц
- в) слабость**
- г) головная боль**
- д) ощущение жажды**
- е) вздутие живота
- ж) повышенная температура тела**
- з) иногда рвота**

**23. Какие из перечисленных ниже факторов способствуют развитию отморожения?**

- а) слишком просторная обувь
- б) тесная и влажная обувь**
- в) быстрая ходьба
- г) высокая подвижность
- д) алкогольное опьянение**
- е) общая усталость**

**24. При оказании первой медицинской помощи при местном ожоге необходимо:**

- а) разрезать и удалить части одежды с места ожога**
- б) смазать ожог жиром или мазью
- в) протереть место ожога спиртовым раствором
- г) удалить инородные тела с места ожога
- д) наложить на место ожога стерильную повязку**
- е) дать пострадавшему обезболивающее средство**
- ж) доставить пострадавшего в лечебное учреждение**

**25. Электротравма - это:**

- а) повреждение, возникающее при воздействии молнии или электрического тока высокого напряжения**
- б) повреждение, возникающее при воздействии электрического тока низкого напряжения
- в) повреждение, возникающее при воздействии на организм потока электронов

## **Глава 2. Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания**

### **1. Здоровье по определению ВОЗ:**

- 1. состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов;
- 2. это состояние морального, психического и физического благополучия, которое даёт человеку возможность стойко, не теряя самообладания, переносить любые жизненные невзгоды;
- 3. гармоничное единство биологических и социальных качеств, данных от рождения и приобретённых.

**2. Что не входит в необходимые четыре условия здоровья по академику Н. Амосову:**

- 1. Физические нагрузки;
- 2. Ограничения в питании;

- 3. Умение управлять эмоциями;
- 4. Закалка;
- 5. Умение отдыхать.

### **3. Быстрое и массовое распространение острозаразных болезней (инфекций) среди людей:**

- 1. Пандемия;
- 2. Эпидемия;
- 3. Эпизоотия;
- 4. Эпизототия.

### **4. К какому виду инфекций относится дизентерия:**

- 1. Контактнo-бытовые;
- 2. Инфекции дыхательных путей;
- 3. Кишечные инфекции.

### **5. Существующие меры «немедицинской» профилактики инфекционных заболеваний:**

- 1. санитарное просвещение населения;
- 2. соблюдение санитарно-гигиенической культуры жизнедеятельности человека и общества;
- 3. укрепление индивидуального и общественного здоровья
- 4. ведение здорового образа жизни.

### **6. Уничтожение вредных насекомых:**

- 1. Дезинфекция;
- 2. Дезинсекция;
- 3. Дератизация.

### **7. Основные неинфекционные заболевания:**

- 1. Инсульт;
- 2. Инфаркт;
- 3. Туберкулёз;
- 4. Онкология.

### **8. Факторы, увеличивающие риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний:**

- 1. Малоподвижный образ жизни;
- 2. Психоэмоциональные стрессы;
- 3. Вредные привычки;
- 4. Соблюдение христианских постов.

### **9. Основные опасности заболеваний, передаваемых половым путём:**

- 1. Высокая степень вероятности заражения;
- 2. Неэффективность медицинских препаратов;
- 3. Снижение иммунитета организма.

## **Глава 3. Оказание первой помощи при неотложных состояниях**

### **1. Оказания первой медицинской помощи при острой сердечной недостаточности следует:**

А) положить на спину, вызвать скорую и обеспечить как можно больше воздуха пострадавшему;

- Б) положить пострадавшего на бок, дать обезболивающее средство;
- В) дать пострадавшему «Валосердин» или любой другой медикамент.
- Г) срочно вызвать скорую помощь.

**2. Причиной инсульта являются?**

- А) гипертоническая болезнь, атеросклероз, заболевания крови;
- Б) онкозаболевания, сердечная недостаточность;
- В) заболевания почек;
- Г) все варианты верны.

**3. Какой должна быть первая медицинская помощь при открытых переломах?**

- А) вправить вышедшие наружу кости;
- Б) остановить кровотечение и обработать края раны антисептиком;
- В) на рану в области перелома наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обезболивающее средство;
- Г) провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она оказалась в момент повреждения.

**4. Как оказать первую медицинскую помощь при закрытых переломах?**

- А) провести иммобилизацию места перелома;
- Б) устранить искривление конечности;
- В) положить на место травмы холод и дать пострадавшему обезболивающее средство;
- Г) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**5. Как остановить артериальное кровотечение?**

- А) пальцевым прижатием, затем наложение жгута на определенное кол-во времени (зависит от времени года);
- Б) прижать пальцем артерию ниже кровотечения;
- В) придание возвышенного положения поврежденной конечности;
- Г) доставить в лечебное учреждение с наложенным жгутом.

**6. С какими травмами пострадавшего переносят лежа на спине?**

- А) травмы костей и таза;
- Б) при травмах живота;
- В) при ранениях шеи;
- Г) с травмами головы, позвоночника, конечностей, если пострадавший в сознании.

**7. Укажите последовательность действия при травмах груди.**

- А) дать доступное обезболивающее 4;
- Б) обеспечить доступ свежего воздуха 2;
- В) закрыть рану воздухопроницаемыми повязками 3;
- Г) больному придать полусидячее положение 5;
- Д) освободить от обтягивающей одежды 1.

**8. Способы первой помощи при остановке сердца**

- А) непрямой массаж сердца;
- Б) искусственная вентиляция легких;
- В) все вышеперечисленные.

**Раздел 3. Основы безопасности личности, общества, государства**

1. Какой закон определяет общие организационно-правовые нормы в области защиты граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства, находящихся на территории России, земельного, водного, воздушного пространства нашей страны, объектов производственного и социального назначения, окружающей природной среды от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера?
  1. ФЗ «О безопасности»;
  2. ФЗ «Об обороне»;
  3. ФЗ «О гражданской обороне»;
  4. ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»;
2. Какой закон определил основные принципы и содержание деятельности по обеспечению безопасности государства, общественной безопасности, экологической безопасности, полномочия и функции органов государственной власти и органов местного самоуправления в области безопасности, статус Совета Безопасности, статус Совета Безопасности Российской Федерации?
  1. ФЗ «Об обороне»;
  2. ФЗ «О гражданской обороне»;
  3. ФЗ «О безопасности»;
  4. ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»;
3. Какой закон определил основы и организацию обороны Российской Федерации, полномочия органов государственной власти РФ, функции органов государственной власти ее субъектов, а также организаций и их должностных лиц, права и обязанности граждан РФ в области обороны и другие нормы, касающиеся обороны?
  1. ФЗ «О безопасности»;
  2. ФЗ «Об обороне»;
  3. ФЗ «О гражданской обороне»;
  4. ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
4. Какой закон определяет, что военная служба – особый вид государственной службы. Этим законом определено содержание воинской обязанности граждан, регламентированы вопросы организации воинского учета, обязательной и добровольной подготовки граждан к военной службе, установлен порядок призыва на военную службу и сроки ее прохождения?
  1. ФЗ «О безопасности»;
  2. ФЗ «Об обороне»;
  3. ФЗ «О воинской обязанности и военной службе»;
  4. ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
5. В каком законе РФ определены задачи и правовые основы их осуществления, полномочия органов государственной власти Российской Федерации, органов исполнительной власти субъектов РФ, органов местного самоуправления и организаций в области гражданской обороны?
  1. ФЗ «О безопасности»;
  2. ФЗ «Об обороне»;
  3. ФЗ «О гражданской обороне»;

4. ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
6. **Какой закон установил основные принципы противодействия терроризму, правовые и организационные основы его профилактики борьбы с ним. Минимизации и (или) ликвидации его последствий, правовые и организационные основы применения Вооруженных сил РФ в борьбе с терроризмом?**
  1. ФЗ «О безопасности»;
  2. **ФЗ «О противодействии терроризму»;**
  3. ФЗ «Об обороне»;
  4. ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
7. **Какой закон в целях защиты прав и свобод человека и гражданина, основ конституционного строя, обеспечения целостности и безопасности Российской Федерации определяет правовые и организационные основы противодействия экстремистской деятельности и устанавливает ответственность за ее осуществление?**
  1. ФЗ «О гражданской обороне»;
  2. ФЗ «О противодействии терроризму»;
  3. ФЗ «Об обороне»;
  4. **ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности».**
8. **Какой закон установил правовые основы государственной политики в сфере оборота наркотических средств и психотропных веществ, а также в области противодействия их незаконному обороту в целях охраны здоровья граждан, государственной и общественной безопасности?**
  1. ФЗ «Об ответственности за распространение наркотиков»;
  2. ФЗ «О наркотиках и их распространении»;
  3. **ФЗ «О лекарственных средствах и обеспечении населения ими»;**
  4. ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах».
9. **Каким законом определяются правовые основы обеспечения безопасности дорожного движения на территории Российской Федерации?**
  1. «Правила дорожного движения»
  2. **ФЗ «Об обеспечении безопасного дорожного движения»;**
  3. ФЗ «О безопасности дорожного движения»;
  4. ФЗ «Об ответственности за нарушения безопасности дорожного движения».
10. **Каким законом определены общие правовые, экономические и социальные основы в сфере обеспечения пожарной безопасности в Российской Федерации?**
  1. «Правила пожарной безопасности»
  2. ФЗ «Об обеспечении пожарной безопасности»;
  3. **ФЗ «О пожарной безопасности»;**
  4. ФЗ «Об ответственности за нарушения пожарной безопасности».

#### **Глава 4. Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства**

**1. Основной закон Российской Федерации, который является основой разработки всех остальных законов государства - это**

Установите соответствие между понятиями и их определениями.

- Это прямая или косвенная возможность нанесения ущерба национальной безопасности государства, его национальным интересам.
- Такое состояние защищенности национальных интересов государства от внешних и внутренних угроз, которое позволяет обеспечивать конституционные права и свободы граждан, суверенитет и территориальную целостность государства, его устойчивое культурное и социально-экономическое развитие.
- Состояние межгосударственных или внутригосударственных отношений, характеризующееся реальной возможностью возникновения военного конфликта между противостоящими сторонами.
- Политическая, финансово-экономическая и территориальная независимость, недопустимость вмешательства извне в решение внутренних вопросов страны.

## **2. Выберите средства невоенного реагирования государства.**

- дипломатия
- международные правовые и финансово-экономические санкции
- использование вооруженных сил
- посредничество и миротворчества официальных и общественных организаций в разрешении конфликтов

## **3. Установите соответствие между понятиями и их определениями.**

- Форма решения спорных вопросов между противоборствующими сторонами с применением военной силы на межгосударственном уровне и внутри государства.
- Состояние межгосударственных и внутригосударственных отношений, которое может привести к возникновению военной угрозы
- Деятельность структур управления государством по организации национальной обороны, обеспечению национальной безопасности с целью защиты национальных интересов государства и его союзников.

## **4. Установите соответствие между уровнем войны и его характеристиками.**

- Затрагивает военными действиями не только регион территорий враждующих государств, но и прилегающие к ним акватории и воздушное (космическое) пространство.
- Ведение войны, преследующей долгосрочные военно-политические цели, коалициями государств.
- Подразумевает военные действия местного значения между государствами, затрагивающие территории только этих противоборствующих сторон и осуществляемые для защиты территориальных, экономических, политических интересов противников.

## **5. Выберите внешние опасности России.**

- Развертывание воинских контингентов иностранных государств на приграничных территориях нашей страны (акваториях, воздушном пространстве).
- Увеличение количества государств, обладающих ядерным оружием.
- Подрыв суверенитета, нарушение единства и территориальной целостности России.
- Нарушение или несоблюдение отдельными государствами международных договоренностей.
- Экстремизм и терроризм.

## **6. Выберите внутренние опасности России.**

- Развертывание воинских контингентов иностранных государств на приграничных территориях нашей страны (акваториях, воздушном пространстве).
- Увеличение количества государств, обладающих ядерным оружием.

- Подрыв суверенитета, нарушение единства и территориальной целостности России.
- Нарушение или несоблюдение отдельными государствами международных договоренностей.
- Экстремизм и терроризм.

**7. Социальное явление, выражение агрессивной позиции отдельных людей или групп, нарушающее интересы и безопасность общества и государства.**

- Терроризм
- Шовинизм
- Экстремизм
- Национализм

**8. Вид терроризма, выражающийся в ненависти, крайней нетерпимости к другим религиям.**

- политический
- националистический
- криминальный
- религиозный

**9. Вид терроризма, выражающийся в стремлении к захвату политической власти, свержению существующей власти.**

- политический
- националистический
- криминальный
- религиозный

## **Глава 5. Организационные основы защиты населения и территорий России в чрезвычайных ситуациях**

\* несколько вариантов правильных ответов.

### ***1 вариант***

**1. Комплекс мероприятий, цель которых не допустить поражение людей или максимально снизить степень воздействия поражающих факторов при возникновении ЧС это:**

- А) аварийно-восстановительные работы;
- Б) эвакуация;
- В) защита населения от ЧС;
- Г) Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.

**2. Руководство системой РСЧС осуществляет:**

- А) Президент РФ;
- В) Министр Обороны РФ;
- Б) Правительство РФ;
- Г) МЧС России.

**3\*. Режимы функционирования системы РСЧС:**

- А) режим наблюдения;
- Б) режим контроля;
- В) режим повседневной деятельности;
- Г) режим повышенной готовности;
- Д) чрезвычайный режим;
- Е) режим ликвидации чрезвычайной ситуации.

**4\*. К предупредительным мероприятиям по защите населения от ЧС относят:**

- А) обучение населения мерам защиты от ЧС;
- Б) оповещение населения о возникновении или угрозе возникновения ЧС;
- В) укрытие населения в защитных сооружениях;
- Г) подготовка сил и средств для ликвидации последствий ЧС;
- Д) эвакуация персонала и населения;
- Е) создание фондов средств защиты;
- Ж) ликвидация очагов повышенной опасности;
- И) использование средств индивидуальной защиты.

**5. Назовите правовой акт Российской Федерации, определяющий правовые и организационные нормы в области защиты от чрезвычайных ситуаций:**

- А) закон Российской Федерации «О безопасности»;
- Б) Федеральный закон «Об обороне»;
- В) Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»;
- Г) Федеральный закон «О гражданской обороне».

**6\*. Основные обязанности граждан РФ по защите от ЧС:**

- А) активно содействовать выполнению всех мероприятий, проводимых МЧС РФ;
- Б) знать сигналы оповещения о ЧС и порядок действия по ним;
- В) иметь в собственности средства индивидуальной защиты (противогазы, респираторы и др.)
- Г) изучать основные способы защиты от ЧС, приемы оказания первой медицинской помощи, правила пользования средствами защиты.

**7. Что относится к средствам индивидуальной защиты органов дыхания?**

- А) костюм химзащиты Л-1, ОЗК;
- Б) респиратор;
- В) убежище, противорадиационное укрытие.

**8. В условиях недостатка кислорода в воздухе используются:**

- А) фильтрующие противогазы;
- Б) изолирующие противогазы;
- В) шланговые противогазы.

**9\*. К изолирующим средствам индивидуальной защиты кожи относят:**

- А) общевойсковой защитный комплект ОЗК;
- Б) комплект защитной одежды ЗФО-МП;
- В) легкий защитный костюм Л-1.

**10. Сооружения, предназначенные для защиты людей от последствий аварий (катастроф) и стихийных бедствий, а также от поражающих факторов оружия массового поражения и обычных средств нападения это:**

- А) защитные сооружения;
- Б) противорадиационные укрытия;
- В) убежища.

**11. При наличии в воздухе химически опасных (отравляющих) веществ снабжение убежища воздухом должно осуществляться в режиме:**

- А) чистой вентиляции;



- Б) фильтровентиляции;
- В) регенерации воздуха.

**12. Современные убежища обеспечивают условия для непрерывного пребывания в них людей на срок не менее:**

- А) двух суток;
- Б) трех суток;
- В) пяти суток.

**13. В случае угрозы возникновения чрезвычайной ситуации проводится:**

- А) упреждающая эвакуация;
- Б) экстренная эвакуация;
- В) местная эвакуация;
- Г) региональная эвакуация.

## **2 вариант**

**1. Назовите систему, созданную в России для предупреждения и ликвидации ЧС:**

- А) система сил и средств для ликвидации последствий ЧС;
- Б) система мониторинга и контроля за состоянием окружающей природной среды;
- В) Российская система предотвращения природных ЧС;
- Г) Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.

**2. Основная цель создания РСЧС:**

- а) прогнозирование ЧС на территории РФ и организация проведения аварийно-спасательных работ;
- б) объединение усилий центральных и региональных органов представительной и исполнительной власти, а также организаций и учреждений в деле предупреждения и ликвидации ЧС;
- в) первоочередное жизнеобеспечение населения, пострадавшего в ЧС на территории РФ.

**3\*. Основные задачи РСЧС:**

- А) подготовка населения к действиям в чрезвычайных ситуациях;
- Б) организация своевременного оповещения и информирования населения о чрезвычайных ситуациях;
- В) ликвидация чрезвычайных ситуаций;
- Г) обмен оперативной информацией в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

**4\*. К защитным мероприятиям по защите населения от ЧС относят:**

- А) обучение населения мерам защиты от ЧС;
- Б) оповещение населения о возникновении или угрозе возникновения ЧС;
- В) укрытие населения в защитных сооружениях;
- Г) подготовка сил и средств для ликвидации последствий ЧС;
- Д) эвакуация персонала и населения;
- Е) создание фондов средств защиты;
- Ж) ликвидация очагов повышенной опасности;
- И) использование средств индивидуальной защиты.

**5. Силы и средства РСЧС подразделяют на:**

- а) силы и средства повседневной деятельности и силы и средства чрезвычайных ситуаций;
- б) силы и средства наблюдения и контроля и силы и средства ликвидации ЧС;
- в) войска ГО, подразделения МЧС России, отряд «Центроспас».

**6\*. Граждане Российской Федерации имеют право:**

- а) на защиту жизни, здоровья и личного имущества в случае возникновения ЧС;
- б) при необходимости использовать средства коллективной и индивидуальной защиты;
- в) на возмещение ущерба, причиненного здоровью и имуществу граждан вследствие ЧС;

**7. По принципу защитного действия средства индивидуальной защиты делятся на:**

- А) средства защиты органов дыхания, средства защиты кожи, медицинские средства индивидуальной защиты;
- Б) средства, изготавливаемые промышленностью и средства, изготавливаемые населением;
- В) средства фильтрующего и изолирующего типа.

**8. По назначению респираторы делятся на:**

- А) промышленные, военные, медицинские, спортивные;
- Б) фильтрующие и изолирующие;
- В) противопылевые, противогазовые, газопылезащитные.

**9\*. К коллективным средствам защиты относятся:**

- а) противогазы;
- б) респираторы;
- в) убежища;
- г) средства защиты кожи;
- д) противорадиационные укрытия (ПРУ).

**10. Наибольшую степень защиты имеют убежища класса:**

- А) А-1;
- Б) А-5;
- В) А-10.

**11. Защитные свойства противорадиационных укрытий определяются:**

- А) коэффициентом ослабления радиации;
- Б) коэффициентом устойчивости убежища;
- В) количеством укрываемых в убежище.

**12. К простейшим укрытиям относится:**

- А) противорадиационное укрытие;
- Б) шалаш;
- В) перекрытая щель;
- Г) убежище;
- Д) метро.

**13. В случае возникновения чрезвычайной ситуации проводится:**

- А) упреждающая эвакуация;
- Б) экстренная эвакуация;
- В) местная эвакуация;
- Г) региональная эвакуация.

**Раздел 4. Военная безопасность государства**

**1. Воинская обязанность граждан РФ – это:**

- а) Установленный законодательством РФ порядок службы по призыву в рядах Российской Армии;
- б) Обязанность граждан своевременно являться по повестке в военный комиссариат и не допускать уклонения от службы в Армии.
- в) Воинский учет, призыв и прохождение военной службы, пребывание в запасе, прохождение военных сборов.**

**2. Военно-врачебной комиссией призывник признан временно негодным по состоянию здоровья к прохождению военной службы, ему должны предоставить:**

- а) Освобождение от военной службы;
- б) Направление на альтернативную службу
- в) Отсрочку от призыва;**

**3. Призывной возраст в РФ установлен:**

- а) с 17 лет до 19 лет;
- б) с 16 до 23 лет;
- в) с 18 до 27 лет.**

**4. Понятие «отсрочка» подразумевает:**

- а) Освобождение от службы в армии;
- б) Временное освобождение от призыва;**
- в) Признание негодным к военной службе.

**5. Воинский учет, призыв, прохождение в/службы, пребывание в запасе, прохождение военных сборов, это:**

- а) Воинская обязанность;**
- б) Конституционный долг граждан;
- в) Установленный действующим законодательством РФ порядок военной службы.

**6. Первоначальная постановка граждан мужского пола на воинский учет осуществляется:**

- а) При достижении возраста 18 лет;
- б) При достижении возраста 17 лет в текущем году;**
- в) В возрасте с 18 до 27 лет.

**7. Общее руководство Вооруженными силами РФ осуществляет:**

- А) Министр обороны РФ;
- Б) Президент РФ;**
- В) Генеральный штаб обороны РФ;

**8. Система политических, экономических, военных, социальных и правовых мер по обеспечению готовности государства к защите от вооруженного нападения, а также защите населения, территории и суверенитета РФ называется:**

- А) Система пограничной службы;
- Б) Оборона;**
- В) Мобилизация

**9. С 1705 г. Пётр I создал регулярную российскую армию, увеличил численность русской армии за счёт комплектования:**

- А) Артиллерийских полков;
- Б) Кавалерийских полков;
- В) Рекрутских полков.**

**10. Альтернативная гражданская служба это особый вид трудовой деятельности ... (продолжите фразу):**

- А) которая регламентирована трудовым законодательством и к понятию воинской обязанности не имеет никакого отношения;
- Б) в форме добровольной, оплачиваемой по контракту работы в сфере культуры, искусства и народных промыслов, исключительно опытными специалистами в этой сфере деятельности;
- В) осуществляемой гражданами взамен военной службы по призыву.**

## **Глава 6. Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность**

**1. К средствам индивидуальной защиты органов дыхания относят:**

- А) противогазы
- Б) респираторы
- В) ОЗК
- Г) простейшие средства защиты

**2. Перечислите основные источники биологической опасности**

**3. Болезнетворные бактерии, вирусы, риккетсии, спирохеты, другие простейшие, их используют в качестве биологических агентов в зарядах одного из видов оружия массового поражения, это –**

- А) химические средства
- Б) химико-биологические средства
- В) биологические средства
- Г) токсические средства

**4. Невидимый поток радиоактивных частиц альфа-, бета-, гамма-излучений, который характеризуется различной проникающей способностью при торможении заряженных частиц в веществе, в разных средах, определяющих их радиоактивность – это...**

**5. Приборы для определения радиационного фона:**

- А) радиометр
- Б) барометр
- В) дозиметр
- Г) рентгенометр

**6. Глухой звук разрыва снарядов и бомб; наличие в местах разрыва крупных осколков и отдельных частей боеприпасов; капли жидкости или порошкообразных веществ на местности – это признаки применения.....оружия**

- А) ядерного
- Б) химического
- В) обычного
- Г) бактериологического

**7. Под ..... подразумевают физическое явление радиоактивного распада ядер неустойчивых химических элементов (урана, радия и др.)**

- А) ядерным взрывом
- Б) «мирным атомом»
- В) периодом полураспада

Г) нет правильного ответа

**8. Щели, траншеи, рвы, землянки – это примеры....**

**9. Самыми надежными инженерными сооружениями гражданской обороны являются**

А) ПРУ

Б) убежища

В) щели (открытые и закрытые)

Г) подвалы домов

**10. Перечислите поражающие факторы ядерного взрыва**

**11. По воздействию на организм человека отравляющие вещества делят на ....**

А) нервно-паралитические

Б) общеядовитые

В) психохимические

Г) удушающие

**12. Временная изоляция и медицинское наблюдение за здоровыми людьми, имеющими контакт с заболевшими карантинными болезнями или выезжающими за пределы очага карантина – это...**

А) карантин

Б) изоляция

В) обсервация

Г) режим ЧС

**13. Какой из видов противогаза оборудован регенеративным патроном**

А) фильтрующий

Б) регенерирующий

В) камера защитная детская

Г) нет правильного ответа

**14. Найдите соответствие:**

I Противорадиационное укрытие

II Простейшие укрытия

III Убежище

А) специально оборудованный бункер

Б) подвалы в зданиях, заглубленные гаражи, овощехранилища и др.

В) рвы, траншеи, складки местности, землянки

**15. ГП-7, ГП-7В, ГП-5 – это примеры .....противогазов**

А) изолирующих

Б) фильтрующих

В) противобиологических

Г) антибактериальных

**16. Виды оружия массового поражения:**

А) ядерное

Б) бактериологическое

В) биологическое

Г) все ответы верны

## **Глава 7. Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз**

### **1. Вооруженные Силы - это:**

- вооруженная система государства, обеспечивающая защиту его интересов, находящаяся в постоянной боевой готовности для отпора возможной агрессии со стороны других государств;
- составная часть государства, защищающая его рубежи от нападения противника, владеющая современной военной техникой и вооружением;
- вооружённая организация государства, предназначенная для защиты его суверенитета и территориальной целостности в случае агрессии, войны, одно из важнейших орудий политической власти.

### **2. Военные реформы Ивана IV Грозного**

- Создано постоянное стрелецкое войско;
- Введен рекрутский набор
- Упорядочена служба дворян
- Появились полки нового строя

### **3. Военные реформы Петра I**

- Утвержден Военный устав
- Утвержден Морской устав
- Созданы регулярная армия и флот
- Введён рекрутский набор
- Введена всеобщая воинская повинность
- Принято Соборное уложение
- Создано стрелецкое войско

### **4. ВС РФ образованы в**

- 1992
- 1941
- 1945
- 1995
- 1939

### **5. Кто подлежит воинскому учёту?**

- все граждане мужского пола, достигшие призывного возраста, а также военнообязанные по месту жительства
- постоянно проживающие за пределами Российской Федерации. Воинский учёт призван определить возможности государства по обеспечению комплектования Вооружённых Сил личным составом
- отбывающие наказание в виде лишения свободы

### **6. Первоначальная постановка на воинский учёт граждан производится в год достижения ими возраста**

- 16 лет
- 17 лет
- 18 лет

### **7. В соответствии с каким Федеральным законом осуществляется Воинский учёт граждан Российской Федерации?**

- О воинской обязанности и военной службе
- Об обороне
- О статусе военнослужащих

**8. Кто осуществляет первичный воинский учёт в населённых пунктах, где нет военных комиссариатов?**

- органы местного самоуправления
- учебное учреждение
- полиция

**9. Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе установлены**

- ФЗ О воинской обязанности и военной службе
- ФЗ О статусе военнослужащих
- Конституцией РФ

**10. Воинскую деятельность условно можно разделить на три вида. Выберите правильные ответы**

- Учебно-боевая подготовка
- Служебно-боевая деятельность
- Боевые действия
- Боевое дежурство
- Военные учения
- Теоретическая подготовка

*11 класс*

**Модуль № 7. «Безопасность в социуме»**

**1. Выберите несколько верных вариантов ответа.**

Теория безопасности жизнедеятельности выделяет три основные группы опасностей.

- а) Естественного происхождения.**
- б) Искусственного происхождения.
- в) Техногенного происхождения.**
- г) Чрезвычайного происхождения.
- д) Антропогенного происхождения.**

**2. Выберите несколько верных вариантов ответа.**

Различают следующие виды проявления опасностей.

- а) Номенклатурная опасность.
- б) Реальная опасность.**
- в) Потенциальная опасность.**
- г) Производственная опасность.
- д) Реализованная опасность.**

**3. Исключите лишние варианты ответа.**

Система обеспечения безопасности труда включает в себя следующие принципы:

- а) Ориентирующие.
- б) Технические.
- в) Вспомогательные.**
- г) Организационные.
- д) Эффективные.**
- е) Управленческие.

**4. Выберите верное понятие.**

... - метод определения гигиенических нормативов условий среды, обеспечивающих нормальную жизнедеятельности и безопасность организма.

**а) Гигиеническое нормирование.**

б) Биофизическая совместимость.

в) Управление безопасностью жизнедеятельности.

**5. Выберите несколько верных вариантов ответа.**

Уровни безопасности.

**а) Предельно переносимый.**

**б) Уровень выживания.**

в) Экстремальный.

г) Психический.

**д) Предельно допустимый**

**6. Под национальной безопасностью РФ понимается:**

а) предотвращение, локализация и нейтрализация военных угроз Российской Федерации

**б) безопасность Российского многонационального народа носителя суверенитета и единственного источника власти в РФ**

в) совокупность факторов, обеспечивающих жизнеспособность государства и, в первую очередь, его возможность обеспечивать защиту суверенитета, территориальной целостности и экономической независимости

**7. К угрозам национальной безопасности относятся все, кроме:**

а) террористическая угроза

**б) угроза распространения наркотических веществ**

в) угроза истощения природных ресурсов и ухудшения экологической ситуации

г) угроза физическому здоровью нации

**8. За своевременное выявление угроз национальной безопасности РФ, за подготовку оперативных решений по предотвращению чрезвычайных ситуаций и разработку основных направлений стратегии обеспечения национальной безопасности РФ ответственен:**

а) Президент РФ

б) Совет Федерации и Государственная Дума Федерального Собрания РФ

в) Правительство РФ;

**г) Совет Безопасности РФ**

д) особый правовой режим, вводимый на территории Российской Федерации или в отдельных ее местностях в соответствии с Конституцией РФ Президентом РФ в случае агрессии против Российской Федерации

**9. Под национальной безопасностью понимают:**

а) это совокупность сбалансированных интересов личности, общества и государства в различных сферах;

**б) безопасность ее многонационального народа как носителя суверенитета и единственного источника власти в Российской Федерации;**

в) комплексное решение проблем, связанных с реализацией национальных интересов России;

г) наращивание количества группировок войск постоянной готовности.



**10. Основными принципами обеспечения национальной безопасности Российской Федерации являются все, кроме:**

- а) соблюдение Конституции РФ и законодательства РФ;
- б) реальность выдвигаемых задач;
- в) единство, взаимосвязь и сбалансированность всех видов безопасности;
- г) **приоритетность силовых мер обеспечения национальной безопасности.**
- Д) Характеристика чрезвычайных ситуаций криминогенного характера и уголовная ответственность несовершеннолетних.

**11. Любая встреча со злоумышленником является:**

- а) **экстремальной ситуацией для человека**
- б) интересной ситуацией для человека
- в) загадочной ситуацией для человека

**12. Причиной экстремальных ситуаций является:**

- а) **отсутствие у человека знаний и опыта поведения в предлагаемых обстоятельствах**
- б) **наличие знаний, но пренебрежение правилами безопасности**
- в) желание быть замеченным

**13. Уголовный кодекс Российской Федерации – это:**

- а) **свод законов об уголовной ответственности граждан**
- б) имеющее отношение к преступности
- в) общественно опасное деяние, запрещённое законом под угрозой наказания

**14. Статья 37 УК РФ определяет пределы необходимой обороны, самообороны, так:**

- а) **не является преступлением причинение вреда посягающему лицу в состоянии необходимой самообороны**
- б) **защита является правомерной, если при этом не было допущено превышения пределов необходимой обороны**
- в) **не является превышением пределов необходимой обороны действия обороняющегося лица, если это лицо вследствие неожиданности посягательства не могло объективно оценить степень и характер опасности нападения**

**15. Существует три способа защиты в случае преступного нападения:**

- а) **убежать**
- б) **спрятаться**
- в) **действовать хитростью**
- г) **прощаться с жизнью**

## **Модуль № 8. «Безопасность в информационном пространстве»**

**1. Напишите определение.**

\_\_\_\_\_ - это состояние деятельности объекта, явления среды, при котором с определённой вероятностью исключено проявления опасных для здоровья человека последствий.

**2. Какие основные группы выделяет теория БЖ? Опишите их?**

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

**3. Кто является основным объектом исследования теории БЖ? Впишите ответ.**

**4. Соотнесите типы институтов к их функциям?**

Тип института	Функции
1. Экономический	А. Репродукция ( воспроизводство общества в целом и отдельных его членов, а также их рабочей силы)
2. Брачно- семейный	Б. Передача опыта, духовные потребности.
3. Военный	В. Поддержание социального порядка
4. Культурные	Г. Защита членов общества от опасностей.
5. Политические	Д. Производство и распределение материальных благ ( товаров, услуг) и ресурсов

**5. Опишите виды опасностей потенциальная, реальная, реализованная?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**6. Перечислите глобальные экологические проблемы?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**7. Напишите определение что такое стресс?**

Стресс- это \_\_\_\_\_

**8. Соотнесите основные виды ( уровни) безопасности к их определению?**

1. Глобальная	А. Защищенность людей, обусловленная индивидуальными качествами личности и используемыми ими средствами индивидуальной защиты.
2. Общественная	Б. Состояние защищенности национальных интересов страны.
3. Национальная	В. Защищенность людей, обусловленная уровнем организации государственных структур сознания.
4. Личная	Г. Защищенность планеты от внутренних угроз, обеспечивается международным сотрудничеством и соглашениями.

**9. Перечислите пять причин низкой культуры БЖ в обществе, по мнению учёных:**

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. _____ | 4. _____ |
| 2. _____ | 5. _____ |
| 3. _____ |          |

**10. Напишите что такое средовой подход и что в него входит?**

**Модуль № 10. «Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении безопасности жизни и здоровья населения»**  
**Вариант 2**

**1. Интересы общества включают:**

- а) обеспечение конституционных прав и свобод, личной безопасности, повышение качества и уровня жизни, физическое, духовное и интеллектуальное развитие
- б) упрочение демократии, достижение и поддержание общественного согласия, повышение созидательной активности населения и духовное возрождение России
- в) защиту конституционного строя, суверенитета и территориальной целостности России, установление политической, экономической и социальной стабильности, безусловное исполнение законов и поддержание правопорядка

**2. Основными принципами обеспечения национальной безопасности РФ являются все, кроме:**

- а) соблюдение Конституции РФ и законодательства РФ; б) реальность выдвигаемых задач;
- в) приоритетность силовых мер обеспечения национальной безопасности
- г) единство, взаимосвязь и сбалансированность всех видов безопасности

**3. За своевременное выявление угроз национальной безопасности РФ, за подготовку оперативных решений по предотвращению чрезвычайных ситуаций и разработку основных направлений стратегии обеспечения национальной безопасности РФ ответственен:**

- а) Президент РФ
- б) Совет Федерации и Государственная Дума Федерального Собрания РФ
- в) Правительство РФ; г) Совет Безопасности РФ

**4. К угрозам национальной безопасности относятся все, кроме:**

- а) распространение оружия массового поражения;
- б) истощения природных ресурсов и ухудшения экологической ситуации;
- в) расширение военных блоков и союзов в ущерб военной безопасности РФ или ее союзников;
- г) угроза физическому здоровью нации.

**5. Попытки насильственного изменения конституционного строя РФ это:**

- а) внешняя угроза военной безопасности;
- б) трансграничная угроза военной безопасности;
- в) внутренняя угроза военной безопасности.

**6. Что не является главной целью террористов?**

- А. Психологическое воздействие. Б. Уничтожение противника.
- В. Самореклама. Г. Способ достижения цели.

**7. Главный способ финансирования террористической деятельности**

- А. криминальная деятельность Б. банковские вложения
- В. частные пожертвования Г. правительственные ассигнования.

**8. При освобождении заложников возникла перестрелка. Что нужно, чтобы пуля не попала в тебя**

- А. сразу лечь,
- Б. оглядеться в поисках укрытия,
- В. можно укрыться за ближайшим автомобилем или под ним,
- Г. проскользнуть в подворотню, подъезд или окно первого этажа.

**9. Найдите ошибку в перечисленных ниже правилах поведения при обнаружении взрывного устройства:**

- А. немедленно сообщите об обнаруженном подозрительном предмете в правоохранительные органы
- Б. исключите использование мобильных телефонов, средств связи и т.п., т.к. они способны вызвать срабатывание радио-взрывателя
- В. не дожидаясь специалистов, унесите подозрительный предмет в безопасное место.

**10. При захвате самолета или автобуса следует ...**

- А. не привлекать внимание террористов
- Б. обращаться к террористам с просьбами
- В. оказывать террористам содействие
- Г. выдвигать требования и протестовать

**Вариант 2**

**1. Что представляют собой интересы государства в общем содержании национальных интересов России?**

**1. Под национальной безопасностью понимают:**

- а) это совокупность сбалансированных интересов личности, общества и государства в различных сферах;
- б) безопасность ее многонационального народа как носителя суверенитета и единственного источника власти в Российской Федерации;
- в) комплексное решение проблем, связанных с реализацией национальных интересов России;
- г) наращивание количества группировок войск постоянной готовности.

**2. К угрозам национальной безопасности относятся все, кроме:**

- а) террористическая угроза
- б) угроза распространения наркотических веществ
- в) угроза истощения природных ресурсов и ухудшения экологической ситуации
- г) угроза физическому здоровью нации

**3. Попытки насильственного изменения конституционного строя РФ это:**

- а) внешняя угроза военной безопасности б) внутренняя угроза военной безопасности в) трансграничная угроза военной безопасности

**4. Основными принципами обеспечения национальной безопасности Российской Федерации являются все, кроме:**

- а) соблюдение Конституции РФ и законодательства РФ;
- б) реальность выдвигаемых задач;
- в) единство, взаимосвязь и сбалансированность всех видов безопасности;
- г) приоритетность силовых мер обеспечения национальной безопасности.

**5. Интересы государства состоят в ....., кроме:**

- а) в защите конституционного строя, суверенитета и территориальной целостности России;
- б) в установлении политической, экономической и социальной стабильности;
- в) в упрочении демократии, достижении и поддержании общественного согласия;
- г) в безусловном исполнении законов и поддержании правопорядка.

**6. Какие причины терроризма не являются политическими?**

- А. Столкновение интересов двух государств. Б. Разжигание национальной розни. В. Недовольство деятельностью правительства.  
Г. Возрастание социальной дифференциации.

**7. Несмотря на отсутствие общепринятого определения понятия «терроризм», тем не менее, практически все его определения трактуют «терроризм» как способ решения:**

- А. Политических проблем путем убеждения  
Б. Экономических проблем путем реформирования.  
В. Политических проблем методом насилия  
Г. Экономических проблем методом насилия.

**8. Назовите орган управления или структурное подразделение министерств и ведомств Российской Федерации, задача которого - предупреждение, выявление и пресечение террористической деятельности с корыстными целями:**

- А. Министерство внутренних дел РФ Б. Служба внешней разведки РФ  
В. Федеральная служба безопасности РФ Г. Министерство обороны РФ.

**9. Найдите ошибку в перечисленных ниже правилах поведения при освобождении заложников:**

- А. расположитесь подальше от окон, дверей и самих террористов  
Б. если во время операции используется газ, защитите органы дыхания (шарфом, платком или косынкой)  
В. во время операции по освобождению, чтобы быстрее спастись, бегите навстречу сотрудникам спецслужб  
Г. при освобождении выполняйте все требования сотрудников спецслужб.

**10. Назовите методы террористов:**

- А. обещание материальных благ и льгот населению  
Б. взрывы и поджоги мест массового нахождения людей, захват больниц, роддомов и др.  
В. правовое урегулирование проблемных ситуаций  
Г. демонстрация катастрофических результатов террора  
Д. использование бактериальных, химических и радиоактивных средств поражения населения.

**Модуль № 8. «Безопасность в информационном пространстве»**

**1. Любая встреча со злоумышленником является:**

- экстремальной ситуацией для человека
- интересной ситуацией для человека
- загадочной ситуацией для человека

**2. Причиной экстремальных ситуаций является:**

- отсутствие у человека знаний и опыта поведения в предлагаемых обстоятельствах
- наличие знаний, но пренебрежение правилами безопасности
- желание быть замеченным

**3. Преступление - это**

- имеющее отношение к преступности
- общественно опасное деяние, запрещённое законом под угрозой наказания
- свод законов об уголовной ответственности граждан

**4. Уголовный кодекс Российской Федерации - это**

- свод законов об уголовной ответственности граждан
- имеющее отношение к преступности
- общественно опасное деяние, запрещённое законом под угрозой наказания

**5. Экстремальная ситуация криминогенного характера - это**

- обстановка, которая сложилась в результате преступных действий правонарушителей, угрожающая жизни и здоровью людей, а также является причиной значительного ущерба материальным и духовным ценностям общества и его граждан.
- общественное опасное деяние, запрещённое законом под угрозой наказания
- свод законов об уголовной ответственности граждан

**6. Виды уголовно наказуемых преступлений (криминальных противоправных действий):**

- грабёж, разбой, воровство, хулиганство
- насильственные действия, угон транспортного средства
- экстремизм, терроризм, вандализм

**7. Состояние алкогольного или наркотического опьянения является отягчающим вину правонарушителя обстоятельством -**

- наказание - усиливают!
- наказание - смягчают!
- наказание - снимается!

**8. Чтобы не стать жертвой хулиганов и грабителей:**

- необходимо учиться управлять своими мыслями и чувствами
- "включать здравый смысл"
- соблюдать ряд правил безопасности жизнедеятельности

**9. Рекомендации специалистов по предупреждению криминогенных ситуаций:**

- не вступать в диалог с незнакомцами, постараться быстрым шагом уйти (пока ваш преследователь дезориентирован вашим рассудительным и уверенным в себе поведением)
- громко и не стесняясь звать на помощь, верить в свои силы и в помощь хороших людей
- если возвращаетесь в тёмное время суток - позвоните домой, пусть вас встретят, выбирайте безопасный маршрут, избегайте малолюдных мест

**10. Если же Вы оказались в чрезвычайной ситуации - столкнулись лицом к лицу с преступником:**

- нужно постараться запомнить его приметы
- по первому требованию уличного грабителя отдать деньги
- радоваться

**11. Статья 37 УК РФ определяет пределы необходимой обороны, самообороны, так:**

- не является преступлением причинение вреда посягающему лицу в состоянии необходимой самообороны
- защита является правомерной, если при этом не было допущено превышения пределов необходимой обороны
- не является превышением пределов необходимой обороны действия обороняющегося лица, если это лицо вследствие неожиданности посяательства не могло объективно оценить степень и характер опасности нападения

**12. Существует три способа защиты в случае преступного нападения:**

- убежать
- спрятаться
- действовать хитростью
- прощаться с жизнью

**Демонстрационная версия тем рефератов**

**10 класс**

1. Культура безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания
2. Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности
3. Экологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания
4. Медико-биологические и психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.
5. Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья
6. Здоровый образ жизни и его составляющие
7. Инфекционные заболевания: их особенности.
8. Профилактика инфекционных заболеваний.
9. Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики
10. Заболевания, передающиеся половым путём.
11. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем
12. Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок
13. Правила оказания первой помощи при травмах
14. Первая помощь при кровотечениях, ранениях
15. Первая помощь: сердечно-легочная реанимация
16. Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах
17. Права и обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности
18. Защита национальной безопасности государства от военных угроз
19. Защита личности, общества, государства от угроз социального характера
20. Противодействие экстремизму
21. Противодействие терроризму, наркотизму в Российской Федерации
22. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)
23. Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях
24. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного характера
25. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного характера
26. Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование
27. Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения
28. Защита населения и территорий от радиационной опасности
29. Средства коллективной защиты от оружия массового поражения
30. Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности
31. Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи
32. Вооруженные Силы Российской Федерации: организационные основы.
33. Состав Вооруженных Сил Российской Федерации

34. Воинская обязанность и военная служба. Права и обязанности военнослужащих. Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации
35. Обобщающий урок по теме: Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз

## 11 класс

1. Проблемы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания
2. Этические и экологические критерии безопасности современной науки и технологий
3. Общенаучные методологические подходы к изучению глобальных проблем безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания
4. Основные подходы и принципы обеспечения безопасности объектов в среде жизнедеятельности
5. Основы управления безопасностью в системе «человек — среда обитания»
6. Обеспечение национальной безопасности России
7. Обеспечение социальной, экономической и государственной безопасности
8. Меры государства по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму
9. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Поисково-спасательная служба МЧС России
10. Международное сотрудничество России по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму
11. Экстремальные ситуации криминогенного характера
12. Экстремизм, терроризм и безопасность человека
13. Наркотизм и безопасность человека
14. Дорожно-транспортная безопасность
15. Вынужденное автономное существование в природных условиях
16. Основные задачи Вооруженных Сил
17. Правовые основы воинской обязанности. Правовые основы военной службы
18. Подготовка граждан к военной службе: обязательная и добровольная
19. Требования воинской деятельности к личности военнослужащего
20. Особенности военной службы по призыву и альтернативной гражданской службы
21. Военные гуманитарные миссии России в «горячих точках» мира
22. Военные операции на территории России: борьба с терроризмом
23. Военные учения Вооруженных Сил Российской Федерации
24. Боевая слава российских воинов
25. Демографическая ситуация в России и общественного здоровья
26. Культура здорового образа жизни
27. Культура питания
28. Культура здорового образа жизни и репродуктивное здоровье
29. Вредные привычки. Культура движения
30. Медико-психологическая помощь. Первая помощь при ранениях
31. Первая помощь при поражении радиацией, отравляющими веществами, при химических и термических ожогах, обморожении
32. Первая помощь при дорожно-транспортном происшествии.
33. Первая помощь при остром отравлении никотином, алкоголем, лекарствами, ядами, наркотическими веществами.
34. Первая помощь при неотложных состояниях



## Демонстрационная версия промежуточной аттестации: тестирование.

### **1. Порядок действий при определении признаков клинической смерти следующий:**

- а) убедиться в отсутствии сознания, реакции зрачка на свет, дыхания и пульса на сонной артерии;**
- б) определить наличие отека нижних и верхних конечностей, реагирование зрачков глаз на свет, отсутствие речи у пострадавшего;
- в) убедиться в полной дыхательной активности, в наличии у пострадавшего слуха, а также ушибов, травм головы или позвоночника.

### **2. При реанимационной помощи пострадавшему необходимо:**

- а) положить пострадавшего на спину на мягкую поверхность, приступить к непрямому массажу сердца и искусственной вентиляции лёгких;
- б) приступить к непрямому массажу сердца и искусственной вентиляции лёгких;
- в) положить пострадавшего на спину на жёсткую поверхность и приступить к непрямому массажу сердца и искусственной вентиляции лёгких.**

### **3. Ваши действия при непрямом массаже сердца:**

- а) положить пострадавшего на ровную твёрдую поверхность, встать на колени с левой стороны от пострадавшего параллельно его продольной оси, на область сердца положить сразу две ладони, при этом пальцы рук должны быть разжаты, поочерёдно надавливать на грудину сначала правой, потом левой ладонью;
- б) положить пострадавшего на кровать или на диван и встать от него с левой стороны, в точку проекции сердца на грудине положить ладони, давить на грудину руками с полусогнутыми пальцами поочерёдно и ритмично через каждые 2-3 с;
- в) положить пострадавшего на ровную твёрдую поверхность, встать на колени с левой стороны от пострадавшего параллельно его продольной оси; в точку проекции сердца на грудине положить ладони, пальцы должны быть приподняты, большие пальцы смотреть в разные стороны, давить на грудь только прямыми руками, используя массу тела, ладони не отрывать от грудины пострадавшего, каждое следующее движение производить после того, как грудная клетка вернётся в исходное положение.**

### **4. Если кровотечение сопровождается излиянием крови во внутренние органы, полости и ткани, то оно называется:**

- а) полостным;
- б) внутренним;**
- в) закрытым.

### **5. Артериальное кровотечение возникает:**

- а) при повреждении какой-либо артерии в результате глубокого ранения;**
- б) при поверхностном ранении в случае повреждения сосуда;
- в) при неглубоком ранении в случае повреждения любого из сосудов.

### **6. Если кровь изливается на поверхность тела, то такое кровотечение называется:**

- а) открытым;
- б) наружным;**
- в) поверхностным.

### **7. Временную остановку кровотечения можно осуществить:**

- а) наложением асептической повязки на место кровотечения;
- б) максимальным разгибанием конечности;

- в) минимальным сгибанием конечности;
- г) пальцевым прижатием артериального сосуда выше раны.

**8. Способ остановки кровотечения приданием возвышенного положения повреждённой конечности применяется:**

- а) при любых ранениях конечности;
- б) при поверхностных ранениях в случае венозного кровотечения;
- в) при смешанном кровотечении.

**9. Максимальное время наложения жгута летом не более:**

- а) 30 мин;
- б) 60 мин;
- в) 90 мин;
- г) 120 мин.

**10. Какую информацию необходимо указывать в записке, прикрепляемой к кровоостанавливающему жгуту:**

- а) фамилию, имя, отчество пострадавшего;
- б) дату и время получения ранения;
- в) время наложения жгута (часы, минуты и секунды);
- г) фамилию, имя и отчество наложившего жгут;
- д) дату и точное время (часы и минуты) наложения жгута.

**11. Каким из правил пользуются при наложении бинта:**

- а) снизу вверх, справа налево;
- б) сверху вниз, слева направо;
- в) справа налево, сверху вниз;
- г) снизу вверх, слева направо.

**12. Любую повязку начинают с фиксирующих ходов; это означает:**

- а) фиксирование второго тура бинта к третьему;
- б) второй тур бинта надо закрепить к первому булавкой или шпилькой;
- в) первый тур надо закрепить, загнув кончик бинта, и зафиксировать его вторым туром.

**13. Основной материал при перевязке:**

- а) марлевые (плоские) бинты;
- б) трубчатые бинты;
- в) жгут.

**14. Начинают и заканчивают повязку:**

- а) на более широкой части тела;
- б) на более узкой части тела;
- в) на средней, не очень широкой и не очень узкой части тела.

**15. Признаками перелома являются:**

- а) нарушение функции конечности, сильная боль при попытке движения ею, деформация и некоторое её укорочение, подвижность костей в необычном месте;
- б) тошнота и рвота, нарушение функции конечности, её деформация и подвижность;
- в) временная потеря зрения и слуха, появление сильной боли при попытке движения конечностью.

**16. При закрытом переломе прежде всего необходимо:**

- а) доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- б) дать обезболивающее средство;**
- в) провести иммобилизацию (обездвижить место перелома).

**17. При открытом переломе прежде всего необходимо:**

- а) дать обезболивающее средство;
- б) провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она находится в момент повреждения;
- в) на рану в области перелома наложить стерильную повязку;
- г) остановить кровотечение.**

**18. При оказании первой помощи в случае перелома запрещается:**

- а) вставлять на место обломки костей и вправлять вышедшую кость;**
- б) проводить иммобилизацию повреждённых конечностей;
- в) останавливать кровотечение.

**19. При закрытом переломе бедра необходимо:**

- а) попытаться определить подвижность ноги, согнув её в коленном суставе, придать пострадавшему возвышенное положение;
- б) дать обезболивающее средство, наложить две шины: длинную, от подмышечной впадины до наружной лодыжки, и короткую, от промежности до внутренней лодыжки;**
- в) дать обезболивающее средство и наложить шину из подручного материала от подмышечной впадины до коленного сустава.

**20. Какова очерёдность действий в случае перелома костей кисти:**

- а) дать обезболивающее средство, наложить давящую повязку и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- б) дать обезболивающее средство, в ладонь пострадавшего вложить туго свёрнутый ватно-марлевый валик или небольшой мяч, фиксировать предплечье и кисть к шине, которая наложена от конца пальцев до середины предплечья;**
- в) фиксировать предплечье и кисть к шине, которая наложена от конца пальцев до середины предплечья, при этом ладонь плотно прибинтовать к шине.

**21. При иммобилизации бедра, плеча шина обязательно должна захватывать:**

- а) три сустава;**
- б) два сустава (выше и ниже перелома);
- в) два или три сустава в зависимости от наличия шин или подручных материалов.

**22. Пострадавшего (больного) при сотрясении головного мозга, повреждении позвоночника, травмах груди, острых хирургических заболеваниях следует транспортировать:**

- а) на животе;
- б) сидя;
- в) на спине.**

**23. Какова последовательность оказания первой помощи при ушибах:**

- а) на место ушиба приложить тёплую грелку, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медицинское учреждение;
- б) на место ушиба наложить холод, тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медицинское учреждение;**

в) на место ушиба нанести йодную сетку, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медицинское учреждение.

**24. При вывихе прежде всего необходимо:**

- а) попытаться вправить сустав;
- б) доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- в) сделать тугую повязку;
- г) дать пострадавшему обезболивающее средство.

**25. При ожоге необходимо:**

- а) срезать ножницами одежду, на повреждённую поверхность на 5-10 мин наложить холод, здоровую кожу вокруг ожога продезинфицировать, на обожжённую поверхность наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение;
- б) срезать ножницами одежду, повреждённую поверхность смазать йодом, а затем маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение;
- в) не срезая ножницами одежды, залить обожжённую поверхность маслом. Наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение.

**26. При отморожении организма прежде всего необходимо:**

- а) согреть отмороженный участок тела и пострадавшего в целом;
- б) дать пострадавшему горячий чай или кофе;
- в) дать пострадавшему одну таблетку аспирина или анальгина;
- г) на отмороженный участок тела наложить стерильную повязку.

**27. Какова последовательность оказания первой помощи при обмороке:**

- а) пострадавшего уложить на спину с несколько откинутой назад головой, расстегнуть воротник и дать доступ свежего воздуха, обрызгать лицо холодной водой и придать ногам возвышенное положение;
- б) пострадавшего уложить на живот, голову повернуть набок, расстегнуть воротник и дать доступ свежего воздуха, обрызгать лицо холодной водой и придать ногам возвышенное положение;
- в) пострадавшего уложить на спину с несколько откинутой назад головой, расстегнуть воротник и дать доступ свежего воздуха, обрызгать лицо холодной водой и опустить ноги ниже уровня туловища.

**28. В случае поражения электрическим током, если не произошло остановки сердца и дыхания. Прежде всего необходимо:**

- а) создать покой пострадавшему и обследовать его;
- б) прекратить действие электрического тока на пострадавшего;
- в) принять меры по доставке пострадавшего в медицинское учреждение или вызвать «скорую помощь»;
- г) дать пострадавшему болеутоляющее и сердечное средства.

**29. Каким способом можно прекратить действие электрического тока на пострадавшего:**

- а) отбросить от пострадавшего электропровод одной рукой;
- б) отбросить от пострадавшего провод двумя руками;
- в) намотать на руку тряпку и быстро отбросить провод;
- г) отбросить провод сухой палкой.

**30. При оказании помощи пострадавшему от теплового или солнечного удара и в первую очередь следует:**

- а) дать обильное питьё;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) перенести его в прохладное место.

### ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
<b>Качество ответов на вопросы по темам дисциплины</b>	полно излагает изученный материал, даёт правильное определение понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка	даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности и языковом оформлении излагаемого	излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке теорий; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и теорий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал
<b>Количество правильных ответов в тесте</b>	90 – 100%	70 - 89%	50 – 69%	Менее 50%
<b>Качество рефератов</b>	выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий	основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности,	имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены	тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы

	<p>анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы</p>	<p>имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы</p>	<p>фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод</p>	
--	---	--	---	--