

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ВЕЧЕРНЕЕ (СМЕННОЕ)  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВЕЧЕРНЯЯ (СМЕННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6»**

426063, г. Ижевск, ул. Орджоникидзе, 17, тел. 68-15-66, факс 68-52-11,  
sc006-ev@izh-shl.udmr.ru

«СОГЛАСОВАНО»  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ С.Г. Ложкина  
Протокол №7 от  
2023  
«28» августа 2023г.

«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор МБВСОУ ВСОШ №6  
\_\_\_\_\_ М.В.Захарова  
Приказ № 96 о/д от «28» августа

Принято Советом школы  
«28» августа 2023 г.  
Протокол № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО  
основам безопасности жизнедеятельности**

Классы	11-12
Наименование и реквизиты основной общеобразовательной программы, компонентом которой является рабочая программа	Основная образовательная программа среднего общего образования МБВСОУ ВСОШ №6 на 2023-2025 г.г.
Срок реализации рабочей программы	2023-2025
Разработчик рабочей программы	<u>Воронцова В.А.</u> <u>Учитель географии и ОБЖ</u>

Ижевск, 2023

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на уровне среднего общего образования разработана на основе требований ФГОС СОО, основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ ВСОШ №6, примерной программы по обж для общеобразовательных учебных учреждений.

Учебно-методический комплект

- Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 10 кл.: учебник для общеобразовательных организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2016
- Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 11 кл.: учебник для общеобразовательных организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2016
- Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 10-11 кл.: поурочные разработки / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2018.
- Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: тестовый контроль 10- 11кл.: учебное пособие для общеобразовательных организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников и др.; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2018.

### **Общая характеристика программы по предмету**

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.

Целью изучения и освоения примерной программы учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» является формирование у выпускника культуры безопасности жизнедеятельности в современном мире, получение им начальных знаний в области обороны и начальная индивидуальная подготовка по основам военной службы в соответствии с требованиями, предъявляемыми ФГОС СОО.

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

Примерная программа определяет содержание по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» в форме и объеме, которые соответствуют возрастным особенностям обучающихся и учитывают возможность освоения ими теоретической и практической деятельности, что является важнейшим компонентом развивающего обучения.

**Место предмета в базисном учебном плане**

**Всего часов на курс –11 класс 17 часов, 12 класс 17 часов.**

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса ОБЖ**

#### **2.1. Планируемые личностные результаты.**

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

-ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

-готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; -готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, -потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

-принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

-неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

-российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

-уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

-формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

-воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

-гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

-признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

-мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

-готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

-приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

-готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

-нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

-принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

-способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

-формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

-развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

-мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

-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;

-экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

-эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

-ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

-положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

**Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

-уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

-осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

-готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

-потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

-готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

-физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

## 2.2. Планируемые метапредметные результаты освоения

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

### 1. Регулятивные универсальные учебные действия

#### **Выпускник научится:**

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели; выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты; организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

### 2. Познавательные универсальные учебные действия

#### **Выпускник научится:**

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи; критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках; использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках; находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития; выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия; выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения; менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### 3. Коммуникативные универсальные учебные действия

#### **Выпускник научится:**

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий; при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств; распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **2.3. Планируемые предметные результаты освоения ООП**

На уровне среднего общего образования

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

**Выпускник на базовом уровне научится:**

**Основы комплексной безопасности**

- 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 санитарноэпидемиологического 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.

### **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 военноучебных 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 на базовом уровне 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.

## **Содержание предмета, курса ОБЖ**

### **Содержание представлено в девяти модулях.**

Модуль «Основы комплексной безопасности» раскрывает вопросы, связанные с экологической безопасностью и охраной окружающей среды, безопасностью на транспорте, явными и скрытыми опасностями в современных молодежных хобби подростков.

Модуль «Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций» раскрывает вопросы, связанные с защитой населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.

Модуль «Основы противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации» раскрывает вопросы, связанные с противодействием экстремизму, терроризму и наркотизму.

Модуль «Основы здорового образа жизни» раскрывает основы здорового образа жизни.

Модуль «Основы медицинских знаний и оказание первой помощи» раскрывает вопросы, связанные с оказанием первой помощи, санитарно-эпидемиологическим благополучием населения и профилактикой инфекционных заболеваний.

Модуль «Основы обороны государства» раскрывает вопросы, связанные с состоянием и тенденциями развития современного мира и России, а также факторы и источники угроз и основы обороны РФ.

Модуль «Правовые основы военной службы» включает вопросы обеспечения прав, определения и соблюдения обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, увольнения с военной службы и пребывания в запасе.

Модуль «Элементы начальной военной подготовки» раскрывает вопросы строевой, огневой, тактической подготовки.

Модуль «Военно-профессиональная деятельность» раскрывает вопросы военнопрофессиональной деятельности гражданина.

При составлении рабочих программ в модулях и темах возможны дополнения с учетом местных условий и особенностей образовательной организации.

«Основы безопасности жизнедеятельности» как учебный предмет обеспечивает:

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- формирование морально-психологических и физических качеств гражданина, необходимых для прохождения военной службы;
- воспитание патриотизма, уважения к историческому и культурному прошлому России и ее Вооруженным Силам;
- изучение гражданами основных положений законодательства Российской Федерации в области обороны государства, воинской обязанности и военной службы;
- приобретение навыков в области гражданской обороны;
- изучение основ безопасности военной службы, основ огневой, индивидуальной тактической и строевой подготовки, сохранения здоровья в период прохождения военной службы и элементов медицинской подготовки, вопросов радиационной, химической и биологической защиты войск и населения.

Примерная программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» предполагает получение знаний через практическую деятельность и способствует формированию у обучающихся умений безопасно использовать различное учебное оборудование, в т. ч. других предметных областей, анализировать полученные результаты, представлять и научно аргументировать полученные выводы.

Межпредметная связь учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» с такими предметами, как «Физика», «Химия», «Биология», «География», «Информатика», «История», «Обществознание», «Право», «Экология», «Физическая культура» способствует формированию целостного представления об изучаемом объекте, явлении, содействует лучшему усвоению содержания предмета, установлению более прочных связей обучающихся с повседневной жизнью и окружающим миром, усилению развивающей и культурной составляющей программы, а также рациональному использованию учебного времени в рамках выбранного профиля и индивидуальной траектории образования.



### Содержание учебного предмета

Класс	Наименование раздела, тем	Кол-во часов	Содержательные единицы	Практическая часть программы	
				Контрольные, лабораторные, практические, проектные работы, сочинения (№, тема),	Зачеты (№, тема, форма)
11	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>6</b>			
	<b>Основы здорового образа жизни</b>	2			
	Сохранение и укрепление здоровья- важная часть подготовки юноши к военной службе и трудовой деятельности.	1	Основы законодательства Российской Федерации в области формирования здорового образа жизни. Факторы и привычки, разрушающие здоровье. Репродуктивное здоровье. Индивидуальная модель здорового образа жизни.		
	Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.	1	Основные инфекционные заболевания и их профилактика. Правила поведения в случае возникновения эпидемии.		
	<b>Здоровый образ жизни и его составляющие</b>	4			
	Здоровый образ жизни.	1	Основы законодательства Российской Федерации в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения. Права, обязанности и ответственность гражданина в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения.		

	Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.	1	Индивидуальная модель здорового образа жизни.		
	Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека.	1	Индивидуальная модель здорового образа жизни.		
	Вредные привычки, их влияние на здоровье	1	Факторы и привычки, разрушающие здоровье. Репродуктивное здоровье. Индивидуальная модель здорового образа жизни.		Зачет №1 на тему: Здоровый образ жизни.
	<b>Обеспечение военной безопасности государства</b>	11			
	<b>Основы обороны государства</b>	7			
	Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.	1	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. Состояние и тенденции развития современного мира и России.		
	Оповещение и информирование населения	1	Военная политика Российской Федерации в современных условиях.		

	о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени				
	Организация и проведение аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайной ситуации.	1	Содержание и обеспечение национальной безопасности РФ.		
	Организация гражданской обороны в школе.	1	Содержание и обеспечение национальной безопасности РФ.		
	Вооруженные Силы РФ-защитники нашего Отечества.	1	Вооруженные Силы Российской Федерации, другие войска, воинские формирования и органы, их предназначение и задачи. История создания ВС РФ.		
	Виды и рода войск ВС РФ	1	Структура ВС РФ. Виды и рода войск ВС РФ, их предназначение и задачи.		
	Боевые традиции ВС РФ.	1	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.		
	<b>Основы военной службы</b>	<b>4</b>			
	Размещение и быт военнослужащих.	1	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. Увольнение с военной службы. Запас. Мобилизационный резерв.		

	Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда.	1	Исполнение обязанностей военной службы.		
	Строевая подготовка.	1	Строй 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. Строй отделения.		
	Огневая и тактическая подготовка.	1	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.		
12	<b>Основы безопасности личности, общества и государства</b>	<b>17</b>			
	<b>Основы комплексной безопасности</b>	<b>2</b>			
	Пожарная безопасность. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности.	<b>1</b>	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.		
	Обеспечение личной безопасности на водоемах и в различных бытовых ситуациях	<b>1</b>			
	<b>Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации</b>	<b>3</b>			
	Национальный антитеррористический комитет, его предназначение, структура, задачи и условия её проведения.	<b>1</b>	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.		
	Роль и место гражданской обороны в противодействии терроризму	<b>1</b>			
	Применение Вооруженных Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом.	<b>1</b>			

	<b><i>Основы здорового образа жизни</i></b>	<b>3</b>	Права, обязанности и ответственность гражданина в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения.		
	Правила личной гигиены. Нравственность и здоровый образ жизни.				
	Инфекции, передаваемые половым путем. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Меры их профилактики.				
	Семья в современном обществе. Законодательство и семья.				
	<b><i>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</i></b>	<b>5</b>			
	Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.	<b>1</b>	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. Предназначение и использование знаков безопасности медицинского и санитарного назначения.		
	Основные правила оказания первой помощи.	<b>1</b>			
	Способы иммобилизации и переноски пострадавшего.	<b>1</b>			
	Первая помощь при различных травмах.	<b>1</b>			
	Первая помощь при остановке сердца.	<b>1</b>			
	<b><i>Основы обороны государства</i></b>	<b>1</b>			

	Вооруженные Силы Российской Федерации – основа обороны государства.	1	Содержание и обеспечение национальной безопасности РФ. Военная политика Российской Федерации в современных условиях.		
	<b>Основы военной службы</b>	<b>3</b>			
	Особенности военной службы. Военнослужащий – вооруженный защитник Отечества. Ритуалы ВСРФ.	1	Цели и задачи военно-профессиональной деятельности. Военно-учетные специальности. Профессиональный отбор.		
	Прохождение военной службы по призыву. Особенности военной службы по контракту.	1	Воинская обязанность. Подготовка граждан к военной службе. Организация воинского учета. Призыв граждан на военную службу. 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. Поступление на военную службу по контракту. Исполнение обязанностей военной службы.		Зачет №1 На тему: Основы безопасности личности, общества и государства
	Альтернативная гражданская служба.	1	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.		
--	--	--	--	--	--

**Тематическое планирование  
11-12 класс**

№ урока	Название раздела, тема урока	Количество часов	Домашнее задание
	<b>11 класс Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>6</b>	
	<b>Раздел 4. Основы здорового образа жизни</b>	<b>2</b>	
1	Сохранение и укрепление здоровья- важная часть подготовки юноши к военной службе и трудовой деятельности.	1	§24
2	Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.	1	§25
	<b>Здоровый образ жизни и его составляющие</b>	<b>4</b>	
3	Здоровый образ жизни.	1	§26
4	Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.	1	§27
5	Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека.	1	§28
6	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Зачет №1 на тему: Здоровый образ жизни.	1	§29
	<b>Обеспечение военной безопасности государства</b>		
	<b>Раздел 6. Основы обороны государства</b>	<b>7</b>	
7	Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.	1	§30-31



8	Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени	1	§32-33
9	Организация и проведение аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайной ситуации.	1	§34-35
10	Организация гражданской обороны в школе.	1	§36
11	Вооруженные Силы РФ-защитники нашего Отечества.	1	§37-39
12	Виды и рода войск ВС РФ	1	§40-46
13	Боевые традиции ВС РФ.	1	§47-48
	<b>Раздел 7. Основы военной службы</b>	<b>4</b>	
14	Размещение и быт военнослужащих.	1	§49-51
15	Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда.	1	§52-57
16	Строевая подготовка.	1	§58-63
17	Огневая и тактическая подготовка.	1	§64-68
	<b>12 класс Основы безопасности личности, общества и государства</b>	<b>17</b>	
	<b>Основы комплексной безопасности</b>	<b>2</b>	
1	Пожарная безопасность. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности.	1	§1-2
2	Обеспечение личной безопасности на водоемах и в различных бытовых ситуациях	1	§3-4
	<b>Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации</b>	<b>3</b>	
3	Национальный антитеррористический комитет, его предназначение, структура, задачи и условия её проведения.	1	§5-7
4	Роль и место гражданской обороны в противодействии терроризму	1	§8
5	Применение Вооруженных Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом.	1	§9-10

	<b><i>Основы здорового образа жизни</i></b>	<b>3</b>	
6	Правила личной гигиены. Нравственность и здоровый образ жизни.	<b>1</b>	§11-12
7	Инфекции, передаваемые половым путем. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Меры их профилактики.	<b>1</b>	§13-14
8	Семья в современном обществе. Законодательство и семья.	<b>1</b>	§15
	<b><i>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</i></b>	<b>5</b>	
9	Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.	<b>1</b>	§16
10	Основные правила оказания первой помощи.	<b>1</b>	§17-19
11	Способы иммобилизации и переноски пострадавшего.	<b>1</b>	§20
12	Первая помощь при различных травмах.	<b>1</b>	§21-23
13	Первая помощь при остановке сердца.	<b>1</b>	§24
	<b><i>Основы обороны государства</i></b>	<b>1</b>	
14	Вооруженные Силы Российской Федерации – основа обороны государства.	<b>1</b>	§25-40
	<b><i>Основы военной службы</i></b>	<b>3</b>	
15	Особенности военной службы. Военнослужащий – вооруженный защитник Отечества. Ритуалы ВСРФ.	<b>1</b>	§41-60
16	Прохождение военной службы по призыву. Особенности военной службы по контракту.	<b>1</b>	§61-64
17	Альтернативная гражданская служба.	<b>1</b>	§65

**Контрольно-измерительные материалы:**

**11 КЛАСС**

**Зачет №1 на тему: Здоровый образ жизни.**

**3.1. СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ — ВАЖНЕЙШАЯ ЧАСТЬ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ И ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Вариант № 1**

**1. Из приведенных 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 приведенных 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 учет проводят врачи-специалисты:**

- 1) хирург, терапевт, невропатолог, психиатр, окулист, отоларинголог, 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 противотуберкулезного диспансера

**5. На протяжении суток состояние организма и его работоспособность подвергаются четким ритмическим колебаниям, которые называются:**

- 1) физиологическими
- 2) режимом труда
- 3) процессом отдыха
- 4) биологическими

### 3.3. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ

#### 1. 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

#### 2. 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

#### 3. 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

#### 4. Основной причиной умственного утомления является (-ются):

- 1) длительная и интенсивная умственная деятельность
- 2) длительная интенсивная деятельность опорно-двигательного аппарата
- 3) нарушение деятельности системы кровообращения
- 4) недостаточное рациональное питание, возможные конфликты со сверстниками

#### 5. 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

### 3.4. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ, ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ. ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

#### 1. Различают три стадии никотиновой зависимости. По описаниям, приведенным ниже, определите её вторую стадию:

- 1) эпизодическое курение не более 5 сигарет в день, никотиновой абстиненции не наблюдается (то есть прекращение курения не вызывает никаких расстройств), небольшие изменения в деятельности нервной системы полностью обратимы
- 2) постоянное курение от 1 до 1,5 пачки в день; вырабатывается привычка курить натошак, сразу после еды и среди ночи; привыкание к табаку очень сильное; прекращение курения вызывает тяжёлое состояние курильщика; выражены изменения в нервной системе и во внутренних органах. Общая картина токсического разрушения организма характеризуется как заболевание
- 3) постоянное курение от 5 до 15 сигарет в день; появляется небольшая физическая зависимость; при прекращении курения развивается состояние, тяжёлое в физическом и психологическом отношении, его снимает выкуривание очередной сигареты
- 4) постоянное нахождение в роли пассивного курильщика, появляется небольшая психическая зависимость, небольшие изменения в деятельности нервной системы

#### 2. Из перечисленных ниже симптомов выберите те, которые являются признаками острого отравления никотином:

- 1) горечь во рту, кашель, головокружение, тошнота, слабость, недомогание, бледность лица
- 2) покраснение глаз, боль в области грудины, отёк лица
- 3) потеря ориентировки, увеличение лимфатических узлов
- 4) ухудшение зрения, восприятия окружающих, плохой аппетит

#### 3. Что происходит с алкоголем, попавшим в организм человека?

- 1) быстро выводится вместе с мочой
- 2) никогда не выводится из организма
- 3) разлагается на вещества, полезные для функционирования кровеносных сосудов
- 4) растворяется в крови и разносится по всему организму, оказывая разрушительное действие на все ткани и органы

#### 4. Отрицательное влияние алкоголя на органы человека характеризуется:

- 1) нарушением защитной функции печени, мозжечка, развитием туберкулеза
- 2) развитием сахарного диабета, увеличением мочевого пузыря
- 3) снижением защитной функции организма при переохлаждении
- 4) разложением костной ткани и образование злокачественных опухолей

#### 5. Признаками алкогольного отравления являются:

- 1) пожелтение кожи, ухудшение слуха, отсутствие реакции зрачков на свет, отсутствие аппетита, понижение иммунитета
- 2) головокружение, тошнота и рвота, уменьшение сердечных сокращений и понижение артериального давления, возбуждение или депрессивное состояние
- 3) отсутствие речи, резкое повышение температуры тела и артериального давления
- 4) замедление реакции, плохой сон, повышенная потливость, воспаление лимфатических узлов

### 11 КЛАСС Зачет №1 на тему: Здоровый образ жизни.

#### 3.1. СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ — ВАЖНЕЙШАЯ ЧАСТЬ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ И ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

##### Вариант № 2

##### 1. Как вы понимаете, что такое духовное здоровье?

- 1) знание культуры и искусства
- 2) начитанность и образованность человека
- 3) умение воспринимать красоту окружающего мира
- 4) состояние системы мышления и мировоззрения

##### 2. Укажите основные физические качества личности человека:

- 1) способность поднять большой вес, быстрая реакция
- 2) способность передвинуть тяжёлый груз с места на место, хорошее зрение и обоняние
- 3) сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
- 4) крепкая костно-мышечная система, ловкость и хорошая работа легких

##### 3. Гипотония — это:

- 1) избыток движения
- 2) пониженное артериальное давление
- 3) физическое перенапряжение организма
- 4) недостаток движения

##### 4. Укажите основные принципы, составляющие основу закаливающих процедур:

- 1) систематичность, малое время для процедур
- 2) разнообразие средств, индивидуальность, простота
- 3) постепенность, регулярность и систематичность, многофакторность, учет индивидуальных особенностей организма
- 4) творческий подход, наглядность, постепенность

##### 5. Умение управлять своими эмоциями, проводить профилактику невротических состояний включает в себя:

- 1) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание
- 2) обоняние, четкую работу нервной системы
- 3) строгое соблюдение установленного режима жизнедеятельности
- 4) аутотренинг, саморегуляцию, самовнушение

### **3.3. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ**

#### **1. Причинами переутомления старшеклассников являются:**

- 1) строгое соблюдение режима жизнедеятельности школьника
- 2) умственное и физическое перенапряжение, избыточные шумы, недостаточный сон и неполноценный отдых
- 3) занятие школьника несколькими увлечениями интеллектуального и эстетического содержания
- 4) активная нагрузка при занятиях в спортивных секциях, регулярное участие в спортивных состязаниях

#### **2. Гиподинамия — это:**

- 1) недостаток движения
- 2) избыток движения
- 3) физическое перенапряжение организма
- 4) повышенное артериальное давление

#### **3. Основными составляющими тренированности организма человека являются:**

- 1) сила, ловкость, умение выдерживать различные нагрузки, высокая работоспособность
- 2) сердечно-дыхательная выносливость, мышечная сила и выносливость, скоростные качества, гибкость
- 3) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция центральной нервной системы на изменение физических нагрузок, гибкость и ловкость
- 4) ловкость, быстрота, гибкость, нервно-психическая устойчивость организма

#### **4. Сердечно-дыхательная выносливость — это:**

- 1) способность выдерживать в течение суток предельно допустимые нагрузки
- 2) способность выдерживать в течение недели чередование лёгких, средних и тяжёлых нагрузок
- 3) способность выдерживать в течение длительного времени физическую нагрузку умеренной интенсивности
- 4) отсутствие заболеваний сердечно-сосудистой системы

#### **5. Какую из составляющих тренированности организма человека можно развивать, с помощью упражнений на растягивание связок и мышц?**

- 1) гибкость
- 2) скоростные качества
- 3) мышечную выносливость
- 4) сердечно-дыхательную выносливость

### 3.4. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ, ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ.ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

#### 1. Укажите верную последовательность оказания первой медицинской помощи при алкогольном отравлении:

- 1) уложить пострадавшего на бок и очистить ему дыхательные пути, промыть желудок, положить на голову холодный компресс, дать пострадавшему понюхать ватку с нашатырным спиртом, вызвать «скорую помощь»
- 2) уложить пострадавшего на спину и очистить ему дыхательные пути, промыть желудок, положить к ногам тёплую грелку, дать пострадавшему понюхать ватку с нашатырным спиртом, вызвать «скорую помощь»
- 3) уложить пострадавшего на бок, промыть желудок, положить на голову холодный компресс, дать пострадавшему понюхать ватку с нашатырным спиртом
- 4) дать обезболивающее средство, провести массаж тела, дать пострадавшему понюхать ватку с нашатырным спиртом, приложить к ногам холодный компресс

#### 2. Три основных признака наркомании и токсикомании — это:

- 1) вкусовая и биологическая зависимость, изменение сексуального влечения
- 2) зрительная и химическая зависимость, изменение материального положения
- 3) физиологическая, умственная и вкусовая зависимость
- 4) психическая и физическая зависимость, изменение чувствительности к наркотику

#### 3. Какой вред будет причинен здоровью человека в случае употребления некачественного алкоголя (с содержанием метанола)?

- 1) разрушение большего количества клеток головного мозга
- 2) сильное опьянение и похмелье
- 3) от ослепления до смерти
- 4) не будет ничего плохого

#### 4. Какое ядовитое вещество, содержащееся в табачном дыме, оказывает наиболее сильное отрицательное воздействие на организм человека при курении?

- 1) табачный дёготь
- 2) сероводород
- 3) углекислота
- 4) никотин

#### 5. Какое(-ие) вещество(-а), содержащееся(-иеся) в табаке, способствует(-ют) образованию раковых опухолей у курильщиков?

- 1) цианистый водород
- 2) никотин
- 3) эфирные масла
- 4) радиоактивные вещества



## ТАБЛИЦЫ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ

Выставляется оценка «отлично» за все правильные ответы на вопросы задания, за четыре правильных ответа – «хорошо» и т.д. За выполнение задания с выбором ответа выставляется 1 балл при условии, если обведен только один номер верного ответа. Если обведены два и более ответов, в том числе правильный, то ответ не засчитывается.

Номер задания	Вариант	Вопросы				
		1	2	3	4	5
3.1.	1	3	1	2	1	4
	2	4	3	2	3	4
3.3.	1	2	1	3	1	3
	2	2	1	2	3	1
3.4.	1	3	1	4	1	2
	2	1	4	1	4	4

## Зачет №1

### Контрольный тест ОБЖ 12 класс

#### Вариант 1

1. 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.
2. Какие меры безопасности следует соблюдать при купании в незнакомом водоёме? Среди приведённых вариантов определите ошибочный ответ.
- 1) Необходимо вначале тщательно обследовать берег и убедиться, что место, выбранное для купания, находится на песчаном берегу с хорошим спуском.
  - 2) Необязательно намечать предел, за который нежелательно заплывать.
  - 3) Дно должно иметь постепенный уклон без ям, уступов, водорослей, острых камней, стекла и других опасных объектов.
  - 4) Никогда не надо прыгать в воду в незнакомых местах – на дне могут оказаться камни, коряги, металлические прутья.
3. Комплекс специальных оперативно-боевых, войсковых и иных мероприятий с применением боевой техники, оружия и специальных средств по пресечению террористического акта, обезвреживанию террористов, обеспечению безопасности физических лиц, организаций и учреждений, а также по минимизации последствий террористического акта – это:
- 1) стратегическая специальная операция;
  - 2) оперативно-тактическая операция;
  - 3) специальная войсковая операция;
  - 4) контртеррористическая операция.
4. Из перечисленных ниже симптомов выберите те, которые являются признаками острого отравления никотином.
- 1) Горечь во рту, кашель, головокружение, тошнота, слабость, недомогание, бледность лица.
  - 2) Покраснение глаз, боль в области грудины, отёк лица.
  - 3) Потеря ориентировки, увеличение лимфатических узлов.
  - 4) Ухудшение зрения, восприятия окружающих, плохой аппетит.
5. Что происходит с алкоголем, попавшим в организм человека?
- 1) Быстро выводится вместе с мочой.
  - 2) Никогда не выводится из организма.

- 3) Разлагается на вещества, полезные для функционирования кровеносных сосудов.
- 4) Растворяется в крови и разносится по всему организму, оказывая разрушительное действие на все ткани и органы.

6. Порядок организации воинского учета граждан, подготовки их к военной службе, призыва на военную службу и ее прохождения определены:

- 1) в законе « Об обороне»;
- 2) в законе « О воинской обязанности и военной службе»;
- 3) в законе « О статусе военнослужащих»;
- ) в законе « О безопасности».

7. В каких случаях гражданин РФ имеет право на замену военной службы альтернативной гражданской?

- 1) если его убеждениям или вероисповеданию противоречит несение военной службы;
- 2) если его семья или ближайшие родственники ходатайствуют перед военкоматом о замене военной службы на альтернативную гражданскую;
- 3) если у него на иждивении находятся нетрудоспособные родители.

### **Контрольный тест ОБЖ 12 класс Вариант 2**

1. Во время движения на автобусе (троллейбусе) в салоне начался пожар. Каковы должны быть ваши действия?

- 1) Не предупредив водителя, попытаетесь потушить огонь с помощью огнетушителя (если он есть в салоне) или накроете очаг возгорания верхней одеждой.
- 2) Разобьёте боковое окно транспортного средства, чтобы дым вышел в окно.
- 3) Предупредив водителя, попытаетесь по возможности потушить огонь с помощью огнетушителя, если он есть в салоне, или накроете очаг возгорания верхней одеждой.
- 4) Займёте место в салоне подальше от места возгорания, а на ближайшей остановке выйдете из транспорта.

2. Какой лёд считается прочным для одиночных пешеходов и для группы людей?

- 1) Для одиночных пешеходов не менее 6 см и для группы людей не менее 10 см.
- 2) Для одиночных пешеходов не менее 4 см и для группы людей не менее 7 см.
- 3) Для одиночных пешеходов не менее 7 см и для группы людей не менее 12 см.
- 4) Для одиночных пешеходов не менее 5 см и для группы людей не менее 8 см.

3. Какие меры применяются к физическим лицам в случае отсутствия у них при проверке документов, удостоверяющих личность?

- 1) Доставка указанных лиц к местам проживания.
- 2) Сопровождение указанных лиц в организации и учреждения, где они работают или обучаются.

- 3) Доставка указанных лиц в органы внутренних дел Российской Федерации (иные компетентные органы) для установления личности.
- 4) По каналам связи осуществляется установление личности, после чего задержанный освобождается

4. Какой вред будет причинён здоровью человека в случае употребления некачественного алкоголя (с содержанием метанола)?

- 1) Разрушение большего количества клеток головного мозга.
- 2) Сильное опьянение и похмелье.
- 3) От ослепления до смерти.
- 4) Не будет ничего плохого.

5. Какое ядовитое вещество, содержащееся в табачном дыме, оказывает наиболее сильное отрицательное воздействие на организм человека при курении?

- 1) Табачный дёготь.
- 2) Сероводород.
- 3) Углекислота.
- 4) Никотин.

6. Какой Федеральный закон определяет основы и организацию обороны Российской Федерации, полномочия органов государственной власти Российской Федерации, функции органов государственной власти субъектов Российской Федерации, организаций и их должностных лиц, права и обязанности граждан Российской Федерации в области обороны, силы и средства, привлекаемые для обороны, ответственность за нарушение законодательства Российской Федерации в области обороны, а также другие нормы, касающиеся обороны?

- 1) ФЗ « Об обороне»;
- 2) ФЗ « О воинской обязанности и военной службе»;
- 3) ФЗ « О статусе военнослужащих»;
- 4) ФЗ « О безопасности».

7. В каких случаях гражданин РФ имеет право на замену военной службы альтернативной гражданской?

- 1) если его убеждениям или вероисповеданию противоречит несение военной службы;
- 2) если его семья или ближайшие родственники ходатайствуют перед военкоматом о замене военной службы на альтернативную гражданскую;
- 3) если у него на иждивении находятся нетрудоспособные родители.

## **Варианты ответов**

### **Вариант 1**

**1.4**

**2.2**

**3.3**

**4.1**

**5.4**

**6.2**

**7.1**

### **Вариант 2**

**1.4**

**2.3**

**3.4**

**4.3**

**5.4**

**6.2**

**7.1**