

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ  
МО «СВЕТЛОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1

**РАССМОТРЕНА**  
на заседании  
ШМО учителей  
физкультуры, ОБЖ, ОТДиТ,  
предметов эстетического цикла  
от 29.03.2021 г., протокол № 5  
Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_ Т.А. Костина

**СОГЛАСОВАНА**  
на заседании  
методического совета  
30.03.2021 г., протокол № 7

Председатель  
методического совета

\_\_\_\_\_ Л.В. Ракович

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора  
МБОУ СОШ № 1  
от 31.03.2021 г. № 159

Директор МБОУ СОШ № 1

\_\_\_\_\_ Т.В. Дерганова

Документ подписан электронной подписью  
Дерганова Татьяна Васильевна  
Директор  
МБОУ СОШ № 1  
Серийный номер:  
01D72480BC468130000000072C4B0002  
Срок действия с 29.03.2021 до 29.03.2022  
УЦ: ООО "АСТРАЛ-М"  
Подписано: 21.08.2021 16:16 (UTC)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ,  
10 КЛАСС**

г. Светлый  
2021 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа предназначена для изучения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10 классе (базовый уровень), соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту и составлена на основе комплексной программы «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10-11 классов общеобразовательных учреждений, учебно-методическое пособие/ С.В. Ким – М.: Вента-Граф, 2019 г..

Структура программы соответствует учебнику: С.В. Ким «Основы Безопасности жизнедеятельности» 10-11 класс: Вента-Граф, 2019 год.

На изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10 классе отводится 35 часа из расчета 1 час в неделю. В программу введен **внутрипредметный модуль «Школа безопасности»** (11 часов). Внутрипредметный модуль направлен на развитие, умения правильно действовать в условиях автономного пребывания в природной среде, формирование бережного отношения к богатствам природы и общества, навыков правильного поведения в социальной среде.

Внутрипредметный модуль реализуется при проведении уроков, согласно тематическому планированию.

В связи с участием МБОУ СОШ № 1 в национальном проекте «Современная школа. Точка роста» практические занятия проводятся с учетом образовательного модуля «Азбука безопасности»

**Уровень обучения** – базовый.

**Форма обучения** – очная.

Реализация **воспитательного аспекта** обучения:

- воспитывать активность, самостоятельность, ответственность,
- способствовать формированию осознанных мотивов обучения,
- воспитание безопасного типа поведения, подготовку старшеклассников к военной службе, воспитание патриотизма, толерантности, милосердия, пропаганду здорового образа жизни, профилактику вредных привычек, наркомании, токсикомании,
- воспитывать чувство ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни,
- формировать готовность к самостоятельному нравственному и профессиональному выбору на основе гражданско-патриотических и духовных ценностей,
- развивать потребность и способность к самосовершенствованию и самореализации, необходимых гражданину для прохождения военной службы в Вооруженных силах Российской Федерации,
- формировать у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, приобретение ими способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, оказание помощи пострадавшим.
- через систему уроков и внеурочных мероприятий воспитывать патриотическое отношение к историческому и героическому наследию России, своей национальной культуре,
- обеспечивать развитие черт личности необходимых для безопасного поведения в ЧС; бдительности по предотвращению актов терроризма;
- создавать условия для проявления творческих способностей и личностной самореализации школьников.

### **Планируемые образовательные результаты обучающихся**

#### **Личностные результаты обучения:**

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

#### **Предметные результаты обучения:**

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствия для личности, общества и государства;
- знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;

- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

**Метапредметными результатами обучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности является (УУД).**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

**Основные виды деятельности обучающихся, направленные на достижение результатов:**

- Слушание объяснений учителя, выступлений своих товарищей; самостоятельная работа с учебником, с научно-популярной литературой, с источниками; выполнение заданий по разграничению понятий, систематизация учебного материала;
- Просмотр учебных фильмов, анализ таблиц, схем, карт;
- Работа с раздаточным материалом; выполнение работ практикума; исследовательская и проектная деятельность.

**Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности учащихся** на уроках ОБЖ в 10 классе реализуется в форме ролевой игры, творческой проектной деятельности, создания проблемной ситуации, выполнении развивающих заданий, воображаемого путешествия, реферата, эссе, опережающего задание, использования мультимедийных средств обучения в групповой, коллективной, индивидуально-дифференцированной формах. Тематика для исследовательских и проектных работ определяется по ходу освоения материала.

### **Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности учащихся (тематика проектов)**

Глобальная угроза и безопасность.

Генофонд и моё будущее - почему это важно.

Глобальные проблемы – источник ЧС.

Глобальные проблемы - мировые конфликты и их влияние на безопасность граждан России.

Герой - ликвидаторы последствий Чернобыльской катастрофы нашего округа.

«Жаворонки» и «совы».

Занимательные задачи и ребусы по основам безопасности жизнедеятельности.

Здоровый сон.

Здоровый образ жизни - за и против.

Инфекционные заболевания и способы защиты от них.

Как не допустить кишечные инфекции?

Микромир. Взаимодействие человека с микромиром.

Можно ли вернуться из мира наркотиков, сигарет и алкоголя?

Определение толщины льда.

Оптимальный двигательный режим.

Проблемы воспитания общественной культуры безопасности.

Причины крупнейших мировых авиакатастроф.

Природные катастрофы в начале 21 века. Причины и последствия.

Рейтинг здорового образа жизни среди других ценностей.

Современный комплекс проблем безопасности.

Современные войны и ГО.

Сравнительные характеристики служб пожарной охраны различных государств.

История развития пожарного транспорта в России

Изображение стихийных бедствий в живописи великих художников.

Индивидуальный план подготовки к военной службе.

Как выживал в условиях автономии Робинзон Крузо.

Комплекс мер по защите города Хабаровска от ЧС техногенного характера.

Книга памяти «Бессмертный полк». Как воевали деды и прадеды моих одноклассников.

Кодекс чести старшеклассника нашей школы.

Комплекс мер по эвакуации нашего военного городка на случай ЧС природного или техногенного характера.

Роль техногенного, природного и социального фактора в гибели лайнера Титаник.

Техногенные катастрофы в начале 21 века. Причины и последствия.

### **Критерии и нормы оценивания уровня достижений обучающихся**

При оценивании устного или письменного ответа учащихся отметка ставится за устный ответ на обобщающем уроке; за устные индивидуальные ответы учащегося на уроке; за участие во внеурочных мероприятиях по предмету; за исправление ответов учащихся; за умение использовать в ответе различные источники знаний (текст учебника, рассказ учителя, наглядные материалы); за работу с историческими источниками и их анализ; за выполнение домашней работы; за работу в группах по какой-либо теме; за самостоятельную, практическую, творческую, фронтальную работы; за ролевую игру или викторину; за выполнение учебной

презентации, доклада или сообщения по теме; за выполнение заданий в рабочей тетради самостоятельно; за составление плана - простого, развернутого, тезисного, плана-конспекта; за терминологический диктант; за тестовую работу; за реферат.

#### **Основные объекты проверки знаний по «Основам безопасности жизнедеятельности»:**

- Знание фактического материала;
- Знание и умение предугадать и избежать опасной ситуации;
- Понимание причинно-следственных связей событий и явлений;
- Умение применять свои знания на практике и самостоятельно (приобретать новые знания);
- Правильность произношения и написания терминов;
- Умение оказывать первую медицинскую помощь в различных ситуациях.

• **Отметку "5"** - получает ученик, если его ответ в полном объеме соответствует учебной программе, допускается один недочет, объем ЗУНов составляет 90-100% содержания (правильный полный ответ, представляющий собой связное, логически последовательное сообщение на определенную тему, умение применять определения, правила в конкретных случаях. Ученик обосновывает свои суждения, применяет знания на практике, приводит собственные примеры).

• **Отметку "4"** - получает ученик, если его ответ в общем соответствуют требованиям учебной программы, но имеются одна или две негрубые ошибки, или три недочета и объем ЗУНов составляет 70-90% содержания (правильный, но не совсем точный ответ).

• **Отметку "3"** - получает ученик, если его ответ в основном соответствуют требованиям программы, однако имеется: 1 грубая ошибка и 2 недочета, или 1 грубая ошибка и 1 негрубая, или 2-3 грубых ошибки, или 1 негрубая ошибка и 3 недочета, или 4-5 недочетов. Учащийся владеет ЗУНами в объеме 50-70% содержания (правильный, но не полный ответ, допускаются неточности в определении понятий или формулировке правил, недостаточно глубоко и доказательно ученик обосновывает свои суждения, не умеет приводить примеры, излагает материал непоследовательно).

• **Отметку "2"** - получает ученик, если его ответ частично соответствуют требованиям программы, имеются существенные недостатки и грубые ошибки, объем ЗУНов учащегося составляет 20-50% содержания (неправильный ответ).

#### **Оценивание тестовых, проверочных и контрольных работ:**

Используется балльная система, выставление оценки в зависимости от % правильно выполненных заданий.

- 90-100 % – отметка «5»
- 70- 89 % – отметка «4»
- 45- 69 % – отметка «3»
- 0 – 44 % – отметка «2».

### **Содержание учебной программы ОБЖ для 10 класса**

#### **Раздел 1. «Основы безопасности личности, общества и государства».**

#### **Глава 1. «Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания».**

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. Проблемы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания. Этические и экологические критерии безопасности современной науки и технологий. Общенаучные методологические подходы к изучению проблем безопасности жизнедеятельности человека в

среде обитания. Основные подходы и принципы обеспечения безопасности объектов в среде жизнедеятельности. Основы управления безопасностью в системе «человек — среда обитания».

## **Глава 2. Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства.**

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. Обеспечение национальной безопасности России. Обеспечение социальной, экономической и государственной безопасности. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Поисково-спасательная служба МЧС России. Международное сотрудничество России по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму.

## **Глава 3. Организационные основы защиты населения и территорий России в чрезвычайных ситуациях.**

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 чрезвычайных ситуаций природного характера. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование. Экстремальные ситуации криминогенного характера. Экстремизм, терроризм и безопасность человека. Наркотизм и безопасность человека. Дорожно-транспортная безопасность. Вынужденное автономное существование в природных условиях.

### **Раздел 2. Военная безопасность государства**

#### **Глава 4. Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность**

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.

#### **Глава 5. Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз**

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. Основные задачи Вооруженных Сил. Правовые основы воинской обязанности. Правовые основы военной службы. Подготовка граждан к военной службе: обязательная и добровольная. Требования воинской деятельности к личности военнослужащего. Особенности военной службы по призыву и альтернативной гражданской службы. Военные гуманитарные миссии России в «горячих точках» мира. Военные операции на территории России: борьба с терроризмом. Военные учения Вооруженных Сил Российской Федерации. Боевая слава российских воинов.

### **Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

#### **Глава 6. Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания**

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.

## Основы здорового образа жизни

Демографическая ситуация в России. Культура здорового образа жизни. Культура питания. Культура здорового образа жизни и репродуктивное здоровье. Вредные привычки. Культура движения.

### Глава 7. Оказание первой помощи при неотложных состояниях

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. Медико-психологическая помощь. Первая помощь при ранениях. Первая помощь при поражении радиацией, отравляющими веществами, при химических и термических ожогах, обморожении. Первая помощь при дорожно-транспортном происшествии. Первая помощь при отравлении никотином, алкоголем, лекарствами, ядами, наркотическими веществами.

**Практические занятия** проводятся с использованием оборудования: Макетов АК- 74. набора имитаторов травм и поражений, Шины лестничной, Воротника шейного, Тренажёра-манекена для отработки сердечно-лёгочной реанимации, Табельных средств для оказания первой медицинской помощи, Коврика для проведения сердечно-лёгочной реанимации, Тренажёра-манекена для отработки приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей, поставленных в «Точки роста».

### Содержание внутрипредметного модуля «Школа безопасности»

Как подготовиться к автономному существованию в природной среде.

Правила поведения при ЧС техногенного характера.

Правила поведения при ЧС социального характера.

Организация гражданской обороны в муниципалитете.

Как предугадать чрезвычайную ситуацию.

Сигналы бедствия их классификация и способы передачи.

Правила использования СИЗ.

Скажи наркотикам НЕТ!

Личная гигиена человека.

Помоги себе сам!

Я - будущий защитник Родины!

### Тематический план

Наименование разделов	Всего часов	Контрольных работ (проект, творческая работа)
Раздел 1. «Основы безопасности личности, общества и государства».	15	1
Раздел 2. Военная безопасность государства	10	2
Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	10	1
Итого	35	7

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во уроков
	<b>Основы безопасности личности, общества, государства.</b>	<b>15</b>



1	Культура безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания. <b>ВПМ:</b> Как подготовится к автономному существованию в природной среде.	1
2	Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности. <b>ВПМ:</b> Правила поведения при ЧС социального характера.	1
3	Экологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.	1
4	Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.	1
5	Психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.	1
6	Права и обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности. <b>ВПМ:</b> Правила поведения при ЧС техногенного характера.	1
7	Защита национальной безопасности государства от военных угроз. <b>ВПМ:</b> Организация гражданской обороны в муниципалитете.	1
8	Защита личности, общества, государства от угроз социального характера. <b>ВПМ:</b> Как предугадать чрезвычайную ситуацию.	1
9	Противодействие экстремизму. <b>ВПМ:</b> Сигналы бедствия их классификация и способы передачи.	1
10	Противодействие терроризму, наркотизму в Российской Федерации.	1
11	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). <b>ВПМ:</b> Правила использования СИЗ.	1
12	Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях.	1
13	Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного характера. <b>Контрольная работа</b> по теме «Основы безопасности личности, общества, государства»	1
14	Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного характера.	1
15	Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование.	1
	<b>Военная безопасность государства.</b>	<b>10</b>
16	Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения. Контрольная работа.	1
17	Защита населения и территорий от радиационной опасности. <b>ВПМ:</b> Скажи наркотикам НЕТ!	1
18	Средства коллективной защиты от оружия массового поражения.	1
19	Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности <b>ВПМ:</b> Личная гигиена человека.	1
20	Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.	1
21	Вооруженные Силы Российской Федерации: организационные основы.	1
22	Состав Вооруженных Сил Российской Федерации.	1
23	Воинская обязанность и военная служба. <b>ВПМ:</b> Помоги себе сам!	1
24	Права и обязанности военнослужащих.	1
25	Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Контрольная работа по разделу. <b>ВПМ:</b> Я - будущий защитник Родины!	1

	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.</b>	<b>10</b>
26	Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья.	1
27	Здоровый образ жизни и его составляющие.	1
28	Инфекционные заболевания: их особенности и меры профилактики.	1
29	Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики.	1
30	Профилактика заболеваний, передающихся половым путем.	1
31	Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок.	1
32	Правила оказания первой помощи при травмах.	1
33	Первая помощь при кровотечениях, ранениях.	1
34	Первая помощь: сердечно-легочная реанимация.	1
35	Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах.	1
	<b>Итоговая контрольная работа</b>	

### Демонстрационная версия итоговой контрольной работы.

#### 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 приведенных ниже случаев выберите те, когда командир группы должен принять решение об уходе с места аварии:**

- 1) группа не может быть обнаружена спасателями из-за окружающей ее густой растительности, возникла непосредственная угроза жизни людей;
- 2) направление на ближайший населенный пункт и его удаление 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 населенного пункта.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**8. Что такое «дорога»?**

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

**9. Где должны двигаться пешеходы?**

- 1) по тротуарам, велосипедным дорожкам;
- 2) по тротуарам,или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии – по обочинам;
- 3) по тротуарам,или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии по краю проезжей части;
- 4) пешеходы могут двигаться там, где удобно, не мешая транспортным средствам.

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

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

**11. Опасное время — это время значительного повышения риска для личной безопасности. Из приведенных примеров определите наиболее опасное время и место:**

- 1) темнота, спускающаяся на центр города, где люди непринужденно прогуливаются и отдыхают;
- 2) сумерки, заставшие человека одного в лесопарке;
- 3) раннее утро в заполненной людьми пригородной электричке;
- 4) вечернее время на остановке общественного транспорта.

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

- 1) пропустить незнакомца вперёд, под любым предлогом задержаться у подъезда;
- 2) не следует обращать на постороннего человека внимания;
- 3) завязать с незнакомцем беседу и попытаться выяснить, в какую квартиру он следует;
- 4) войдя в подъезд, побежать наверх.

**13. Каким из нижеперечисленных правил рекомендуется воспользоваться при возвращении домой в вечернее время с тренировки или дополнительных занятий?**

- 1) пойду кратчайшим путем, пролегающим через дворы;
- 2) буду идти по освещенному тротуару и как можно ближе к краю дороги;
- 3) воспользуюсь попутным транспортом;

4) пойду по тропинке, пролегающей через лесопарк.

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

- 1) спокойно подниматься домой, но при этом проявлять осторожность;
- 2) ждать, пока они уйдут;
- 3) дождаться взрослого знакомого человека, входящего в подъезд, и попросить проводить до квартиры, либо позвонить родителям, чтобы встретили;
- 4) дойти до молодежной компании, может среди них окажутся знакомые юноши или девушки, завести с ними непринужденный разговор.

**15. Вам часто приходится пользоваться услугами общественного транспорта. Что не рекомендуется делать при пользовании общественным транспортом?**

- 1) при отсутствии мест для сидения стоять в центральном проходе;
- 2) садиться в пустом автобусе (трамвае, троллейбусе, маршрутном такси и т. д.) на сиденье близко к водителю;
- 3) ожидать транспорт на остановке в плохо освещенном месте;
- 4) стоять справа лицом по направлению движения при нахождении на эскалаторе метрополитена.