**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Космынинская средняя общеобразовательная школа**

**муниципального района город Нерехта и Нерехтский район Костромской области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

«Основы безопасности жизнедеятельности»

 уровень образования : средние общее образование

 нормативный срок освоения: 2 года

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности

10-11 классы составлена на основе:

1. Закона «Об образовании Российской Федерации» от 29.12.12 № 273-ФЗ
2. Федерального государственного образовательного стандарта от 17.12.10 №1897
3. Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протоколом от 08.04.15 №1/15)

С учетом:

1. Основной образовательной программы среднего общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 23 пгт Могзон
2. Учебного плана образовательной организации
3. Федерального перечня учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к исполнению в образовательном процессе в образовательном учреждении, реализующих программное общеобразовательное образование приказом Министерства образования РФ от 14.03.14 №253
4. УМК «Основы безопасности жизнедеятельности» авторы: М.П. Фролов, М.В. Юрьева, В.П. Шолох, Б.И. Мишин.

Опасные и чрезвычайные ситуации, усиление глобальной конкуренции и напряженности в различных областях межгосударственного и межрегионального взаимодействия требуют формирования у обучающихся компетенции в области личной безопасности в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций социально сложного и технически насыщенного окружающего мира, а также готовности к выполнению гражданского долга по защите Отечества.

**Планируемые результаты изучения ОБЖ в 10-11 классах**

Планируемые результаты освоения рабочей программы обеспечивают связь между требованиями Стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения тематики рабочей программы среднего общего образования по основам безопасности жизнедеятельности, уточняя и конкретизируя общее понимание личностных, метапредметных и предметных результатов для каждого раздела рабочей программы.

Освоение содержания учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает достижение обучающимися следующи результатов

Личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности , антикоррупционное мировоззрение, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;

**Личностные результаты обучения**:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, *способность противостоять идеологии* *экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;* (Информация об изменениях: Подпункт 6 изменен с 7 августа 2017 г.- Приказ Минобрнауки России от 29 июня 2017 г. N 613)

7)навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметным, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

**Метапредметные результаты обучения**:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

**Предметные результаты обучения**:

1) сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

2) знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

3) сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;

4) сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

5) знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

6) знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);

7) знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

8) умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

9) умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

10) знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина допризыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;

11) знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

12) владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

**В результате изучения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на уровне основного общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

* Комментировать назначение основных нормативных правовых актов, определяющих правила и безопасность дорожного движения;
* использовать основные нормативные правовые акты в области безопасности дорожного движения для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;
* оперировать основными понятиями в области безопасности дорожного движения;
* объяснять назначение предметов экипировки для обеспечения безопасности при управлении двухколесным транспортным средством;
* действовать согласно указанию на дорожных знаках;
* пользоваться официальными источниками для получения информации в области безопасности дорожного движения;
* прогнозировать и оценивать последствия своего поведения в качестве пешехода, пассажира или водителя транспортного средства в различных дорожных ситуациях для сохранения жизни и здоровья (своих и окружающих людей);
* составлять модели личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и в опасных и чрезвычайных ситуациях на дороге (в части, касающейся пешеходов, пассажиров и водителей транспортных средств);
* комментировать назначение нормативных правовых актов в области охраны окружающей среды;
* использовать основные нормативные правовые акты в области охраны окружающей среды для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;
* оперировать основными понятиями в области охраны окружающей среды;
* распознавать наиболее неблагоприятные территории в районе проживания;
* описывать факторы экориска, объяснять, как снизить последствия их воздействия;
* определять, какие средства индивидуальной защиты необходимо использовать в зависимости от поражающего фактора при ухудшении экологической обстановки;
* опознавать организации, отвечающие за защиту прав потребителей и благополучие человека, природопользование и охрану окружающей среды, для обращения в случае необходимости;
* опознавать, для чего применяются и используются экологические знаки;
* пользоваться официальными источниками для получения информации об экологической безопасности и охране окружающей среды;
* прогнозировать и оценивать свои действия в области охраны окружающей среды;
* составлять модель личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и при ухудшении экологической обстановки;
* распознавать явные и скрытые опасности в современных молодежных хобби;
* соблюдать правила безопасности в увлечениях, не противоречащих законодательству РФ;
* использовать нормативные правовые акты для определения ответственности за противоправные действия и асоциальное поведение во время занятий хобби;
* пользоваться официальными источниками для получения информации о рекомендациях по обеспечению безопасности во время современных молодежными хобби;
* прогнозировать и оценивать последствия своего поведения во время занятий современными молодежными хобби;
* применять правила и рекомендации для составления модели личного безопасного поведения во время занятий современными молодежными хобби;
* распознавать опасности, возникающие в различных ситуациях на транспорте, и действовать согласно обозначению на знаках безопасности и в соответствии с сигнальной разметкой;
* использовать нормативные правовые акты для определения ответственности за асоциальное поведение на транспорте;
* пользоваться официальными источниками для получения информации о правилах и рекомендациях по обеспечению безопасности на транспорте;
* прогнозировать и оценивать последствия своего поведения на транспорте;
* составлять модель личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и в опасных и чрезвычайных ситуациях на транспорте.

**Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций**

* Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций;
* использовать основные нормативные правовые акты в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций для изучения и реализации своих прав и определения ответственности; оперировать основными понятиями в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций;
* раскрывать составляющие государственной системы, направленной на защиту населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;
* приводить примеры основных направлений деятельности государственных служб по защите населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения;
* приводить примеры потенциальных опасностей природного, техногенного и социального характера, характерных для региона проживания, и опасностей и чрезвычайных ситуаций, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий;
* объяснять причины их возникновения, характеристики, поражающие факторы, особенности и последствия;
* использовать средства индивидуальной, коллективной защиты и приборы индивидуального дозиметрического контроля;
* действовать согласно обозначению на знаках безопасности и плане эвакуации;
* вызывать в случае необходимости службы экстренной помощи;
* прогнозировать и оценивать свои действия в области обеспечения личной безопасности в опасных и чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени;
* пользоваться официальными источниками для получения информации о защите населения от опасных и чрезвычайных ситуаций в мирное и военное время;
* составлять модель личного безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

**Основы противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации**

* Характеризовать особенности экстремизма, терроризма и наркотизма в Российской Федерации;
* объяснять взаимосвязь экстремизма, терроризма и наркотизма;
* оперировать основными понятиями в области противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;
* раскрывать предназначение общегосударственной системы противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму;
* объяснять основные принципы и направления противодействия экстремистской, террористической деятельности и наркотизму;
* комментировать назначение основных нормативных правовых актов, составляющих правовую основу противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;
* описывать органы исполнительной власти, осуществляющие противодействие экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;
* пользоваться официальными сайтами и изданиями органов исполнительной власти, осуществляющих противодействие экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации, для обеспечения личной безопасности;
* использовать основные нормативные правовые акты в области противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации для изучения и реализации своих прав, определения ответственности;
* распознавать признаки вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность;
* распознавать симптомы употребления наркотических средств;
* описывать способы противодействия вовлечению в экстремистскую и террористическую деятельность, распространению и употреблению наркотических средств;
* использовать официальные сайты ФСБ России, Министерства юстиции Российской Федерации для ознакомления с перечнем организаций, запрещенных в Российской Федерации в связи с экстремистской и террористической деятельностью;
* описывать действия граждан при установлении уровней террористической опасности;
* описывать правила и рекомендации в случае проведения террористической акции;
* составлять модель личного безопасного поведения при установлении уровней террористической опасности и угрозе совершения террористической акции.

**Основы здорового образа жизни**

* Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области здорового образа жизни;
* использовать основные нормативные правовые акты в области здорового образа жизни для изучения и реализации своих прав;
* оперировать основными понятиями в области здорового образа жизни;
* описывать факторы здорового образа жизни;
* объяснять преимущества здорового образа жизни;
* объяснять значение здорового образа жизни для благополучия общества и государства;
* описывать основные факторы и привычки, пагубно влияющие на здоровье человека;
* раскрывать сущность репродуктивного здоровья;
* распознавать факторы, положительно и отрицательно влияющие на репродуктивное здоровье;
* пользоваться официальными источниками для получения информации о здоровье, здоровом образе жизни, сохранении и укреплении репродуктивного здоровья.

**Основы медицинских знаний и оказание первой помощи**

* Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области оказания первой помощи;
* использовать основные нормативные правовые акты в области оказания первой помощи для изучения и реализации своих прав, определения ответственности;
* оперировать основными понятиями в области оказания первой помощи;
* отличать первую помощь от медицинской помощи;
* распознавать состояния, при которых оказывается первая помощь, и определять мероприятия по ее оказанию;
* оказывать первую помощь при неотложных состояниях;
* вызывать в случае необходимости службы экстренной помощи;
* выполнять переноску (транспортировку) пострадавших различными способами с использованием подручных средств и средств промышленного изготовления;
* действовать согласно указанию на знаках безопасности медицинского и санитарного назначения;
* составлять модель личного безопасного поведения при оказании первой помощи пострадавшему;
* комментировать назначение основных нормативных правовых актов в сфере санитарно-эпидемиологическом благополучия населения;
* использовать основные нормативные правовые акты в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;
* оперировать понятием «инфекционные болезни» для определения отличия инфекционных заболеваний от неинфекционных заболеваний и особо опасных инфекционных заболеваний;
* классифицировать основные инфекционные болезни;
* определять меры, направленные на предупреждение возникновения и распространения инфекционных заболеваний;
* действовать в порядке и по правилам поведения в случае возникновения эпидемиологического или бактериологического очага.

**Основы обороны государства**

* Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области обороны государства;
* характеризовать состояние и тенденции развития современного мира и России;
* описывать национальные интересы РФ и стратегические национальные приоритеты;
* приводить примеры факторов и источников угроз национальной безопасности, оказывающих негативное влияние на национальные интересы России;
* приводить примеры основных внешних и внутренних опасностей;
* раскрывать основные задачи и приоритеты международного сотрудничества РФ в рамках реализации национальных интересов и обеспечения безопасности;
* разъяснять основные направления обеспечения национальной безопасности и обороны РФ;
* оперировать основными понятиями в области обороны государства;
* раскрывать основы и организацию обороны РФ;
* раскрывать предназначение и использование ВС РФ в области обороны;
* объяснять направление военной политики РФ в современных условиях;
* описывать предназначение и задачи Вооруженных Сил РФ, других войск, воинских формирований и органов в мирное и военное время;
* характеризовать историю создания ВС РФ;
* описывать структуру ВС РФ;
* характеризовать виды и рода войск ВС РФ, их предназначение и задачи;
* распознавать символы ВС РФ;
* приводить примеры воинских традиций и ритуалов ВС РФ.

**Правовые основы военной службы**

* Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области воинской обязанности граждан и военной службы;
* использовать нормативные правовые акты для изучения и реализации своих прав и обязанностей до призыва, во время призыва, во время прохождения военной службы, во время увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
* оперировать основными понятиями в области воинской обязанности граждан и военной службы;
* раскрывать сущность военной службы и составляющие воинской обязанности гражданина РФ;
* характеризовать обязательную и добровольную подготовку к военной службе;
* раскрывать организацию воинского учета;
* комментировать назначение Общевоинских уставов ВС РФ;
* использовать Общевоинские уставы ВС РФ при подготовке к прохождению военной службы по призыву, контракту;
* описывать порядок и сроки прохождения службы по призыву, контракту и альтернативной гражданской службы;
* объяснять порядок назначения на воинскую должность, присвоения и лишения воинского звания;
* различать военную форму одежды и знаки различия военнослужащих ВС РФ;
* описывать основание увольнения с военной службы;
* раскрывать предназначение запаса;
* объяснять порядок зачисления и пребывания в запасе;
* раскрывать предназначение мобилизационного резерва;
* объяснять порядок заключения контракта и сроки пребывания в резерве.

**Элементы начальной военной подготовки**

* Комментировать назначение Строевого устава ВС РФ;
* использовать Строевой устав ВС РФ при обучении элементам строевой подготовки;
* оперировать основными понятиями Строевого устава ВС РФ;
* выполнять строевые приемы и движение без оружия;
* выполнять воинское приветствие без оружия на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй, подход к начальнику и отход от него;
* выполнять строевые приемы в составе отделения на месте и в движении;
* приводить примеры команд управления строем с помощью голоса;
* описывать назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова;
* выполнять неполную разборку и сборку автомата Калашникова для чистки и смазки;
* описывать порядок хранения автомата;
* различать составляющие патрона;
* снаряжать магазин патронами;
* выполнять меры безопасности при обращении с автоматом Калашникова и патронами в повседневной жизнедеятельности и при проведении стрельб;
* описывать явление выстрела и его практическое значение;
* объяснять значение начальной скорости пули, траектории полета пули, пробивного и убойного действия пули при поражении противника;
* объяснять влияние отдачи оружия на результат выстрела;
* выбирать прицел и правильную точку прицеливания для стрельбы по неподвижным целям;
* объяснять ошибки прицеливания по результатам стрельбы;
* выполнять изготовку к стрельбе;
* производить стрельбу;
* объяснять назначение и боевые свойства гранат;
* различать наступательные и оборонительные гранаты;
* описывать устройство ручных осколочных гранат;
* выполнять приемы и правила снаряжения и метания ручных гранат;
* выполнять меры безопасности при обращении с гранатами;
* объяснять предназначение современного общевойскового боя;
* характеризовать современный общевойсковой бой;
* описывать элементы инженерного оборудования позиции солдата и порядок их оборудования;
* выполнять приемы «К бою», «Встать»;
* объяснять, в каких случаях используются перебежки и переползания;
* выполнять перебежки и переползания (по-пластунски, на получетвереньках, на боку);
* определять стороны горизонта по компасу, солнцу и часам, по Полярной звезде и признакам местных предметов;
* передвигаться по азимутам;
* описывать назначение, устройство, комплектность, подбор и правила использования противогаза, респиратора, общевойскового защитного комплекта (ОЗК) и легкого защитного костюма (Л-1);
* применять средства индивидуальной защиты;
* действовать по сигналам оповещения исходя из тактико-технических характеристик (ТТХ) средств индивидуальной защиты от оружия массового поражения;
* описывать состав и область применения аптечки индивидуальной;
* раскрывать особенности оказания первой помощи в бою;
* выполнять приемы по выносу раненых с поля боя.

**Военно-профессиональная деятельность**

* Раскрывать сущность военно-профессиональной деятельности;
* объяснять порядок подготовки граждан по военно-учетным специальностям;
* оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военно-профессиональной деятельности;
* характеризовать особенности подготовки офицеров в различных учебных и военно-учебных заведениях;
* использовать официальные сайты для ознакомления с правилами приема в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России.

**Выпускник получит возможность научиться:**

**Основы комплексной безопасности**

* Объяснять, как экологическая безопасность связана с национальной безопасностью и влияет на нее .

**Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций**

* Устанавливать и использовать мобильные приложения служб, обеспечивающих защиту населения от опасных и чрезвычайных ситуаций, для обеспечения личной безопасности.

**Основы обороны государства**

* Объяснять основные задачи и направления развития, строительства, оснащения и модернизации ВС РФ;
* приводить примеры применения различных типов вооружения и военной техники в войнах и конфликтах различных исторических периодов, прослеживать их эволюцию.

**Элементы начальной военной подготовки**

* Приводить примеры сигналов управления строем с помощью рук, флажков и фонаря;
* определять назначение, устройство частей и механизмов автомата Калашникова;
* выполнять чистку и смазку автомата Калашникова;
* выполнять нормативы неполной разборки и сборки автомата Калашникова;
* описывать работу частей и механизмов автомата Калашникова при стрельбе;
* выполнять норматив снаряжения магазина автомата Калашникова патронами;
* описывать работу частей и механизмов гранаты при метании;
* выполнять нормативы надевания противогаза, респиратора и общевойскового защитного комплекта (ОЗК).

**Военно-профессиональная деятельность**

* Выстраивать индивидуальную траекторию обучения с возможностью получения военно-учетной специальности и подготовки к поступлению в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России;
* оформлять необходимые документы для поступления в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России

**Содержательный раздел учебного курса**

**Базовый уровень**

**Основы комплексной безопасности**

Экологическая безопасность и охрана окружающей среды. *Влияние экологической безопасности на национальную безопасность РФ.* Права, обязанности и ответственность гражданина в области охраны окружающей среды. Организации, отвечающие за защиту прав потребителей и благополучие человека, природопользование и охрану окружающей среды, и порядок обращения в них. Неблагоприятные районы в месте проживания и факторы экориска. Средства индивидуальной защиты. Предназначение и использование экологических знаков.

Безопасность на транспорте. Правила безопасного поведения в общественном транспорте, в такси и маршрутном такси, на железнодорожном транспорте, на воздушном и водном транспорте. Предназначение и использование сигнальных цветов, знаков безопасности и сигнальной разметки. Виды ответственности за асоциальное поведение на транспорте. Правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, пассажиров и водителей транспортных средств: мопедов, мотоциклов, легкового автомобиля). Предназначение и использование дорожных знаков.

Явные и скрытые опасности современных молодежных хобби. Последствия и ответственность.

**Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций**

Основы законодательства Российской Федерации по организации защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций. Права, обязанности и ответственность гражданина в области организации защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций. Составляющие государственной системы по защите населения от опасных и чрезвычайных ситуаций. Основные направления деятельности государства по защите населения от опасных и чрезвычайных ситуаций. Потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, характерные для региона проживания, и опасности и чрезвычайные ситуации, возникающие при ведении военных действий или вследствие этих действий. Правила и рекомендации безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера и в условиях опасностей и чрезвычайных ситуаций, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, для обеспечения личной безопасности. Предназначение и использование сигнальных цветов, знаков безопасности, сигнальной разметки и плана эвакуации. Средства индивидуальной, коллективной защиты и приборы индивидуального дозиметрического контроля.

**Основы противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации**

Сущность явлений экстремизма, терроризма и наркотизма. Общегосударственная система противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму: основы законодательства Российской Федерации в области противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму; органы исполнительной власти, осуществляющие противодействие экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации; права и ответственность гражданина в области противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации.

Способы противодействия вовлечению в экстремистскую и террористическую деятельность, распространению и употреблению наркотических средств. Правила и рекомендации безопасного поведения при установлении уровней террористической опасности и угрозе совершения террористической акции.

**Основы здорового образа жизни**

Основы законодательства Российской Федерации в области формирования здорового образа жизни. Факторы и привычки, разрушающие здоровье. Репродуктивное здоровье. Индивидуальная модель здорового образа жизни.

**Основы медицинских знаний и оказание первой помощи**

Основы законодательства Российской Федерации в области оказания первой помощи. Права, обязанности и ответственность гражданина при оказании первой помощи. Состояния, требующие проведения первой помощи, мероприятия и способы оказания первой помощи при неотложных состояниях. Правила и способы переноски (транспортировки) пострадавших.

Основы законодательства Российской Федерации в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения. Права, обязанности и ответственность гражданина в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения. Основные инфекционные заболевания и их профилактика. Правила поведения в случае возникновения эпидемии. Предназначение и использование знаков безопасностимедицинского и санитарного назначения.

**Основы обороны государства**

Состояние и тенденции развития современного мира и России. Национальные интересы РФ и стратегические национальные приоритеты. Факторы и источники угроз национальной и военной безопасности, оказывающие негативное влияние на национальные интересы России. Содержание и обеспечение национальной безопасности РФ. Военная политика Российской Федерации в современных условиях. Основные задачи и приоритеты международного сотрудничества РФ в рамках реализации национальных интересов и обеспечения безопасности. Вооруженные Силы Российской Федерации, другие войска, воинские формирования и органы, их предназначение и задачи. История создания ВС РФ. Структура ВС РФ. Виды и рода войск ВС РФ, их предназначение и задачи. Воинские символы, традиции и ритуалы в ВС РФ. *Основные направления развития и строительства ВС РФ.* *Модернизация вооружения, военной и специальной техники. Техническая оснащенность и ресурсное обеспечение ВС РФ.*

**Правовые основы военной службы**

Воинская обязанность. Подготовка граждан к военной службе. Организация воинского учета. Призыв граждан на военную службу. Поступление на военную службу по контракту. Исполнение обязанностей военной службы. Альтернативная гражданская служба. Срок военной службы для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, по контракту и для проходящих альтернативную гражданскую службу. Воинские должности и звания. Военная форма одежды и знаки различия военнослужащих ВС РФ. Увольнение с военной службы. Запас. Мобилизационный резерв.

**Элементы начальной военной подготовки**

Строи и управление ими. Строевые приемы и движение без оружия. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Строи отделения.

Назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова. *Работа частей и механизмов автомата Калашникова при стрельбе.* Неполная разборка и сборка автомата Калашникова для чистки и смазки.Хранение автомата Калашникова. Устройство патрона.Меры безопасности при обращении с автоматом Калашникова и патронами в повседневной жизнедеятельности и при проведении стрельб. Основы и правила стрельбы. Ведение огня из автомата Калашникова. Ручные осколочные гранаты. Меры безопасности при обращении с ручными осколочными гранатами.

Современный общевойсковой бой. Инженерное оборудование позиции солдата. Способы передвижения в бою при действиях в пешем порядке. Элементы военной топографии. Назначение, устройство, комплектность, подбор и правила использования средств индивидуальной защиты (СИЗ) (противогаза, респиратора, общевойскового защитного комплекта (ОЗК) и легкого защитного костюма (Л-1). Действия по сигналам оповещения. Состав и применение аптечки индивидуальной. Оказание первой помощи в бою. Способы выноса раненого с поля боя.

**Военно-профессиональная деятельность**

Цели и задачи военно-профессиональной деятельности. Военно-учетные специальности. Профессиональный отбор. Военная служба по призыву как этап профессиональной карьеры. Организация подготовки офицерских кадров для ВС РФ, МВД России, ФСБ России, МЧС России. Основные виды высших военно-учебных заведений ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России. Подготовка офицеров на военных кафедрах образовательных организаций высшего образования. Порядок подготовки и поступления в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России.

**Тематическое планирование по ОБЖ 10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Раздел** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| **1** | **Основы комплексной безопасности. Защита населения от внешних и внутренних угроз** |  | 5 |
|  |  | Основные направления национальной безопасности России | 1 |
|  |  | Государственная и общественная безопасность | 1 |
|  |  | Обеспечение национальной безопасности России на международной арене | 1 |
|  |  | Законодательные и нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности | 1 |
|  |  | Единая Государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) | 1 |
| **2** | **Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны** |  | 7 |
|  |  | Гражданская оборона: основные понятия, определения и задачи | 1 |
|  |  | Современные средства поражения и их поражающие факторы, мероприятия по защите населения | 1 |
|  |  | Оповещение населения об опасностях, возникающих в ЧС военного и мирного времени | 1 |
|  |  | Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени | 1 |
|  |  | Средства индивидуальной защиты | 1 |
|  |  | Мероприятия по защите населения при угрозе ЧС и применения современных средств поражения | 1 |
|  |  | Организация гражданской обороны в общеобразовательных учреждениях | 1 |
| **3** | **Вооруженные силы Российской Федерации - надёжная защита нашего отечества** |  | 6 |
|  |  | История создания и развития Вооружённых Сил России | 1 |
|  |  | Состав и структура Вооружённых Сил Российской Федерации | 1 |
|  |  | Виды Вооружённых Сил Российской Федерации, рода Вооружённых Сил Российской Федерации, рода войск | 1 |
|  |  | Отдельные рода войск Вооружённых Сил Российской Федерации и их предназначение | 1 |
|  |  | Другие войска, их состав и предназначение | 1 |
| **4** | **Правовые основы военной службы** |  | 9 |
|  |  | Воинская обязанность граждан. Постановка на первоначальный воинский учёт | 1 |
|  |  | Общевоинские уставы Вооружённых сил Российской Федерации - закон воинской жизни | 1 |
|  |  | Основные виды военно-профессиональной деятельности | 1 |
|  |  | Размещение и быт военнослужащих | 1 |
|  |  | Суточный наряд. Организация караульной службы | 1 |
|  |  | Строевая подготовка | 1 |
|  |  | Огневая подготовка | 1 |
|  |  | Основы тактической подготовки | 1 |
|  |  | Учебные сборы - составная часть подготовки к военной службе | 1 |
| **5** | **Опасные и чрезвычайные ситуации и правила безопасного поведения** |  | 3 |
|  |  | Правила поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях социального характера |  |
|  |  | Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера | 1 |
|  |  | Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природе | 1 |
| **6** | **Основы формирования здорового образа жизни** |  | 5 |
|  |  | Индивидуальное здоровье человека и здоровье общества | 1 |
|  |  | Здоровье человека и его физическое развитие | 1 |
|  |  | Культура питания | 1 |
|  |  | Режим труда и отдыха - составляющие здорового образа жизни | 1 |
|  |  | Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек | 1 |

**Тематическое планирование по ОБЖ 11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Раздел** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| **1** | **Воинская обязанность** |  | 10 |
|  |  | Войны в истории человечества и России | 1 |
|  |  | Военная служба - особый вид государственной службы | 1 |
|  |  | Исполнение обязанностей военной службы | 1 |
|  |  | Организация обороны Российской Федерации | 1 |
|  |  | Основные сведения о воинской обязанности | 1 |
|  |  | Организация воинского учета и его предназначение | 1 |
|  |  | Обязательная подготовка граждан к военной службе | 1 |
|  |  | Добровольная подготовка граждан к военной службе | 1 |
|  |  | Освидетельствование граждан и профессиональный психологический отбор при первоначальной постановке на учет. | 1 |
|  |  | Организация призыва на военную службу. Прохождение военной службы по призыву | 1 |
| **2** | **Обязанности военной службы** |  | 9 |
|  |  | Общевоинские уставы Вооруженных Сил - закон воинской жизни | 1 |
|  |  | Военная присяга - клятва воина на верность Родине - России | 1 |
|  |  | Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок | 1 |
|  |  | Воинские звания военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации. Военная форма одежды | 1 |
|  |  | Статус военнослужащего. Социальная и правовая защита военнослужащего | 1 |
|  |  | Прохождение военной службы по контракту | 1 |
|  |  | Альтернативная гражданская служба | 1 |
|  |  | Права и ответственность военнослужащих | 1 |
|  |  | Увольнение с военной службы и пребывание в запасе | 1 |
| **3** | **Военнослужащий - защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил России** |  | 6 |
|  |  | Военнослужащий - патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества | 1 |
|  |  | Военнослужащий - специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой | 1 |
|  |  | Требования воинской деятельности, предъявляемые к морально-этическим и профессиональным качествам гражданина | 1 |
|  |  | Воинская дисциплина. Её суть и значение | 1 |
|  |  | Офицер Российской армии. Подготовка офицерских кадров | 1 |
|  |  | Международная (миротворческая) деятельность Вооруженных Сил Российской Федерации | 1 |
| **4** | **Основы здорового образа жизни** |  | 6 |
|  |  | Правила личной гигиены и здоровье | 1 |
|  |  | Нравственность и здоровье. Правильное взаимоотношение полов | 1 |
|  |  | Заболевания, передаваемые половым путём. Меры профилактики | 1 |
|  |  | СПИД. Профилактика СПИД. | 1 |
|  |  | Психологическое состояние человека и причины самоубийств | 1 |
|  |  | Семья в современном обществе. Законодательство и семья | 1 |
| **5** | **Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи** |  | 3 |
|  |  | Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте | 1 |
|  |  | Первая медицинская помощь при ранениях | 1 |
|  |  | Первая медицинская помощь при травмах | 1 |

**КРИТЕРИИ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ 10 КЛАССА ПО ПРЕДМЕТУ : основы безопасности жизнедеятельности**

Форма контрольной работы: тестовая работа.

Вид контроля: итоговый

**1.Назначение контрольно-измерительных материалов контрольной работы.**

Контрольно-измерительные материалы позволяют оценить уровень подготовки по основам безопасности жизнедеятельности обучающихся 10 класса.

**2.Документы, определяющие содержание контрольно-измерительных материалов контрольной работы.**

Содержание работы определяется на основе следующих документов:

ФГОС ООО. ООП ООО.

**3.Структура контрольной работы.**

Работа состоит из одной части с двумя вариантами, которая направлена на проверку овладения содержанием курса ОБЖ на следующие темы:

«Автономное пребывание человека в природной среде»;

«Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях»;

«Уголовная ответственность несовершеннолетних»;

«Правила личной безопасности при угрозе и совершении террористического акта»;

«Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)»;

«Сохранение и укрепление здоровья – важнейшая часть подготовки молодёжи к военной службе и трудовой деятельности»;

«Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика»;

«Здоровый образ жизни и его составляющие»;

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

Работы содержат 5 тестовых заданий и предусматривает овладение программным материалом.

**4.Оценивание работы**

Для оценивания результатов выполненных работ обучающихся используется общий балл. Максимальный балл работу в целом – 5.Задание оценивается в 1 балл и считается выполненными верно, если приведено верное решение и записан верный ответ.

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | Баллы  |
| 5 | 5 |
| 4 | 4 |
| 3 | 3 |
| 2 | 0-2 |

**5.Дополнительные материалы и оборудование: нет**

**6.Инструкция по выполнению работы.**

Время выполнение работы-45 минут (1урок).

 ***Предмет: ОБЖ. Класс: десятый.***

***Тема: «Автономное пребывание человека в природной среде».***

**Вариант 1**

1. **Из перечисленных ниже причин выберите те, которые являются причинами вынужденного автономного существования в природных условиях.**
	1. Потеря части продуктов питания, потеря компаса.
	2. Несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут.
	3. Потеря ориентировки на местности во время похода, авария транспортных средств в условиях природной среды.
	4. Плохие погодные условия на маршруте движения.
2. **Порядок действий в различных аварийных ситуациях в условиях природной среды отличается друг от друга и зависит от конкретной обстановки. Из приведённых ниже случаев выберите те, когда командир группы должен принять решение об уходе с места аварии.**
	1. Группа не может быть обнаружена спасателями из-за окружающей её густой растительности, возникла непосредственная угроза жизни людей.
	2. Направление на ближайший населённый пункт и его удаление неизвестны.
	3. Место происшествия точно не определено, местность незнакомая и труднопроходимая.
	4. Точно неизвестно местонахождение спасателей и состояние здоровья людей не позволяет преодолеть расстояние до населённого пункта.
3. **Собираясь в поход, вам необходимо подобрать одежду. Каким нижеперечисленным требованиям она должна соответствовать?**
	1. Одежда должна быть свободной и надеваться в несколько слоёв.
	2. Одежда должна быть из синтетических материалов.
	3. Одежда должна быть однотонного цвета или из камуфлированного материала.
	4. Одежда должна иметь световозвращающие элементы.
4. **Выберите из предложенных вариантов установленные требования к сооружению временного жилища.**
	1. Место должно находиться на берегу реки или другого водоёма на уровне воды.
	2. Место должно находиться на ровной возвышенной продуваемой площадке; возле площадки должен находиться источник воды и достаточно топлива.
	3. Место должно находиться среди сухостоя, который можно использовать для костра.
	4. Недалеко от площадки должна быть дорога или наезженная тропа.
5. **Выберите самый надёжный способ обеззараживания воды в полевых условиях.**
	1. Очистка через фильтр из песка и материи.
	2. Очистка через фильтр из песка, ваты и материи.
	3. Кипячение воды.
	4. Добавление в воду марганцовки.

**Ответы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер вопроса** | **1**  | **2**  | **3**  | **4**  | **5**  |
| **Правильный ответ** | **3**  | **1**  | **1**  | **2**  | **3**  |

***Предмет: ОБЖ. Класс: десятый.***

***Тема: «Автономное пребывание человека в природной среде».***

**Вариант 2**

1. **На решение какой главной задачи направлена деятельность человека при вынужденной автономии?**
2. На возвращение к людям и привычной жизни.
3. На получение новых острых ощущений.
4. На организацию активного отдыха на природе.
5. На достижение новых спортивных достижений в ориентировании на местности.
6. **Что запрещается делать при разведении костра?**
7. Использовать для разведения костра сухостой.
8. Разводить костёр на торфяных болотах.
9. Использовать для разведения костра сухую траву.
10. Оставлять дежурить у костра менее 3-х человек.
11. **Для выбора конечной точки маршрута однодневного турпохода на природу необходимо руководствоваться тремя основными критериями. Среди приведённых ответов найдите ошибку.**
12. Участок местности, выбранный в качестве конечной точки путешествия, должен быть пригодным для большого привала.
13. Расстояние до выбранной точки на местности должно составлять не более 10 км в одну сторону.
14. Расчёт светлого времени должен быть достаточным для возвращения в исходную точку с резервом не менее одного часа.
15. Конечная точка путешествия должна быть расположена недалеко от автомобильной дороги.
16. **Передвигаясь по засушливой местности, вы очень хотите пить. У вас полная фляга воды. Как следует поступить?**
17. Пить часто, но по одному глотку.
18. Беречь воду и пить по одной чашке в день.
19. Пить только при сильной жажде, промочить рот и выпить один-два глотка.
20. Утолить жажду, выпив половину имеющейся воды.
21. **Во время движения группы в грозу рядом ударила молния, один человек упал. При осмотре вы заметили на его теле обширные красные полосы и явное отсутствие признаков жизни. Каковы ваши действия?**
22. Немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание.
23. Закопать его по шею в землю для отвода электрического тока.
24. Растереть спиртом поражённые участки тела.
25. Не трогать пострадавшего, пока он сам не придёт в сознание.

**ОТВЕТЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер вопроса** | **1**  | **2**  | **3**  | **4**  | **5**  |
| **Правильный ответ** | **1**  | **2**  | **4**  | **3**  | **1**  |

***Предмет: ОБЖ. Класс: десятый***

***Тема: «Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях».***

**Вариант 1**

1. **Опасное время – это время значительного повышения риска для личной безопасности. В приведённых примерах определите наиболее опасное время и место.**
2. Темнота, спускающаяся на центр города, где люди непринуждённо прогуливаются и отдыхают.
3. Сумерки, заставшие человека одного в лесопарке.
4. Раннее утро в заполненной людьми пригородной электричке.
5. Вечернее время на остановке общественного транспорта.
6. **Как необходимо поступить человеку, если в подъезд вместе с ним заходит незнакомец?**
7. Пропустить незнакомца вперёд, под любым предлогом задержаться у подъезда.
8. Не следует обращать на постороннего человека внимания.
9. Завязать с незнакомцем беседу и попытаться выяснить, в какую квартиру он следует.
10. Войдя в подъезд, побежать наверх.
11. **Каким из нижеперечисленных правил рекомендуется воспользоваться при возвращении домой в вечернее время с тренировки или дополнительных занятий?**
12. Пойду кратчайшим путём, пролегающим через дворы.
13. Буду идти по освещённому тротуару и как можно ближе к краю дороги.
14. Воспользуюсь попутным транспортом.
15. Пойду по тропинке, пролегающей через лесопарк.
16. **Девушка заходит в свой подъезд, слышит громкие крики, смех, шум и понимает, что этажом выше на лестничной площадке находится компания молодёжи. Выберите из предлагаемых вариантов действий тот, который могли бы посоветовать девушк**е:
17. спокойно подниматься домой, но при этом проявлять осторожность.
18. ждать, пока они уйдут.
19. дождаться взрослого знакомого человека, входящего в подъезд, и попросить проводить до квартиры либо позвонить родителям, чтобы встретили.
20. дойти до молодёжной компании, может среди них окажутся знакомые юноши или девушки, завести с ними непринуждённый разговор.
21. **Вам часто приходится пользоваться услугами общественного транспорта. Что не рекомендуется делать при пользовании общественным транспортом?**
22. При отсутствии мест для сидения стоять в центральном проходе.
23. Садиться в пустом автобусе (трамвае, троллейбусе, маршрутном такси и т. д.) на сиденье близко к водителю.
24. Ожидать транспорт на остановке в плохо освещённом месте.
25. Стоять справа лицом по направлению движения при нахождении на эскалаторе метрополитена.

**ОТВЕТЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер вопроса** | **1**  | **2**  | **3**  | **4**  | **5**  |
| **Правильный ответ** | **2**  | **1**  | **2**  | **3**  | **3**  |

***Предмет: ОБЖ. Класс: десятый***

***Тема: «Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях****».*

***Вариант 2***

1. **Вы собрались вместе с родителями в торговый гипермаркет для закупки необходимых школьных принадлежностей и других товаров для дома, имея при себе крупную сумму денег. Как вы поступите с денежными средствами?**
2. Все купюры положите в один наружный карман папиной куртки.
3. Сложите в один мамин кошелёк, кошелёк нужно положить в сумочку.
4. Разложите купюры по разным местам, но не в наружные карманы.
5. Все купюры положите в один внутренний карман и застегнёте его булавкой.
6. **Вы заметили, что напротив вашего дома несколько подростков громко шумят, совершают хулиганские действия. Как вы намерены поступить? Из предложенных вариантов ответа выберите верный.**
7. Выйдете на улицу и постараетесь задержать хулиганов.
8. Вызовете полицию, до прибытия полиции не станете выходить на улицу и попытаетесь запомнить приметы молодых людей.
9. Будете просто наблюдать за действиями группы подростков.
10. Позовёте на помощь соседей, вместе с ними выйдете на улицу и постараетесь пресечь действия хулиганов.
11. **Вы пришли домой и заметили, что входная дверь распахнута, замок на входной двери сломан. На ваш вопрос «Есть кто дома?» ответа не последовало. Как вы поступите?**
12. Войдёте в квартиру, осмотрите все комнаты и позвоните родителям.
13. Войдёте в квартиру, осмотрите её и установите, какие вещи исчезли, о чём сообщите в полицию.
14. Не будете входить в квартиру, а вызовете полицию по телефону от соседей или по мобильному телефону, попросите соседей побыть вместе с вами.
15. Войдёте в квартиру и сразу позвоните в полицию по телефону «02».
16. **Что нужно сделать в первую очередь при нахождении в местах массового скопления людей, чтобы при возникновении чрезвычайной ситуации не попасть в толпу?**
17. Вести себя как обычно, быть ближе к тем, с кем общаешься.
18. Не проявлять излишней тревоги и беспокойства.
19. Приготовить мобильный телефон.
20. Заранее наметить пути возможного отхода.
21. **Какое из перечисленных правил по защите жилища относится к информационной безопасности?**
22. Уходя из квартиры, оставьте включёнными радиоприёмник или свет на кухне, уезжая с родителями на дачу, попросите соседей забирать почту из ящика, холодильник оставить включённым.
23. Врежьте в дверь два замка, глазок и цепочку, уходя, запирайте все окна, форточки, балкон и все замки; не оставляйте ключи в укромных местах.
24. Если в дверь позвонили, посмотрите в глазок; незнакомым не открывать дверь, дверная цепочка позволит вам принять телеграмму или проверить служебное удостоверение пришедшего.
25. На время отсутствия напишите записку, что дома никого нет, укажите в ней номер телефона для связи и вставьте её в дверь.

**ОТВЕТЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер вопроса** | **1**  | **2**  | **3**  | **4**  | **5**  |
| **Правильный ответ** | **3**  | **2**  | **3**  | **4**  | **1**  |

***Предмет: ОБЖ. Класс: десятый***

***Тема: «Уголовная ответственность несовершеннолетних».***

**Вариант 1**

1. **С соответствии с Уголовным кодексом Российской Федерации преступлением признаётся(-ются):**
2. противоправные действия, посягающие на честь и достоинство граждан;
3. действия граждан, сознательно нарушающих требования Конституции, законодательных и нормативно-правовых актов;
4. совершённое общественно опасное деяние, запрещённое Уголовным кодексом Российской Федерации под угрозой наказания;
5. действие гражданина против своей воли, под влиянием физического принуждения или непреодолимой силы.
6. **К преступлениям небольшой тяжести относятся:**
7. неумышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает одного года лишения свободы;
8. умышленные и неумышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает двух лет лишения свободы;
9. умышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает трёх лет лишения свободы;
10. умышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает от одного до трёх лет лишения свободы условно.
11. **К преступлениям средней тяжести относятся**:
12. умышленные и неосторожные действия, за совершение которых максимальное наказание не превышает пяти лет лишения свободы;
13. неосторожные действия, за совершение которых максимальное наказание не превышает трёх лет лишения свободы;
14. умышленные действия, за совершение которых максимальное наказание не превышает четырёх лет лишения свободы;
15. умышленные и неумышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает от двух до трёх лет лишения свободы условно.
16. **Одно из наказаний, предусмотренное для несовершеннолетних Уголовным кодексом Российской Федерации, является лишение свободы на определённый срок. На какой срок по закону могут лишить свободы несовершеннолетнего?**
17. Лишение свободы не должно превышать восьми лет.
18. Максимальное наказание назначают на срок не более десяти лет лишения свободы.
19. Не более пяти лет.
20. На срок от восьми до двенадцати лет лишения свободы.
21. **Какое лицо признаётся несовершеннолетним?**
22. Граждане, которым ко времени совершения преступления исполнилось 13, но не исполнилось 17 лет.
23. Граждане в возрасте от 14 до 17 лет.
24. Все граждане в возрасте до 20 лет.
25. Лица, которым ко времени совершения преступления исполнилось 14, но не исполнилось 18 лет.

**ОТВЕТЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер вопроса** | **1**  | **2**  | **3**  | **4**  | **5**  |
| **Правильный ответ** | **3**  | **2**  | **2**  | **2**  | **4**  |

***Предмет: ОБЖ. Класс: десятый***

***Тема: «Уголовная ответственность несовершеннолетних».***

**Вариант 2**

1. **Укажите в предложенных вариантах ответов полный список наказаний, которые могут назначаться несовершеннолетним в соответствии с Уголовным кодексом Российской Федерации.**
2. Принудительные работы, содержание под стражей, лишение свободы на срок до пяти лет, высшая мера.
3. Штраф, лишение права заниматься определённой деятельностью, обязательные работы, исправительные работы, арест, лишение свободы на определённый срок.
4. Исправительные работы, арест, лишение свободы на определённый срок.
5. Штраф, лишение права заниматься определённой деятельностью, обязательные работы, арест.
6. **Вы возвращаетесь поздно домой. На пути встречается группа молодых людей, которые задевают вас насмешками и грубостями. Как вы поступите?**
7. Заранее перейдёте на противоположную сторону улицы, не отвечая на насмешки, грубости и не поддаваясь на провокацию.
8. Побежите навстречу к группе людей и вступите с ними в противоборство.
9. Попытаетесь успокоить молодых людей, поравнявшись с ними.
10. Резко повернёте в обратную сторону и ускорите шаг, приготовившись бежать.
11. **К особо тяжким преступлениям относятся:**
12. умышленные преступления, за совершение которых предусмотрено наказание свыше десяти лет лишения свободы или более строгое наказание;
13. неосторожные действия, за совершение которых предусмотрено наказание от восьми до двенадцати лет лишения свободы;
14. преступления, совершённые умышленно и по неосторожности, за совершение которых предусмотрено наказание от восьми до пятнадцати лет лишения свободы;
15. совершённые умышленно и по неосторожности, за совершение которых предусмотрено наказание свыше пятнадцати лет лишения свободы.
16. **Обстоятельством, смягчающим наказания, признаётся:**
17. нетрезвое состояние лица, совершившего преступление;
18. совершение преступления в составе группы;
19. несовершеннолетие виновного;
20. совершение преступления по мотиву национальной, расовой, религиозной ненависти.
21. **Укажите возраст, начиная с которого человек может привлекаться к уголовной ответственности.**
22. 12 лет.
23. 18 лет.
24. 16 лет.
25. 14 лет.

**ОТВЕТЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер вопроса** | **1**  | **2**  | **3**  | **4**  | **5**  |
| **Правильный ответ** | **2**  | **1**  | **1**  | **3**  | **4**  |

***Предмет: ОБЖ. Класс: десятый***

***Тема: «Правила личной безопасности при угрозе и совершении террористического акта».***

**Вариант 1**

1. **Укажите определение терроризма, данное в Федеральном законе «О противодействии терроризму».**
2. Идеология насилия и практика воздействия на принятие решения органами государственной власти, органами местного самоуправления или международными организациями, связанные с устрашением населения и (или) иными формами противоправных насильственных действий.
3. Общечеловеческая проблема и самая распространённая, фантастически жестокая чрезвычайная ситуация социального характера.
4. Организация незаконного вооружённого формирования, преступного сообщества (преступной организации), организованной группы для реализации террористического акта, а равно участие в такой структуре.
5. Разрушение или попытка разрушения каких-либо объектов: самолётов, административных зданий, жилищ, судов, объектов жизнеобеспечения и т. п.
6. **Совершение взрыва, поджога или иных действий, устрашающих население и создающих опасность гибели человека, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления иных тяжких последствий, в целях воздействия на принятие решения органами власти или международными организациями, а также угроза совершения указанных действий в тех же целях – это:**

1.чрезвычайная ситуация; 2.диверсия;

3. террористический акт; 4. преступная операция.

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

1.нетрадиционные; 2. стандартные; 3. обычные; 4. традиционные и технологические.

1. **Если вы обнаружили подозрительный предмет в общественном транспорте – не оставляйте этот факт без внимания! Что надлежит предпринять в данном случае?**
2. Опросить людей, находящихся рядом, постараться установить принадлежность предмета (сумки и т. д.) или человека, который мог его оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщить о находке водителю (машинисту и т. д.).
3. Не обращать внимания на неизвестную сумку или чемодан.
4. Переложить сумку в более безопасное место в общественном транспорте (например, под сиденье кресла, где нет пассажиров).
5. Осторожно осмотреть содержимое сумки, может быть, там найдутся документы владельца сумки.
6. **Как действовать, если вы попали в перестрелку на улице?**
7. Сразу же лягте и осмотритесь, выберите ближайшее укрытие и проберитесь к нему, не поднимаясь в полный рост. Укрытием могут служить выступы зданий, памятники, бетонные столбы, бордюры, канавы и т. д. При первой возможности спрячьтесь в подъезде жилого дома, в подземном переходе и дождитесь окончания перестрелки.
8. Примите меры по спасению детей, при необходимости прикройте их своим телом.
9. По возможности сообщите о происшедшем сотрудникам полиции.
10. Все варианты верны.

**ОТВЕТЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер вопроса** | **1**  | **2**  | **3**  | **4**  | **5**  |
| **Правильный ответ** | **1**  | **3**  | **4**  | **1**  | **4**  |

**КРИТЕРИИ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ 11 КЛАССА ПО ПРЕДМЕТУ : основы безопасности жизнедеятельности**

Форма контрольной работы: тестовая работа.

Вид контроля: итоговый

 **1.Назначение контрольно-измерительных материалов контрольной работы.**

Контрольно-измерительные материалы позволяют оценить уровень подготовки по основам безопасности жизнедеятельности обучающихся 11 класса.

**2.Документы, определяющие содержание контрольно-измерительных материалов контрольной работы.**

**3.Структура контрольной работы.**

Работа состоит из одной части с двумя вариантами, которая направлена на проверку овладения содержанием курса ОБЖ на следующие темы:

«Пожарная безопасность. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности»;

«Правила личной безопасности при пожаре»;

«Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни»;

«Правила личной гигиены и здоровье»;

«Нравственность и здоровье»;

«Инфекции, передаваемые половым путём. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Меры профилактики»;

«Семья в современном обществе. Законодательство и семья»;

«Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте»;

«Первая медицинская помощь при ранениях»;

«Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата»;

«Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота».

Работы содержат 5 тестовых заданий и предусматривает овладение программным материалом.

**4.Оценивание работы**

Для оценивания результатов выполненных работ обучающихся используется общий балл. Максимальный балл работу в целом – 5.Задание оценивается в 1 балл и считается выполненными верно, если приведено верное решение и записан верный ответ.

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | Баллы  |
| 5 | 5 |
| 4 | 4 |
| 3 | 3 |
| 2 | 0-2 |

**5.Дополнительные материалы и оборудование: нет**

**6.Инструкция по выполнению работы.**

Время выполнение работы-45 минут (1урок).

***Предмет: ОБЖ. Класс: одиннадцатый.***

***Тема: «Пожарная безопасность. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Правила личной безопасности при пожаре».***

**Вариант 1**

 **1**. **Что называется пожаром**?

* 1. Химическая реакция окисления, сопровождающаяся выделением большого количества тепла и свечением.
	2. Неконтролируемое горение, причиняющее материальный ущерб, вред жизни и здоровью граждан, интересам общества и государства.
	3. Горение, протекающее медленно, с кратковременным выделением значительного количества тепла и света.
	4. Возникновение возгорания легковоспламеняющихся материалов.
1. **Федеральный закон «О пожарной безопасности» определяет содержание понятия «пожарная безопасность». Выберите правильный ответ.**
	1. Состояние защищённости личности, имущества, общества и государства от пожаров.
	2. Соблюдение всеми гражданами и организациями правил пожарной безопасности.
	3. Обеспечение мест проживания и работы граждан первичными средствами пожаротушения в необходимых количествах.
	4. Правильная эксплуатация электроустановок, осторожное обращение с легковоспламеняющимися и горючими жидкостями.
2. **Каким нормативно-правовым актом предусмотрены определённые права, обязанности и ответственность граждан Российской Федерации в области пожарной безопасности?**
	1. Федеральным законом «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
	2. Правилами пожарной безопасности в Российской Федерации (ППБ 01-03).
	3. Федеральным законом «О пожарной безопасности».
	4. Федеральным законом Российской Федерации «Технический регламент о требованиях пожарной безопасности».
3. **К какой ответственности могут быть привлечены граждане за нарушение требований пожарной безопасности, а также за иные правонарушения в области пожарной безопасности?**
	1. К материальной ответственности в виде возмещения причинённого ущерба.
	2. К гражданско-правовой ответственности.
	3. Граждане могут быть лишены премии и соответствующих доплат.
	4. К дисциплинарной, административной или уголовной ответственности.
4. **Вы находитесь в своей квартире. Вдруг вы почувствовали запах дыма от того, что горит входная дверь. Огонь отрезал путь к выходу. Что вы будете делать?**
	1. Уйдёте в дальнюю комнату, плотно закрыв за собой все двери, входную дверь закроете мокрым одеялом, затем вызовете пожарную охрану.
	2. Попытаетесь взломать дверь и выскочить на лестничную площадку, чтобы спуститься по лестничному маршу ниже от зоны пожара.
	3. Начнёте кричать с балкона и звать на помощь соседей.
	4. Спрячетесь в ванной комнате и включите холодную воду.

**ОТВЕТЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер вопроса** | **1**  | **2**  | **3**  | **4**  | **5**  |
| **Правильный ответ** | **2**  | **1**  | **3**  | **4**  | **1**  |

***Предмет: ОБЖ. Класс: одиннадцатый.***

***Тема: «Пожарная безопасность. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Правила личной безопасности при пожаре».***

**Вариант 2**

1. **Назовите виды пожарной охраны Российской Федерации.**
2. Противопожарная служба субъектов Российской Федерации, органы государственного пожарного надзора.
3. Структурные подразделения территориальных органов федерального органа исполнительной власти, подразделения федеральной противопожарной службы.
4. Подразделения федеральной противопожарной службы, созданные в целях организации профилактики и тушения пожаров в населённых пунктах.
5. Государственная противопожарная служба, муниципальная пожарная охрана, частная пожарная охрана, добровольная пожарная охрана.
6. **Находясь в кабине движущегося лифта, вы обнаружили признаки возгорания. Как вы поступите?**
7. Немедленно нажмёте кнопку «Стоп».
8. Немедленно сообщить об этом диспетчеру, нажав кнопку «Вызов», и выйдете из лифта на ближайшем этаже.
9. Поднимете крик, шум, начнёте звать на помощь.
10. Сядете на пол кабины лифта, где меньше дыма.
11. **Находясь дома, вы почувствовали запах горящей электропроводки. Что надо сделать в первую очередь?**
12. Приступить к тушению тлеющей электропроводки водой, песком.
13. Обесточить электропроводку в квартире, затем сообщить родителям и вызвать электромонтёра.
14. Включить свет, чтобы лучше рассмотреть место, где загорелась электропроводка.
15. Извлечь из электрических розеток все электрические вилки.
16. **Как вы поступите сразу же при возгорании телевизора?**
17. Немедленно отключите телевизор от сети, а затем начнёте его тушить.
18. Зальёте телевизор водой.
19. Спрячете телевизор в ванной комнате, чтобы было меньше дыма.
20. Выкинете горящий телевизор в окно.
21. **Во время движения на автобусе (троллейбусе) в салоне начался пожар. Каковы должны быть ваши действия?**
22. Не предупредив водителя, попытаетесь потушить огонь с помощью огнетушителя (если он есть в салоне) или накроете очаг возгорания верхней одеждой.
23. Разобьёте боковое окно транспортного средства, чтобы дым вышел в окно.
24. Предупредив водителя, попытаетесь по возможности потушить огонь с помощью огнетушителя, если он есть в салоне, или накроете очаг возгорания верхней одеждой.
25. Займёте место в салоне подальше от места возгорания, а на ближайшей остановке выйдете из транспорта.

 **ОТВЕТЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Номер вопроса*** | **1**  | **2**  | **3**  | **4**  | **5**  |
| ***Правильный ответ*** | **4**  | **2**  | **2**  | **1**  | **3**  |

***Предмет: ОБЖ. Класс: одиннадцатый.***

***Тема: «Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни».***

***Вариант 1***

1. **Какое правило безопасного поведения на зимних водоёмах является верным?**
2. Наиболее опасен лёд в местах впадения рек и ручьёв, у крутых берегов и на изгибах.
3. Перед началом перехода через лёд необходимо хорошо закрепить на себе снаряжение.
4. Если по льду движется группа людей, то необходимо соблюдать между ними дистанцию не менее 0,5 метра.
5. Преодолевать подозрительное место быстрыми прыжками.
6. **Какие меры безопасности следует соблюдать при купании в незнакомом водоёме? Среди приведённых вариантов определите ошибочный ответ.**
7. Необходимо вначале тщательно обследовать берег и убедиться, что место, выбранное для купания, находится на песчаном берегу с хорошим спуском.
8. Необязательно намечать предел, за который нежелательно заплывать.
9. Дно должно иметь постепенный уклон без ям, уступов, водорослей, острых камней, стекла и других опасных объектов.
10. Никогда не надо прыгать в воду в незнакомых местах – на дне могут оказаться камни, коряги, металлические прутья.
11. **От чего зависит продолжительность купания?**
12. От температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра.
13. От силы течения, состояния дна, умения плавать.
14. От наличия на берегу наблюдающих за тобой товарищей, отсутствия водорослей в водоёме.
15. От наличия проходящих судов, спасательного катера, наличия ласт для плавания.
16. **Какой лёд считается прочным для одиночных пешеходов и для группы людей**?
17. Для одиночных пешеходов не менее 6 см и для группы людей не менее 10 см.
18. Для одиночных пешеходов не менее 4 см и для группы людей не менее 7 см.
19. Для одиночных пешеходов не менее 7 см и для группы людей не менее 12 см.
20. Для одиночных пешеходов не менее 5 см и для группы людей не менее 8 см.
21. **Какое правило пользования электричеством из приведённых ниже является ошибочным?**
22. Не пользоваться неисправными электроприборами, самодельными электропечами, нагревателями.
23. В случае необходимости можно включить в одну розетку несколько электроприборов.
24. Не ремонтировать вилки электроприборов с помощью изоляционной ленты.
25. Не браться за электроприбор мокрыми руками.

**ОТВЕТЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер вопроса** | **1**  | **2**  | **3**  | **4**  | **5**  |
| **Правильный ответ** | **1**  | **2**  | **1**  | **3**  | **2**  |

***Предмет: ОБЖ. Класс: одиннадцатый.***

***Тема: «Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни».***

***Вариант 2***

1. **Что не следует делать при пользовании бытовым газом?**
2. Чтобы зажечь газовую горелку, сначала поднесите зажжённую спичку, а затем плавно и осторожно откройте газовый кран.
3. Обнаружив запах газа в подъезде дома, немедленно позвоните по телефону 04 в аварийную газовую службу, сообщите точный адрес.
4. Если в помещении чувствуется запах газа, нельзя зажигать спички до момента ликвидации утечки газа.
5. Заметив потухшую горелку, перекройте кран, затем снова его откройте и зажгите горелку вновь, после этого проветрите помещение.
6. **Какое правило из перечисленных ниже при пользовании средствами бытовой химии следует выполнять?**
7. Использовать средства бытовой химии можно в различных домашних ситуациях независимо от указаний на инструкциях.
8. В городской квартире хранить средства бытовой химии предпочтительнее в туалетной комнате или на лоджии.
9. Средства бытовой химии, предназначенные для чистки электрических и газовых плит, следует хранить на отдельной полке одного из кухонных шкафчиков.
10. Наличие инструкции о порядке применения средства бытовой химии не является обязательным, достаточно только указания о его предназначении.
11. **В соответствии с установленными нормами непрерывная продолжительность работы старшеклассника на компьютере не должна превышать:**
12. одного часа;
13. полутора часов;
14. 25 минут;
15. двух часов.
16. **Каким должно быть положение монитора компьютера относительно взгляда человека?**
17. Середина экрана монитора располагается на горизонтали, проведенной на уровне глаз или на 10-20 градусов ниже.
18. Верхняя часть монитора располагается на горизонтали, проведённой на уровне плеч человека.
19. Расположение монитора не имеет особого значения.
20. Середина экрана монитора располагается на горизонтали, проведённой на уровне глаз или на 10-20 градусов выше.
21. **Что нужно сделать, если вы во время купания попали в водоворот?**
22. Громко крикнуть, что нужна помощь, и энергичнее работать руками.
23. Энергично работая руками и ногами, попытаться грести в сторону ближайшего берега.
24. Нужно набрать побольше воздуха в лёгкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.
25. Набрать в лёгкие побольше воздуха, нырнуть поглубже и ждать того, что подводное течение вынесет вас в безопасное место.

**ОТВЕТЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер вопроса** | **1**  | **2**  | **3**  | **4**  | **5**  |
| **Правильный ответ** | **4**  | **2**  | **3**  | **1**  | **3**  |

***Предмет: ОБЖ. Класс: одиннадцатый.***

***Тема: «Правила личной гигиены и здоровье».***

***Вариант 1***

1. **Выберите из предложенных наиболее правильное определение, раскрывающее содержание понятия «личная гигиена».**
2. Наука о закономерностях здорового образа жизни и его влиянии на здоровье человека.
3. Система знаний о правилах правильного поведения человека в целях поддержания чистоты и порядка в местах личного пользования.
4. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.
5. Правила поведения человека в общественных местах, а также профилактика инфекционных заболеваний.
6. **Какую пищу необходимо чаще употреблять, чтобы укрепить зубы?**
7. Продукты, содержащие животные и растительные жиры.
8. Мясные продукты.
9. Рыбу и морепродукты.
10. Яблоки, морковь, орехи, семечки подсолнуха, оливки, сыр.
11. **Как называется болезнь, вызывающая появление на коже головы и в волосах человека белых и желтоватых чешуек?**
12. Диспепсия.
13. Герпес.
14. Диабет.
15. Себорея.
16. **Как называется наиболее распространённая форма эрозии зубов?**
17. Аденома.
18. Кариес.
19. Псориаз.
20. Коррозия.
21. **Объясните пословицу: «Где пиры да чаи, там и немочи, не ешь масляно – ослепнешь».**
22. Жирная и обильная пища приводит к преждевременному склерозу сосудов.
23. Излишки жиров блокируют передачу зрительных импульсов.
24. Употребление тонизирующих напитков приводит к язве.
25. Наличие большого количества жира в пище приводит к появлению кожных инфекций.

 **ОТВЕТЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер вопроса** | **1**  | **2**  | **3**  | **4**  | **5**  |
| **Правильный ответ** | **3**  | **4**  | **4**  | **2**  | **2**  |

***Предмет: ОБЖ. Класс: одиннадцатый.***

***Тема: «Правила личной гигиены и здоровье».***

***Вариант 2***

1. **Личная гигиена включает в себя соблюдение некоторых правил. В предложенных ответах найдите ошибку.**
2. Правильное чередование умственного и физического труда.
3. Занятия физической культурой.
4. Гигиенические требования к содержанию тела, к белью, одежде, жилищу.
5. Содержание в чистоте личного автомобиля, мотоцикла или мопеда.
6. **Какие основные функции выполняет кожа человека?**
7. Оберегает организм от воздействия социальных факторов среды обитания.
8. Оберегает организм от проникновения патогенных микроорганизмов, даёт возможность почувствовать боль, тепло, холод.
9. Насыщает кровь кислородом.
10. Защищает организм человека от статического электричества, которое вырабатывается при трении одежды о тело человека.
11. **Все продукты питания могут быть поделены на 2 группы:**
12. животного и растительного происхождения;
13. минеральные и искусственные;
14. мясные и молочные;
15. опасные и вредные.
16. **Из предложенных выберите тот ответ, который объясняет, почему волосы можно безболезненно постригать.**
17. При стрижке не затрагиваются луковицы волос.
18. Клетки волос содержат пигмент, защищающий волосы, тем более при стрижке.
19. Волосы лишены нервных окончаний.
20. После стрижки волосы достаточно быстро растут.
21. **Лучшими материалами для изготовления одежды, которую человек носит в повседневной деятельности, являются:**
22. искусственные материалы;
23. хлопчатобумажные ткани;
24. полимерные волокна;
25. прорезиненные ткани.

**ОТВЕТЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер вопроса** | **1**  | **2**  | **3**  | **4**  | **5**  |
| **Правильный ответ** | **4**  | **2**  | **1**  | **3**  | **2**  |