

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Данная рабочая программа составлена на основе Федерального Государственного стандарта среднего общего образования, Примерной программы основного общего образования по ОБЖ для 10-11 классов «Основы безопасности жизнедеятельности» под редакцией С.В. Ким. Авторы: С.В. Ким, В.А. Горский.- 2-е изд., стереотип. – М. : Вентана-Граф, 2020. – 396, (4) с.: ил. – (Российский учебник).

Изучение ОБЖ в 10 классе направлено на достижение следующих целей:

- формирование основ научного мировоззрения в процессе систематизации, теоретического осмысления и обобщения имеющихся и полученных новых знаний, умений и способов деятельности в области Основ Безопасности Жизнедеятельности;
- совершенствование общеучебных и общекультурных навыков работы;
- развитие навыков самостоятельной учебной деятельности школьников;

В 10 классе необходимо решить следующие задачи:

- освоение знаний о здоровом образе жизни; об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасной жизнедеятельности;
- воспитание ответственности за личную безопасность и безопасность окружающих, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- развитие эмоционально-волевых качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- овладение умениями определять потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую медицинскую помощь.

Место предмета в учебном плане: на изучение курса в 10 классе отводится 34 часа. Рабочая программа составлена на 34 учебных часа, 1 час в неделю. Из них на контроль знаний – 2 часа.

Форма контроля знаний: тематические и итоговые контрольные работы, тесты.

Планируемые результаты освоения

Личностные результаты – это сформировавшаяся в образовательном процессе система ценностных отношений учащихся к себе, другим участникам образовательного процесса, самому образовательному процессу, объектам познания, результатам образовательной деятельности. Основными личностными результатами, формируемыми при изучении основ безопасности жизнедеятельности в основной школе, являются:

- 1) 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 предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 2) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 4) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном

самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

5) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

6) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

7) способность увязать учебное содержание с собственным жизненным опытом, понять значимость подготовки в области основ безопасности жизнедеятельности;

8) готовность к повышению своего образовательного уровня.

Предметные результаты включают в себя: 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, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами. В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего образования основные предметные результаты изучения ОБЖ в основной школе отражают:

- 1) освоение основ здорового образа жизни и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, вредные привычки и их профилактику;
- 2) потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- 3) основы безопасной жизнедеятельности в опасных и чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного происхождения;
- 4) основные задачи РСЧС и гражданской обороны.

Методы и формы организации работы

- Формы работы: урок, фронтальная работа, индивидуальная работа, работа в парах и группах, коллективная работа.
- Методы обучения: словесные, наглядные, практические.
- Технологии обучения: игровые, здоровьесберегающие; информационно-коммуникационные; проблемно-поисковые; личностно-ориентированные; технологии разноуровневого и дифференцированного обучения.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Основы безопасности жизнедеятельности»**

10 класс (34 часа)

№	Разделы	Главы	Перечень тем
1.	Основы безопасности личности, общества, государства (13ч.+3 тест)	Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания (4 ч.)	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.
		Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства (4 ч.)	Права 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
		Организационные основы защиты населения и территорий России в чрезвычайных ситуациях (5ч.)	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.
2.	Военная безопасность государства (8 ч.+1 тест)	Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасности (4 ч.)	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.
		Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз (4 ч.)	Вооруженные Силы Российской Федерации основы. Состав Вооруженных Сил Российской Федерации. Воинская обязанность и военная служба. Права и обязанности военнослужащих. Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации

3	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (8 ч.+ 1 тест)	Факторы риска нарушение здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания (4ч.)	Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья. Здоровый образ жизни и его составляющие. Инфекционные заболевания: и их особенности и меры их профилактики. Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем.
		Оказание первой помощи при неотложных состояниях (4 ч.)	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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Темы уроков	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Введение. Входная контрольная работа.	1	
2.	Культура безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания.	1	
3.	Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности.	1	
4.	Экологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.	1	
5.	Медико-биологические основы и Психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.	1	
6.	Права обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности.	1	
7.	Защита национальной безопасности государства от военных угроз.	1	
8.	Защита личности, общества, государства от угроз социального характера.	1	
9.	Противодействие экстремизму.	1	
10.	Противодействие терроризму, наркотизму в Российской Федерации	1	
11.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).	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.	1	
14.	Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного характера.	1	
15.	Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование.	1	
16.	Контрольная работа за 1 полугодие	1	
17.	Защита населения и территорий от военной опасности оружия массового поражения и современных обычных средств поражения.	1	
18.	Защита населения и территорий от радиационной опасности. Средства коллективной защиты от оружия массового поражения.	1	
19.	Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности. Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.	1	
20.	Вооруженные Силы Российской Федерации основы.	1	
21.	Состав Вооруженных Сил Российской Федерации.	1	
22.	Воинская обязанность и военная служба. Права и обязанности военнослужащих.	1	
23.	Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации	1	
24.	Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья.	1	
25.	Здоровый образ жизни и его составляющие.	1	
26.	Инфекционные заболевания: и их особенности, и меры их профилактики.	1	
27.	Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики.	1	
28.	Профилактика заболеваний, передающих половым путем	1	
29.	Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок.	1	
30.	Правила оказания первой помощи при травмах.	1	
31.	Первая помощь при кровотечениях, ранениях.	1	
32.	Первая помощь: сердечно-легочная реанимация.	1	
33.	Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах.	1	
34.	Итоговая контрольная работа	1	

Реквизиты программы:

Примерная программа среднего общего образования по ОБЖ, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

Основной учебник:

ОБЖ: 10-11 классы: базовый уровень учебник / С.В. Ким, В.А. Горский. – 2-е изд., стереотип – М. : Вентана-Граф, 2020. – 396, (4) с.: ил. – (Российский учебник).

Дополнительные пособия:

1. «Основы безопасности жизнедеятельности 10-й кл.»: учебник для общеобразовательных организаций базовый уровень / М.П. Фролов, В.П. Шолохов – М.: ООО «Издательство АСТ», 2019 г.
2. Учебник Основы безопасности жизнедеятельности: 11-й кл.: учебник для общеобразовательных учреждений базовый уровень / М.П. Фролов, В.П. Шолохов – М.: ООО «Издательство АСТ», 2018 г. - Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Тестовый контроль, 10-11 кл.
3. Вооружённые силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества. – Учебное пособие.- Москва: Армпресс, 2017 г.
4. Общевоинские уставы Вооружённых Сил РФ. – М.: Военное издательство, 2019 г.

Контрольная работа за 1 полугодие

1. Из приведённых определений здоровья выберите то, которое принято Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ).
 - 1) Здоровье человека – это отсутствие болезней и физических недостатков.
 - 2) Здоровье человека – это отсутствие у него болезней, а также оптимальное сочетание здорового образа жизни с умственным и физическим трудом.
 - 3) Здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.
 - 4) Здоровье человека – это его способность противостоять заболеваниям.
2. Многолетние исследования специалистов в разных странах мира показали, что здоровье человека примерно на 50% зависит от:
 - 1) образа жизни;
 - 2) экологических факторов;
 - 3) наследственности;
 - 4) состояния медицинского обслуживания населения.
3. Любая деятельность человека происходит в условиях постоянного воздействия внешней среды. Из приведённых групп факторов воздействия внешней среды выберите те, которые сильнее всего влияют на здоровье человека.
 - 1) Генетические, общественные, медицинские.
 - 2) Природные, техногенные, социальные.
 - 3) Материальные, политические, расовые.
 - 4) Химические, идеологические, умственные.
4. Медицинское освидетельствование граждан при первоначальной постановке на воинский учёт проводят врачи-специалисты:
 - 1) хирург, терапевт, невропатолог, психиатр, окулист, оториноларинголог, стоматолог, а в случае необходимости врачи других специальностей;
 - 2) терапевт, отоларинголог, стоматолог, а в случае необходимости школьный врач;
 - 3) невропатолог, психиатр, окулист, стоматолог, а в случае необходимости представители наркологического и кожно-венерологического диспансера;
 - 4) дерматолог, психиатр, окулист, стоматолог, а в случае необходимости врачи психоневрологического и противотуберкулёзного диспансера.
5. На протяжении суток состояние организма и его работоспособность подвергаются чётким ритмическим колебаниям, которые называются:
 - 1) физиологическими;
 - 2) режимом труда;
 - 3) процессом отдыха;
 - 4) биологическими.
6. В каких режимах могут функционировать органы управления и силы РСЧС?
 - 1) В режиме постоянной готовности и повседневной деятельности.
 - 2) В режиме готовности к действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций.
 - 3) В режимах готовности к оповещению населения и проведения аварийно-спасательных работ.
 - 4) В режимах повседневной деятельности, повышенной готовности и режиме чрезвычайной ситуации.
7. Что не является основными мероприятиями, проводимыми органами управления и силами единой системы в режиме повседневной деятельности? Найдите в приведённых ответах ошибку.
 - 1) Изучение состояния окружающей среды и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.

- 2) Проведение при необходимости эвакуационных мероприятий.
 - 3) Подготовка населения к действиям в чрезвычайных ситуациях.
 - 4) Пропаганда знаний в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций и обеспечения пожарной безопасности.
- 8. С какой целью федеральными органами исполнительной власти созданы функциональные подсистемы РСЧС?**
- 1) Организация работы в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций в сфере деятельности этих органов.
 - 2) Разработка предложений по реализации государственной политики в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечения пожарной безопасности.
 - 3) Разработка и реализация целевых и научно-технических программ и мер по предупреждению чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности.
 - 4) Введение при необходимости круглосуточного дежурства руководителей и должностных лиц органов управления и сил единой системы на стационарных пунктах управления.
- 9. Укажите закон, определяющий права и обязанности граждан России в области защиты от чрезвычайных ситуаций.**
- 1) Федеральный закон Российской Федерации «О безопасности».
 - 2) Федеральный закон Российской Федерации «Об обороне».
 - 3) Федеральный закон Российской Федерации «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
 - 4) Федеральный закон Российской Федерации «О гражданской обороне».
- 10. Определите, какой нормативно-правовой акт закрепляет правовые основы обеспечения безопасности личности, общества и государства.**
- 1) Федеральный закон Российской Федерации «Об обороне».
 - 2) Федеральный закон Российской Федерации «О гражданской обороне».
 - 3) Федеральный закон Российской Федерации «О безопасности».
 - 4) Концепция национальной безопасности Российской Федерации.
- 11. Здоровый образ жизни – это:**
- 1) мировоззрение человека, которое складывается из знаний о здоровье;
 - 2) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
 - 3) система жизнедеятельности человека, в которой главным составляющим является отказ от курения, алкоголя и диетическое питание;
 - 4) это установленный человеком режим занятий физической культурой и спортом, а также профилактика заболеваний.
- 12. Режим жизнедеятельности человека – это:**
- 1) установленный порядок работы, отдыха, питания и сна;
 - 2) система деятельности человека в быту и на производстве;
 - 3) индивидуальная форма существования человека в условиях среды обитания;
 - 4) соблюдение этических правил поведения в обществе и культура безопасности человека в окружающей среде.
- 13. Какие основные функции выполняет питание в жизни человека?**
- 1) Снижает психологические и физические нагрузки.
 - 2) Осуществляет необходимое взаимодействие между духовным и физическим здоровьем.
 - 3) Поддерживает биологическую жизнь и обеспечивает постоянный обмен веществ и энергии между организмом человека и окружающей средой.
 - 4) Позволяет успешно преодолевать физические и психологические нагрузки в процессе повседневной деятельности.
- 14. Основной причиной умственного утомления является (-ются):**
- 1) длительная и интенсивная умственная деятельность;
 - 2) длительная и интенсивная деятельность опорно-двигательного аппарата;
 - 3) нарушение деятельности системы кровообращения;
 - 4) недостаточное рациональное питание, возможные конфликты со сверстниками.
- 15. Двигательная активность – это:**
- 1) ежедневная система физической тренировки организма;
 - 2) периодические физические нагрузки на опорно-двигательный аппарат;
 - 3) сумма движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности;
 - 4) способность человеческого организма длительное время выполнять какую-либо работу.

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

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

Варианты ответов:

- 1) 1, 2, 3 2) 1, 2, 4 3) 1, 3, 4

17. Как называется вид терроризма, заключающийся в применении или угрозе применения ядерного, химического или бактериологического оружия?

- 1) Политический терроризм.
- 2) Технологический терроризм.
- 3) Генетический терроризм.
- 4) Криминальный терроризм.

18. Какая рекомендация по действиям при обнаружении взрывного устройства является ошибочной?

- 1) Не трогать его, предупредить окружающих, сообщить о находке в полицию или любому должностному лицу.
- 2) Исключить использование мобильных телефонов, средств связи и т. п., т. к. они способны вызвать срабатывание радиовзрывателя.
- 3) Унести подозрительный предмет в безопасное место, не дожидаясь специалистов.
- 4) Отойти в безопасное место, постараться никого не допускать к месту обнаружения взрывного устройства.

19. Как должен себя вести человек, если он оказался заложником?

- 1) Делать что вздумается.
- 2) Попытаться убежать.
- 3) Сказать террористам, что они пожалеют об этом.
- 4) Выполнять требования террористов, не создавать конфликтных ситуаций, сохранять психологическую устойчивость.

20. Ваши действия при применении слезоточивого газа?

- 1) Будете дышать неглубоко.
- 2) Будете дышать через мокрый платок и часто моргать.
- 3) Станете задерживать дыхание.
- 4) Накроетесь курткой.

Итоговая контрольная работа

1. В каком возрасте призываются мужчины на военную службу в Российскую армию?

- а) от 16 до 18 лет;
- б) от 18 до 27 лет;
- в) от 28 до 32 лет;
- г) от 33 до 35 лет.

2. В какие сроки осуществляется призыв граждан России на действительную военную службу?

- а) с 1 октября по 31 декабря;
- б) с 1 января по 31 марта;
- в) с 1 апреля по 15 июля;
- г) в любые сроки.

3. Кто из граждан России освобождается от призыва на военную службу?

- а) признанные не годными или ограниченно годными к военной службе по состоянию здоровья;
- б) по личному желанию гражданина;
- в) прошедшие военную службу в вооружённых силах другого государства;
- г) имеющие неснятую судимость за совершение тяжкого преступления.

4. Какое наказание ожидает гражданина, уклоняющегося от призыва на военную или альтернативную службу в соответствии со статьёй 328 Уголовного Кодекса Российской Федерации?

- а) в виде лишения свободы на срок до 15 суток;
- б) в виде лишения свободы на срок до одного года;
- в) в виде лишения свободы на срок до двух лет;
- г) в виде лишения свободы на срок до трёх лет.

5. Каким требованиям должны отвечать граждане, принимаемые по контракту на военную службу?

- а) должны соответствовать основной группе здоровья;
- б) должны соответствовать уровню образования 8-ми классов;
- в) должны соответствовать медицинским, психологическим, физическим требованиям, службу по конкретным специальностям в соответствующих видах (родах) войск;
- г) должны соответствовать уровню профессиональной и обще образовательной подготовки.

6. На какой срок заключается контракт для поступающих впервые на службу на должности солдат, сержантов и им равных?

- а) на один год;
- б) на два года;
- в) на три года;
- г) на пять лет.

7. В каком году вступил в силу Федеральный закон «Об альтернативной гражданской службе»?

- а) с 1 января 2001 года;
- б) с 1 января 2002 года;
- в) с 1 января 2003 года;
- г) с 1 января 2004 года.

8. В каких случаях предоставляется право на замену военной службы по призыву альтернативной гражданской службой?

- а) в случае, если несение военной службы тяжело для гражданина;
- б) в случае, если несение военной службы противоречит убеждениям гражданина;
- в) в случае, если несение военной службы противоречит вероисповеданию гражданина;
- г) в случае, если гражданин относился к коренному малочисленному народу, ведёт традиционный образ жизни, осуществляет традиционное хозяйствование и занимается традиционными промыслами.

9. Что необходимо сделать каждому гражданину Российской Федерации, призванному на военную службу или поступившему на неё в добровольном порядке?

- а) не следует скрываться от службы;
- б) не следует переутомляться;
- в) следует беречь своё здоровье;
- г) следует принять военную присягу.

10. Когда гражданин приносит военную присягу в современных условиях?

- а) когда предложат командиры;
- б) когда захочет;
- в) после прохождения начальной военной подготовки, но не позднее двух месяцев со дня прибытия в воинскую часть.

11. Передача каких инфекций осуществляется воздушно-капельным путём?

- 1) Инфекции дыхательных путей.
- 2) Кишечные инфекции.
- 3) Кровяные инфекции.
- 4) Кожные заболевания.

12. Возбудитель каких инфекций передаётся через укусы кровососущих насекомых?

- 1) Инфекции наружных покровов.
- 2) Кишечные инфекции.
- 3) Кровяные инфекции.
- 4) Кожные инфекции.

13. Что такое инкубационный период? Из приведённых определений выберите правильный ответ.

- 1) Промежуток времени от момента начала заболевания до выздоровления.
- 2) Время от заражения до первых клинических проявлений.
- 3) Время от начала заболевания до момента активного проявления болезни.
- 4) Период времени от внедрения микроорганизмов до полного выздоровления.

14. Иммуитет с биологической точки зрения – это:

- 1) основа хорошего здоровья каждого человека;
- 2) состояние защиты внешнего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации;
- 3) способ защиты внутреннего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации;

4) способы защиты организма от вредных микроорганизмов.

15. В развитии инфекционного заболевания прослеживаются несколько последовательно сменяющихся периодов. Что это за периоды? Выберите правильный ответ.

- 1) Скрытый (инкубационный) период, начало заболевания, активное проявление болезни, выздоровление.
- 2) Прединкубационный период, острое развитие болезни, пассивный период, выздоровление.
- 3) Начальный период, период инфицирования, опасный период, период лечения.
- 4) Период заболевания, пассивный период, период лечения, заключительный период.

16. Самым надежным способом остановки кровотечения в случае повреждения крупных артериальных сосудов рук и ног является:

- 1) наложение давящей повязки
- 2) пальцевое прижатие
- 3) наложение жгута
- 4) максимальное сгибание конечности

17. Найдите ошибку, допущенную при перечислении назначения повязки:

- 1) предохраняет рану от воздействия воздушной среды
- 2) предохраняет рану от загрязнения
- 3) закрывает рану
- 4) уменьшает боль

18. Какой метод можно использовать для остановки кровотечения из сосудов кисти или предплечья? Выберите правильный вариант ответа:

- 1) поместить в локтевой сустав валик из скатанной материи, согнуть руку в локтевом суставе и зафиксировать предплечье к плечу
- 2) максимально отвести плечи пострадавшего назад и зафиксировать их за спиной широким бинтом
- 3) согнуть руку в локтевом суставе и зафиксировать предплечье к плечу
- 4) наложить давящую повязку на рану, затем поднять руку вверх и ждать приезда «скорой помощи»

19. Способ остановки кровотечения приданием возвышенного положения поврежденной конечности главным образом применяется при:

- 1) поверхностных ранениях в случае венозного кровотечения
- 2) любых ранениях конечности
- 3) смешанном кровотечении
- 4) одновременной травме живота и возникновении кровотечения на конечности

20. В чём заключается оказание первой медицинской помощи при незначительных открытых ранах?

- 1) промыть рану содовым раствором и обработать её спиртом
- 2) промыть рану перекисью водорода (раствором марганцовки) и обработать её йодом, заклеить рану бактерицидным пластырем или наложить стерильную повязку
- 3) смазать рану вазелином или кремом, наложить повязку
- 4) промыть рану водой и обработать её спиртом, наложить кровоостанавливающий жгут или закрутку

21. Что называется раной?

- 1) повреждение, характеризующееся нарушением целостности кожных покровов, слизистых оболочек, глубоких тканей
- 2) выхождение крови из поврежденных кровеносных сосудов
- 3) опасное для жизни осложнение тяжелых повреждений
- 4) возникновение гематомы в результате падения

22. Тёмно-красный или бордовый цвет крови является признаком:

- 1) артериального кровотечения
- 2) венозного кровотечения
- 3) капиллярного кровотечения
- 4) паренхиматозного кровотечения

23. Что такое асептика?

- 1) система профилактических мероприятий, направленных против возможности попадания микроорганизмов в рану, ткани, органы, полости тела пострадавшего при оказании ему помощи
- 2) профилактические мероприятия по удалению ранящего предмета из тела человека
- 3) обезвреживание травмированных участков тела подручными средствами
- 4) своевременное введение обезболивающего препарата пострадавшему

24. Нарушение целостности кожных покровов, слизистых оболочек, подлежащих тканей и поверхности внутренних органов в результате механического или иного воздействия, — это:

- 1) разрыв связок
- 2) растяжение мышц
- 3) рана
- 4) повреждение

25. Укажите признаки травматического шока у пострадавшего:

- 1) покраснение кожи, повышение температуры тела, повышенное артериальное давление
- 2) серость лица, вялость, заторможенность, низкое артериальное давление, частый и слабый пульс, липкий, холодный пот
- 3) повышенная возбудимость пострадавшего, беспокойство, резкая потеря зрения, потеря слуха
- 4) учащенное дыхание, снижение температуры тела человека, резкое сужение зрачков, редкий и слабый пульс, наличие кровотечения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Данная рабочая программа составлена на основе Федерального Государственного стандарта среднего общего образования, Примерной программы основного общего образования по ОБЖ для 10-11 классов «Основы безопасности жизнедеятельности» под редакцией С.В. Ким. Авторы: С.В. Ким, В.А. Горский.- 2-е изд., стереотип. – М. : Вентана-Граф, 2020. – 396, (4) с.: ил. – (Российский учебник).

Изучение ОБЖ в 11 классе направлено на достижение следующих целей:

- формирование основ научного мировоззрения в процессе систематизации, теоретического осмысления и обобщения имеющихся и полученных новых знаний, умений и способов деятельности в области Основ Безопасности Жизнедеятельности;
- совершенствование общеучебных и общекультурных навыков работы;
- развитие навыков самостоятельной учебной деятельности школьников;

В 10 классе необходимо решить следующие задачи:

- освоение знаний о здоровом образе жизни; об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасной жизнедеятельности;
- воспитание ответственности за личную безопасность и безопасность окружающих, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- развитие эмоционально-волевых качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- овладение умениями определять потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую медицинскую помощь.

Место предмета в учебном плане: на изучение курса в 11 классе отводится 34 часа. Рабочая программа составлена на 34 учебных часа, 1 час в неделю. Из них на контроль знаний – 2 часа.

Форма контроля знаний: тематические и итоговые контрольные работы, тесты.

Планируемые результаты освоения

Личностные результаты – это сформировавшаяся в образовательном процессе система ценностных отношений учащихся к себе, другим участникам образовательного процесса, самому образовательному процессу, объектам познания, результатам образовательной деятельности. Основными личностными результатами, формируемыми при изучении основ безопасности жизнедеятельности в основной школе, являются:

- 1) 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 предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

2) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

4) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

5) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

6) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

7) способность увязать учебное содержание с собственным жизненным опытом, понять значимость подготовки в области основ безопасности жизнедеятельности;

8) готовность к повышению своего образовательного уровня.

Предметные результаты включают в себя: 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, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами. В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего образования основные предметные результаты изучения ОБЖ в основной школе отражают:

5) освоение основ здорового образа жизни и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, вредные привычки и их профилактику;

6) потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;

7) основы безопасной жизнедеятельности в опасных и чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного происхождения;

8) основные задачи РСЧС и гражданской обороны.

Методы и формы организации работы

- Формы работы: урок, фронтальная работа, индивидуальная работа, работа в парах и группах, коллективная работа.

- Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

- Технологии обучения: игровые, здоровьесберегающие; информационно-коммуникационные; проблемно-поисковые; личностно-ориентированные; технологии разноуровневого и дифференцированного обучения.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Основы безопасности жизнедеятельности»**

11 класс (34 часа)

№	Разделы	Главы	Перечень тем
1.	Основы комплексной безопасности личности, общества, государства (13ч.+3 тест)	Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания (4 ч.)	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 в среде жизнедеятельности. Основные управления безопасности в системе «человек-среда обитания»
		Комплекс мер взаимной ответственности личности, общества, государства по обеспечению безопасности (5 ч.)	Обеспечение национальной безопасности России. Обеспечение социальной, экономической и государственной безопасности. Меры государства по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Поисково-спасательная служба МЧС России. Международное сотрудничество России по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму.
		Экстремальные ситуации и безопасность человека (4ч.)	Экстремальные ситуации криминогенного характера. Экстремизм, терроризм и безопасность человека. Наркотизм и безопасность человека. Дорожно-транспортная безопасность. Вынужденное автономное существование в природных условиях.

2.	Военная безопасность государства (8 ч.+1 тест)	Вооруженные силы Российской Федерации на защите государства о военных угроз (4 ч.)	Основные задачи Вооруженных Сил. Правовые основы воинской обязанности. Правовые основы военной службы. Подготовка граждан к военной службе: обязательная и добровольная. Требование воинской деятельности к личности военнослужащего.
		Особенности военной службы в современной Российской армии (4 ч.)	Особенности военной службы по призыву и альтернативной гражданской службы. Военные гуманитарные миссии России в «горячих точках» мира. Военные операции на территории: борьба с терроризмом. Военные учения Вооруженных Сил Российской Федерации. Боевая слава российских войн.
3	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (8 ч.+ 1 тест)	Основы здорового образа жизни (4ч.)	Демографическая ситуация в России. Культура здорового образа жизни. Культура питания. Культура здорового образа жизни и репродуктивное здоровье. Вредные привычки. Культура движения
		Первая помощь при неотложных состояниях (4 ч.)	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 остром отравлении никотином, алкоголем, лекарствами, ядами, наркотическими веществами.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Темы уроков	Кол-во часов	Дата проведения
35.	Введение. Входная контрольная работа.	1	
36.	Проблемы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания.	1	
37.	Этические и экологические критерии безопасности современной науки и технологий.	1	
38.	Общенаучные методологические подходы к изучению проблем безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.	1	
39.	Основные подходы и принципы обеспечения в среде жизнедеятельности.	1	
40.	Основные управления безопасности в системе «человек-среда обитания»	1	
41.	Обеспечение национальной безопасности России.	1	
42.	Обеспечение социальной, экономической и государственной безопасности.	1	
43.	Меры государства по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму.	1	
44.	Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Поисково-спасательная служба МЧС России.	1	
45.	Международное сотрудничество России по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму.	1	
46.	Экстремальные ситуации криминогенного характера.	1	
47.	Экстремизм, терроризм и безопасность человека.	1	
48.	Наркотизм и безопасность человека.	1	
49.	Дорожно-транспортная безопасность.	1	
50.	Контрольная работа за 1 полугодие.	1	
51.	Вынужденное автономное существование в природных условиях	1	
52.	Основные задачи Вооруженных Сил. Правовые основы воинской обязанности.	1	
53.	Правовые основы военной службы. Подготовка граждан к военной службе: обязательная и добровольная.	1	
54.	Требование воинской деятельности к личности военнослужащего.	1	
55.	Особенности военной службы по призыву и альтернативной гражданской службы.	1	
56.	Военные гуманитарные миссии России в «горячих точках» мира. Военные операции на территории: борьба с терроризмом.	1	
57.	Военные учения Вооруженных Сил Российской Федерации.	1	
58.	Боевая слава российских войн.	1	
59.	Демографическая ситуация в России.	1	
60.	Культура здорового образа жизни. Культура питания.	1	
61.	Культура здорового образа жизни и репродуктивное здоровье.	1	
62.	Вредные привычки. Культура движения	1	
63.	Медико-психологическая помощь.	1	
64.	Первая помощь при ранениях.	1	
65.	Первая помощь при поражении радиацией, отравляющими веществами, при химических и термических ожогах, обморожении.	1	
66.	Первая помощь при дорожно-транспортном происшествии.	1	
67.	Первая помощь при остром отравлении никотином, алкоголем, лекарствами, ядами, наркотическими веществами.		
68.	Итоговая контрольная работа	1	

Реквизиты программы:

Примерная программа среднего общего образования по ОБЖ, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

Основной учебник:

ОБЖ: 10-11 классы: базовый уровень учебник / С.В. Ким, В.А. Горский. – 2-е изд., стереотип – М. : Вентана-Граф, 2020. – 396, (4) с.: ил. – (Российский учебник).

Дополнительные пособия:

1. «Основы безопасности жизнедеятельности»: 11-й кл.: учебник для общеобразовательных учреждений / В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский:– М.:Дрофа, 2017-2018;
2. Основы безопасности жизнедеятельности: методическое пособие: 11 кл. / В.Н. Латчук, В.В. Марков, А.Г. Маслов. – М.: Дрофа, 2017.
3. «Основы безопасности жизнедеятельности 10-й кл.»: учебник для общеобразовательных организаций базовый уровень / М.П. Фролов, В.П. Шолохов – М.: ООО «Издательство АСТ», 2019 г.
4. Учебник Основы безопасности жизнедеятельности: 11-й кл.: учебник для общеобразовательных учреждений базовый уровень / М.П. Фролов, В.П. Шолохов – М.: ООО «Издательство АСТ», 2018 г. - Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Тестовый контроль, 10-11 кл.
5. Вооружённые силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества. – Учебное пособие.- Москва: Армпресс, 2017 г.
6. Общевоинские уставы Вооружённых Сил РФ. – М.: Военное издательство, 2019 г.

Контрольная работа за 1 полугодие

1. Выберите несколько верных вариантов ответа.

Теория безопасности жизнедеятельности выделяет три основные группы опасностей.

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

2. Выберите несколько верных вариантов ответа.

Различают следующие виды проявления опасностей.

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

3. Исключите лишние варианты ответа.

Система обеспечения безопасности труда включает в себя следующие принципы:

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

4. Выберите верное понятие.

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

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

5. Выберите несколько верных вариантов ответа.

Уровни безопасности.

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

6. С какой целью создана РСЧС? Выберите правильный ответ:

- а) прогнозирование чрезвычайных ситуаций на территории Российской Федерации и организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ;
- б) объединение усилий органов центральной власти, органов исполнительной власти, субъектов Российской Федерации, городов и районов, а также организаций, учреждений и предприятий, их сил и средств в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;
- в) обеспечение первоочередного жизнеобеспечения населения, пострадавшего в чрезвычайных ситуациях на территории Российской Федерации.

7. Для чего создаются территориальные подсистемы РСЧС? Выберите правильный ответ:

- а) для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в городах и районах;
- б) для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в поселках и районах;
- в) для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций на промышленных объектах;
- г) для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в субъектах Российской Федерации в

пределах их территорий.

8. Из приведенных ниже выберите пять уровней РСЧС:

- а) объектовый;
- б) производственный;
- в) местный;
- г) поселковый;
- д) районный;
- е) территориальный;
- ж) региональный;
- з) республиканский;
- и) федеральный.

9. Комиссия по чрезвычайным ситуациям органа местного самоуправления является координирующим органом РСЧС на:

- а) региональном уровне;
- б) федеральном уровне;
- в) объектовым уровне;
- г) местном уровне;
- д) территориальном уровне.

10. Определите, что является рабочим органом комиссий по чрезвычайным ситуациям соответствующих органов государственной власти и местного самоуправления:

- а) специально создаваемые штабы;
- б) органы управления (комитеты, управления, отделы) по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям;
- в) эвакуационные комиссии.

11. Опасное время – это время значительного повышения риска для личной безопасности. Из приведенных примеров определите наиболее опасное время:

- а) темнота, спускающаяся на центр города, где люди непринужденно прогуливаются и отдыхают;
- б) сумерки, заставшие человека одного в лесопарке;
- в) раннее утро в заполненной людьми пригородной электричке.

12. Опасными местами в любое время суток могут быть:

- а) подворотни, заброшенные дома, закрытые задние двory, пустыри, пустующие стройплощадки;
- б) парикмахерская, ремонтная мастерская, любой магазин, банки;
- в) отделение милиции, пожарная часть, почта, больница, поликлиника, видеотека.

13. В соответствии с Уголовным кодексом Российской Федерации преступлением признается:

- а) противоправные действия, посягающие на честь и достоинство граждан;
- б) действия граждан, сознательно нарушающих требования Конституции, законодательных и нормативно-правовых актов;
- в) совершаемое общественно опасное деяние, запрещенное Уголовным кодексом Российской Федерации под угрозой наказания.

14. Какие виды наказания, назначаемые несовершеннолетним, предусмотрены Уголовным кодексом Российской Федерации:

- а) принудительные работы, содержание под стражей, лишение свободы на срок до пяти лет, высшая мера;
- б) штраф, лишение права заниматься определенной деятельностью, обязательные работы, исправительные работы, арест, лишение свободы на определенный срок.

15. К особо тяжким преступлениям относятся:

- а) умышленные преступления, за совершение которых предусмотрено наказание свыше десяти лет лишения свободы или более строгое наказание;
- б) неосторожные действия за совершение которых предусмотрено наказание свыше десяти лет лишения свободы;

в) преступление, совершенное умышленно и неосторожности, за совершение которого предусмотрено наказание от десяти до пятнадцати лет лишения свободы.

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

- а) потеря части продуктов питания;
 - б) несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут;
 - в) потеря ориентировки на местности во время похода;
 - г) потеря компаса;
 - д) авария транспортных средств в условиях природной среды;
 - е) крупный лесной пожар;
 - ж) отсутствие средств связи.
- е) возле лагеря должна быть площадка (поляна) для подачи сигналов бедствия в случае необходимости.

17. Как правильно разводить костер? Разместите предложенные ниже действия в порядке очередности:

- а) положить на почву растопку;
- б) на растопку положить ветки;
- в) поджечь костер двумя-тремя спичками;
- г) приготовить растопку и дрова;
- д) сверху веток положить поленья, дрова;

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

- а) место должно находиться на берегу реки на уровне воды;
- б) место должно находиться на ровной возвышенной продуваемой площадке;
- в) место должно находиться среди сухостоя, который можно использовать для костра;
- г) возле площадки должен находиться источник воды и достаточно топлива;
- д) недалеко от площадки должна быть дорога или наезженная тропа.

Итоговая контрольная работа

1. В каком возрасте призываются мужчины на военную службу в Российскую армию?

- а) от 16 до 18 лет;
- б) от 18 до 27 лет;
- в) от 28 до 32 лет;
- г) от 33 до 35 лет.

2. В какие сроки осуществляется призыв граждан России на действительную военную службу?

- а) с 1 октября по 31 декабря;
- б) с 1 января по 31 марта
- в) с 1 апреля по 15 июля;
- г) в любые сроки.

3. Кто из граждан России освобождается от призыва на военную службу?

- а) признанные не годными или ограниченно годными к военной службе по состоянию здоровья;
- б) по личному желанию гражданина;
- в) прошедшие военную службу в вооружённых силах другого государства;
- г) имеющие неснятую судимость за совершение тяжкого преступления.

4. Какое наказание ожидает гражданина, уклоняющегося от призыва на военную или альтернативную службу в соответствии со статьёй 328 Уголовного Кодекса Российской Федерации?

- а) в виде лишения свободы на срок до 15 суток;
- б) в виде лишения свободы на срок до одного года;
- в) в виде лишения свободы на срок до двух лет;
- г) в виде лишения свободы на срок до трёх лет.

5. Каким требованиям должны отвечать граждане, принимаемые по контракту на военную службу?

- а) должны соответствовать основной группе здоровья;
- б) должны соответствовать уровню образования 8-ми классов;
- в) должны соответствовать медицинским, психологическим, физическим требованиям, службу по конкретным специальностям в соответствующих видах (родах) войск;
- г) должны соответствовать уровню профессиональной и обще образовательной подготовки.

6. В каком году вступил в силу Федеральный закон «Об альтернативной гражданской службе»?

- а) с 1 января 2001 года;
- б) с 1 января 2002 года;
- в) с 1 января 2003 года;
- г) с 1 января 2004 года.

7. Процесс поступления и переваривания пищи с целью усвоения веществ, необходимых организму для полноценного развития и жизнедеятельности это:

- А. культура питания;
- Б. рациональное питание;
- В. Здоровое питание;

8. Культура питания -

- А. совокупность форм и способов питания, определяющих привычный стиль питания;
- Б. процесс поступления и переваривания пищи;
- В. ограничение в рационе жиров, сахара, соли, значительное увеличение доли овощей и фруктов;
- Г. соблюдение главного правила по количеству и соотношению основных компонентов пищи;

9. Соответствие количества и калорийности пищи энергетическим затратам и физиологическим потребностям организма -это:

- А. культура питания;
- Б. главное правило рационального питания;
- В. основные принципы рационального питания;
- Г. полноценное питание;

10. Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на:

- А. белков 15-20%, жиров – 30%, углеводы -50-55%;
- Б. белков 10-15%, жиров – 40%, углеводы -50-55%;
- В. белков 5-10%, жиров – 30%, углеводы -50-65%;

11. Здоровое питание – это:

- А. процесс поступления и переваривания пищи;
- Б. соблюдение главного правила по количеству и соотношению основных компонентов пищи;
- В. ограничение в рационе жиров, сахара, соли, значительное увеличение доли овощей и фруктов;

12. Удовлетворение потребностей организма в жизненно важных веществах естественного происхождения, присутствие которых в «живой» пище создаёт оптимальные условия для обмена веществ — это:

- А. полноценное питание;
- Б. здоровое питание;
- В. рациональное питание;

13. Равномерное потребление пищи небольшими порциями, чтобы пищеварительная система работала ритмично, без перегрузок — это:

А. трёхразовое питание;

Б. четырёхразовое питание;

14. Как остановить обильное венозное кровотечение?

А- наложить давящую повязку;

Б- наложить жгут;

В- обработать рану спиртом и закрыть стерильной салфеткой;

Г- продезинфицировать спиртом и обработать йодом;

Д- посыпать солью.

15. При ранении кровь течёт непрерывной струёй. Это кровотечение

А- Паренхиматозное

Б- Венозное.

В- Капиллярное.

Г- Артериальное..

16. Артериальное кровотечение возникает при:

А- повреждении какой-либо артерии при глубоком ранении;

Б- поверхностном ранении;

В- неглубоком ранении в случае повреждения любого из сосудов.

17. Как правильно выбрать место наложения кровоостанавливающего жгута при венозном кровотечении?

А- наложить жгут на обработанную рану;

Б- выше раны на 10-15 см;

В- ниже раны на 30 см;

Г- на 20-25 см ниже раны;

Д- на 10-15 см ниже раны;

18. На какой срок жгут накладывается зимой?

А- На час

Б- На 1 ч 30 мин

В- На 2 часа

Г- На 2 ч 30 мин

Д- На 3 часа

19. Вместо жгута можно использовать:

А- Давящую повязку.

Б- Закрутку.

В- Холод к ране.

Г- Компресс

20. Как правильно обработать рану?

А- продезинфицировать рану спиртом и туго завязать;

Б- смочить йодом марлю и наложить на рану;

В- обработать рану перекисью водорода;

Г- смазать саму рану йодом;

Д- посыпать солью