

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Оренбургской области

Управление образования города Оренбурга

МОАУ "СОШ № 95"

РАССМОТРЕНО  
Методическом объединении №2

Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ У.М. Тажиева

Протокол № 1

от "29"августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_ А.А. Саблина

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

\_\_\_\_\_ Ю.В.  
Мельчакова  
Приказ № 102-ос

от "29"августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по элективному курсу ОБЖ**

**«Школа выживания» 11 класс**

г. Оренбург, 2024

## Пояснительная записка

Программа специального курса по основам безопасности жизнедеятельности «Школа выживания» составлена на основе комплексной программы ОБЖ для 10—11 классов общеобразовательных учреждений.

Реализация рабочей программы обеспечивается нормативными документами:

- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта среднего общего образования по ОБЖ, утвержден приказом Минобрнауки России от 05.03.2004г. №1089.

- Программы общеобразовательных учреждений «Основы безопасности жизнедеятельности» комплексная программа 10 – 11 классы, под ред. А.Т. Смирнова, М.: Просвещение, 2012 г.

- Основная образовательная программа среднего общего образования, (Учебный план МОАУ «СОШ № 95»на 2023 – 2024 учебный год.)

- Учебники включенные в федеральный перечень, рекомендованные к использованию при реализации программы среднего общего образования, утвержденный приказом МО РФ №1089 от 05.03.2004г.

- 10. 11 класс А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников

«Основы безопасности жизнедеятельности». М. «Просвещение»,2012 г.

### Место курса в учебном плане

Согласно ООП СОО, учебному плану на 2023-2024 учебный год, данная рабочая программа предполагает обучение в 11 классе в объеме 34 часов в год (1 час в неделю). Специальный курс «Школа выживания » расположен в учебном плане в части школьного компонента в образовательной области «Основы безопасности жизнедеятельности» и преподается исходя из запросов и потребностей учащихся и их родителей (законных представителей).

Курс является межпредметным: наряду со сведениями по правилам поведения в ЧС в его содержание входят аспекты различных знаний из предметов естественного цикла. Направление курса – развивающее. Прежде всего, он ориентирован на создание у школьников правильного представления о личной безопасности, а также на приобретение знаний, умений и навыков поведения в условиях экстремальной ситуации.

Программа «Школа выживания» ориентирована на организацию образовательной среды и деятельности детей в творческом режиме, обеспечивающем нравственное, эстетическое, физическое и психологическое развитие, а также создание условий для выбора будущей профессии. Программа позволяет подготовить учащихся к самостоятельным действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций, как в природе, так и в условиях современного мира.

Новизна программы заключается в том, что курс ОБЖ в общеобразовательной школе практически не дает представления, как вести себя человеку в случае возникновения чрезвычайной ситуации природного или антропогенного характера. Данная программа позволит научить школьника автономному существованию и использованию даров природы для выживания.

Актуальность данной программы обусловлена ее практической значимостью.

**Цель программы:** создание целостной среды для становления и развития социально активной личности, обладающей рядом умений и навыков, необходимых для автономного существования при возникновении чрезвычайных ситуаций, культурой поведения в природе, ответственным отношением к окружающей среде и как следствие к своему здоровью.

## **Задачи:**

### **1. Обучающие:**

- формирование у учащихся системы знаний о законах и закономерностях, действующих в живой и неживой природе;
- обучение навыкам автономного существования в природе и в антропогенных условиях;
- обобщение и углубление знаний по истории, географии, биологии, России и мира;

### **2. Воспитательные:**

- воспитание норм (мотивов, побуждений) поведения и деятельности, направленных на соблюдение здорового образа жизни и улучшения состояния окружающей среды;
- формирование организаторских навыков работы в коллективе.

### **3. Развивающие:**

- развитие интеллектуальных способностей, направленных на целевой, причинный и вероятный анализ, который учащиеся могут провести при возникновении чрезвычайных и жизненных ситуаций: эмоциональной, волевой и психологической сферы (убеждения в возможности решения ситуаций), стремление к распространению экологических знаний и личному участию в практических делах по защите окружающей среды.

Отличительной особенностью программы является то, что усвоение программного материала помогает школьникам обходиться без благ цивилизации и в случае возникновения чрезвычайной ситуации дает возможность не только избежать губительных последствий для собственного здоровья, а иногда даже жизни, но и помочь своему «окружению» организовать мероприятия по выходу из данной ситуации.

## **Методы и формы работы.**

Изучение накопленного материала о местности (беседы, секции, семинары).

Поисково-исследовательская работа (самостоятельная работа с выполнением различных заданий),

Интеллектуальные игры («Брейн-ринг», различные викторины).

## **Ожидаемый результат.**

В результате прохождения программного материала учащиеся должны

### **Знать:**

- что такое туризм, понятие "карта" (физико-географическая, топографическая, спортивного ориентирования, туристская), условные знаки плана, топографической спортивного ориентирования (отдельные знаки);

- типичные растения и животные в природе, факторы, укрепляющие, ослабляющие здоровье человека;

- свой организм - как он устроен, о гигиене туриста, правила обеззараживания и очистки питьевой воды в походе, заболевания, характерные для природных условий своей местности;

- понятие о природных зонах и ландшафтах, особенности выживания в закономерности природы различных областей.

#### **Уметь:**

- подбирать личное туристское снаряжение в зависимости от сезона года и погодных условий, выполнять правила хождения по равнинным участкам в лесу (хвойным, смешанным), по лугу и болоту, правильно оборудовать кострище, работать с планом и топографической картой, выполнять элементарные приемы работы с картой спортивного ориентирования;

- определять типичные виды растений и животных края по внешнему виду, определять стороны горизонта, состояние погоды с помощью растений и местных признаков, приводить примеры и объяснять особенности внешнего строения живых организмов в связи со средой обитания;

- выполнять правила личной гигиены, правила оказания первой медицинской помощи при ранениях, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и антропогенных поселениях);

- правильно выбирать и собирать топливо для костра в разное время года, правильно брать питьевую воду и очищать ее в полевых условиях, в походе (во время экскурсии) уметь утилизировать разные типы бытовых отходов, собирать и использовать лекарственные, плодово-ягодные растения, объяснять целесообразность своего поведения в конкретном природном окружении.

#### **Способы проверки результатов усвоения программы:**

Практические работы

Участие в соревнованиях (поисково-спасательные работы).

Проведение конкурсов и викторин по изученному материалу.

#### **Содержание курса**

№	Раздел	Количество часов	
		теория	практика
1	Автономное существование	13	5
2	Пожарная безопасность	3	1
3	Чрезвычайные ситуации природного характера, действия в этих ситуациях	3	1
4	Психология поведения людей в экстремальных ситуациях	4	
5	Начальная туристская подготовка	3	1
<b>Итого</b>		26	8
		34	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Автономное существование	18	1	5	<a href="http://www.scrf.gov.ru">http://www.scrf.gov.ru</a>
2.	Пожарная безопасность	4	0	1	<a href="http://www.emercom.gov.ru">http://www.emercom.gov.ru</a>
3.	Чрезвычайные ситуации природного характера, действия в этих ситуациях	4	1	1	<a href="http://www.minzdrav-rf.ru">http://www.minzdrav-rf.ru</a>
4.	Психология поведения людей в экстремальных	4	0	1	<a href="http://mon.gov.ru/">http://mon.gov.ru/</a>

	ситуациях				
5.	Начальная туристская подготовка	4	1	1	<a href="http://www.mnr.gov.ru">http://www.mnr.gov.ru</a>
Итого по разделу		34	3	9	

№	Тема занятия	Всего	Дата проведения		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			план	факт	
1	Понятие об автономном существовании человека	1			<a href="http://www.scrf.gov.ru">http://www.scrf.gov.ru</a>
2	План действия	1			<a href="http://www.emercom.gov.ru">http://www.emercom.gov.ru</a>
3	Ориентирование на местности с помощью компаса	1			<a href="http://www.minzdrav-rf.ru">http://www.minzdrav-rf.ru</a>
4	Ориентирование на местности с помощью компаса (практика)	1			<a href="http://mon.gov.ru/">http://mon.gov.ru/</a>
5	Ориентирование по природным явлениям	1			<a href="http://www.scrf.gov.ru">http://www.scrf.gov.ru</a>
6	Ориентирование на местности (практика)	1			<a href="http://www.emercom.gov.ru">http://www.emercom.gov.ru</a>
7	Сигналы бедствия	1			<a href="http://www.minzdrav-rf.ru">http://www.minzdrav-rf.ru</a>
8	Жилище	1			<a href="http://mon.gov.ru/">http://mon.gov.ru/</a>
9	(практика) устройство жилища	1			<a href="http://www.scrf.gov.ru">http://www.scrf.gov.ru</a>
10	Добывание огня	1			<a href="http://www.emercom.gov.ru">http://www.emercom.gov.ru</a>
11	Добывание огня (практика)	1			<a href="http://www.minzdrav-rf.ru">http://www.minzdrav-rf.ru</a>
12	Добывание воды	1			<a href="http://mon.gov.ru/">http://mon.gov.ru/</a>
13	Питание.	1			<a href="http://www.scrf.gov.ru">http://www.scrf.gov.ru</a>
14	Добывание пищи	1			<a href="http://www.emercom.gov.ru">http://www.emercom.gov.ru</a>
15	Добывание еды в лесу, тундре	1			<a href="http://www.minzdrav-rf.ru">http://www.minzdrav-rf.ru</a>
16	Лечение заболеваний	1			<a href="http://mon.gov.ru/">http://mon.gov.ru/</a>
17	Первая помощь при заболеваниях	1			<a href="http://www.scrf.gov.ru">http://www.scrf.gov.ru</a>
18	Практическое занятие «Вынужденная автономия»	1			<a href="http://www.emercom.gov.ru">http://www.emercom.gov.ru</a>
19	Пожары	1			<a href="http://www.minzdrav-rf.ru">http://www.minzdrav-rf.ru</a>
20	Первичные средства пожаротушения	1			<a href="http://mon.gov.ru/">http://mon.gov.ru/</a>
21	Огнетушитель	1			<a href="http://www.scrf.gov.ru">http://www.scrf.gov.ru</a>
22	Природные пожары	1			<a href="http://www.emercom.gov.ru">http://www.emercom.gov.ru</a>
23	ЧС геологического происхождения	1			<a href="http://www.minzdrav-rf.ru">http://www.minzdrav-rf.ru</a>

24	ЧС Метеорологического происхождения	1			<a href="http://mon.gov.ru/">http://mon.gov.ru/</a>
25	Гидрологические ЧС	1			<a href="http://www.scrf.gov.ru">http://www.scrf.gov.ru</a>
26	Практическое занятия «Отработка действий в случае ЧС	1			<a href="http://www.emercom.gov.ru">http://www.emercom.gov.ru</a>
27	Психика человека	1			<a href="http://www.minzdrav-rf.ru">http://www.minzdrav-rf.ru</a>
28	Стрессовые состояния	1			<a href="http://mon.gov.ru/">http://mon.gov.ru/</a>
29	Саморегуляция	1			<a href="http://www.scrf.gov.ru">http://www.scrf.gov.ru</a>
30	Волевое самовнушение	1			<a href="http://www.emercom.gov.ru">http://www.emercom.gov.ru</a>
31	Снаряжение туриста	1			<a href="http://www.minzdrav-rf.ru">http://www.minzdrav-rf.ru</a>
32	Палатка туриста	1			<a href="http://mon.gov.ru/">http://mon.gov.ru/</a>
33	Туристские узлы	1			<a href="http://www.scrf.gov.ru">http://www.scrf.gov.ru</a>
34	Земля – наш дом	1			<a href="http://www.emercom.gov.ru">http://www.emercom.gov.ru</a>

#### Материально-техническое обеспечение:

Учебник	Литература для учителя	Литература для учащихся	Интернет-ресурсы
1. Учебники 10.11 класс «Основы безопасности жизнедеятельности»: А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, под ред. А.Т.Смирнова.- М: Просвещение, 2013.	1 Комплексная программа ОБЖ для 5—11 классов общеобразовательных учреждений . Авторы программы: кандидат педагогических наук А.Т.Смирнов; Б.О.Хренников 2012год. 2. сборник элективных курсов «Основы безопасности жизнедеятельности» А.Н. Каунов «Учитель» 2009г 3.10-11 класс поурочные разработки/А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, под ред. А.Т.Смирнова.-М: Просвещение, 2011. .	Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся /А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников / Из-во : «Просвещение », 2007	1.ОБЖ. 5 – 11 классы. Электронная библиотека наглядных пособий / Министерство образования Российской Федерации, 2003 // ООО «Кирилл и Мефодий», 2003. 2. АРМ преподавателя-организатора ОБЖ. Электронное пособие / Петров Н.Н, Тихомиров А.Ю. // ГОУ ДПО ЧИППКРО, Челябинск, 2007.

**Сайты, используемые при подготовке и проведении занятий**

<b>Название сайта</b>	<b>Электронный адрес</b>
Совет безопасности РФ	<a href="http://www.scrf.gov.ru">http://www.scrf.gov.ru</a>
МЧС России	<a href="http://www.emercom.gov.ru">http://www.emercom.gov.ru</a>
Министерство здравоохранения и соцразвития РФ	<a href="http://www.minzdrav-rf.ru">http://www.minzdrav-rf.ru</a>
Министерство образования и науки РФ	<a href="http://mon.gov.ru/">http://mon.gov.ru/</a>
Министерство природных ресурсов РФ	<a href="http://www.mnr.gov.ru">http://www.mnr.gov.ru</a>
Федеральная служба России по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды	<a href="http://www.mecom.ru/roshydro/pub/rus/index.htm">http://www.mecom.ru/roshydro/pub/rus/index.htm</a>

Приложение 1

Оценочный материал

**Входная контрольная работа по элективному курсу «Школа выживания» 11класс**

**Вариант 1**

**Часть А .Каждому заданию даны варианты ответов, из которых только один правильный**

**1. Приметами хоженной тропы могут быть:**

- а) высокая трава, наличие следов птиц и зверей;
- б) примятая трава, следы от транспорта, следы деятельности человека;

в) растущие на тропе грибы, ягоды, сломанные ветки.

**2. При заблаговременном оповещении о наводнении необходимо:**

- а) открыть окна и двери нижних этажей;
- б) включить телевизор, радио, выслушать сообщения и рекомендации;
- в) перенести на нижние этажи ценные вещи.

**3. РСЧС создана с целью:**

- а) прогнозирования ЧС на территории Российской Федерации и организации проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ;
- б) объединения усилий органов власти, организаций 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.

**4. Какова последовательность оказания первой помощи при коллапсе:**

- а) пострадавшего уложить на живот, подложив подушку, нижнюю часть туловища и ноги несколько опустить, дать понюхать (вдохнуть) нашатырного спирта, согреть ноги;
- б) пострадавшего уложить на спину, подложив подушку, нижнюю часть туловища и ноги пострадавшего приподнять как можно выше, дать понюхать (вдохнуть) нашатырного спирта, приложить лед к ногам;
- в) пострадавшего уложить на спину, нижнюю часть туловища и ноги пострадавшего несколько приподнять, дать понюхать (вдохнуть) нашатырного спирта, согреть ноги.

**5. В солнечный полдень тень указывает направление на:**

- а) юг; б) север; в) запад; г) восток.

**6. Аммиак – это:**

- а) бесцветный газ с резким запахом, тяжелее воздуха;
- б) газ с удушливым неприятным запахом, напоминающим запах гнилых плодов;
- в) бесцветный газ с резким удушливым запахом, легче воздуха.

**7. Для приведения в действие огнетушителя ОУ необходимо:**

- а) сорвать пломбу и выдернуть чеку, направить раструб на пламя и нажать на рычаг;
- б) прочистить раструб, нажать на рычаг и направить на пламя;
- в) нажать на рычаг, взяться за раструб рукой, направить на пламя и придерживать до прекращения горения.

**8. Чтобы правильно преодолеть реку, следует:**

- а) преодолеть реку вплавь, использовать надувные матрацы и камеры;
- б) выбрать место, где вода выглядит спокойной, и переходить реку вброд, используя надувные камеры;
- в) выбрать удобное место и переходить реку вброд, используя шест или альпеншток.

**9. Взрыв всегда сопровождается:**

- а) большим количеством выделяемой энергии; б) резким повышением температуры;
- в) незначительным дробящим действием.

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

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

**11. Укажите самый простой способ обеззараживания воды в полевых условиях из предложенных ниже:**

- а) кипячение воды; б) очистка через фильтр из песка, ваты и материи;
- в) очистка через фильтр из песка и материи;

**12. Боевые традиции – это:**

- а) исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение правила, обычаи и нормы поведения военнослужащих, связанные с образцовым выполнением боевых задач и несением воинской службы;
- б) определенные правила и требования к несению службы и выполнению боевых задач;
- в) специальные нормы, предъявленные к психологическим и нравственным качествам военнослужащего в период прохождения им воинской службы.

**13. Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить ее интересам и защищать ее от врагов – это:**

- а) патриотизм; б) героизм; в) воинский долг.

**14. Совершение выдающихся по своему значению действий и требующих от человека (воина) личного мужества, стойкости, готовности к самопожертвованию – это:**

- а) героизм; б) мужество; в) воинская честь.

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

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

**Часть В. Выберите три верных ответа из шести предложенных.**

**В1 Возможны разные причины вынужденного автономного существования в природных условиях. Укажите их.**

- 1) Потеря части продуктов питания.
- 2) Несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут.
- 3) Потеря ориентировки на местности во время похода.
- 4) Потеря компаса.
- 5) Авария транспортных средств в условиях природной среды
- 6) Отсутствие средств связи.

**В2 На здоровье человека оказывают влияние факторы риска естественной природной среды. Укажите их.**

- 1) Солнечная активность.
- 2) Изменение микроклимата.
- 3) Возрастание напряжённости электромагнитного поля Земли.
- 4) Радиация.
- 5) Изменение метеорологических условий
- 6) Изменения ландшафта окружающей местности.

**Часть С ситуационные задачи**

**С1 Произошел взрыв на атомной электростанции (АЭС), возникла угроза радиоактивного заражения. Ваши действия.**

## Входная контрольная работа по элективному курсу «Школа выживания» 11класс

### Вариант 2

**Часть А. Каждому заданию даны варианты ответов, из которых только один правильный**

**1. Как вы будете переправляться, если лед ненадежен, а обойти его нет возможности:**

- а) с шестом, держа его горизонтально на уровне груди; б) ползком;
- в) обычным шагом, простукивая лед впереди палкой.

**2. Неконтролируемое горение растительности, стихийно распространяющееся по лесной территории, — это:**

- а) стихийный пожар; б) природный пожар; в) лесной пожар.

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

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

**4. Как высушить резиновые сапоги в походе:**

- а) набить сухой травой или бумагой и поставить их недалеко от костра;
- б) вбить в землю около костра колышки и повесить на них сапоги;
- в) вытащить из сапог стельки и протереть внутри досуха тряпкой, поставить сапоги к теплу, но не к открытому огню.

**5. При внезапном наводнении до прибытия помощи следует:**

- а) оставаться на месте и ждать указаний по телевидению (радио), при этом вывесить белое или цветное полотнище, чтобы вас обнаружили;
- б) быстро занять ближайшее возвышенное место и оставаться там до схода воды, при этом подавать сигналы, позволяющие вас обнаружить;
- в) спуститься на нижний этаж и подавать световые сигналы.

**6. Вы играли с друзьями на улице. Вдруг на заводах и предприятиях загудели гудки. В жилом районе включили сирену. Ваши действия:**

- а) немедленно пойти домой и уточнить у родителей или соседей, что произошло в микрорайоне, городе, стране;
- б) пойти домой, включить радио или телевизор на местной программе, выслушать информацию и выполнить содержащиеся в ней указания;
- в) продолжить игру, не обращая внимания на происходящее вокруг вас.

**7. По каким местным приметам можно определить стороны света:**

- а) стволам и коре деревьев, лишайнику и мху, склонам холмов и бугров, муравейникам, таянию снега;
- б) кустарнику и сухой траве, направлению течения ручьев и рек, наезженной колее;
- в) полыньям на водоемах, скорости ветра, направлению комлей валяющихся на дороге спиленных деревьев.

**8. Вы попали под завал в результате землетрясения, нога была придавлена упавшей конструкцией, но освобождена: шевелить пальцами и ступней ноги можете. В помещении есть немного свободного пространства, но выход заблокирован. Какова очередность ваших действий:**

- а) окажете себе первую помощь, установите подпорки под конструкции над вами, найдете теплые вещи или одеяло, чтобы укрыться, будете кричать, стучать металлическими предметами по трубам, плитам;
- б) окажете себе первую помощь и начнете разгребать завал в сторону выхода из помещения;
- в) установите подпорки под конструкции над вами, попытаетесь подойти к оконному проему, если найдете спички, попытаетесь развести небольшой костер, чтобы согреться и осмотреться вокруг.

**9. Если сигнал об угрозе нападения противника застал вас дома, необходимо:**

- а) оставаться дома, плотно закрыв окна и двери;
- б) быстро покинуть здание и спуститься в ближайшее убежище;
- в) покинуть здание и отойти от него на безопасное расстояние.

**20. Допустимая толщина льда при передвижении по нему людей должна быть:**

- а) не менее 10 см; б) не менее 5 см; в) не менее 15 см.

**10. Допустимая толщина льда при передвижении по нему людей должна быть:**

- а) не менее 10 см; б) не менее 5 см; в) не менее 15 см.

**11. К поражающим факторам взрыва относятся:**

- а) осколочные поля и ударная волна;
- б) высокая температура и волна прорыва;
- в) сильная загазованность местности.

**12. Из приведенных волевых качеств определите те, которые необходимы для выполнения воинского долга.**

- а) решительность, выдержка, настойчивость в преодолении препятствий и трудностей, которые возникают в процессе военной службы и мешают ей;
- б) агрессивность, настороженность, терпимость к себе и сослуживцам;
- в) терпимость по отношению к старшим по званию, лояльность по отношению к сослуживцам, непримиримость к неуставным взаимоотношениям.

**13. День защитников Отечества 23 февраля установлен в ознаменование:**

- а) победы Красной Армии над кайзеровскими войсками Германии в 1918 г.;
- б) разгрома Советской Армией немецко-фашистских войск под Сталинградом в 1943;
- в) снятие блокады города Ленинграда в 1944 г.

**14. Куликовская битва между русским войском с Дмитрием Донским и войском Золотой Орды произошла:**

- а) в 1240 г.; б) в 1380 г.; в) в 1480 г.

**15. Бородинское сражение между русской армией М.И. Кутузова и французской армией Наполеона произошло:**

- а) в 1825 г.; б) в 1815 г.; в) в 1812 г.

**Часть В. Выберите три верных ответа из шести предложенных.**

**В1. Что нужно сделать и чему научиться для повышения выживаемости человека в условиях автономного существования?**

- 1) Повышать уровень подготовки специалистов.
- 2) Улучшать работу техники и оборудования.
- 3) Повышать уровень психической и физической выносливости.
- 4) Уметь пользоваться противогазом.
- 5) Учиться правильному поведению в экстремальных ситуациях.
- 6) Быть дисциплинированным.

**В2. К каким последствиям приводят оползни, сели, обвалы и снежные лавины?**

- 1) Изменение климата и погодных условий.
- 2) Извержение вулканов.
- 3) Перекрытие русел рек и изменение ландшафта.
- 4) Гибель людей и животных.
- 5) Разрушение зданий и сооружений.
- 6) Лесные пожары.

**Часть С ситуационные задачи**

**С1. В вашем районе проживания произошел выброс ядовитых веществ. Ваши действия.**

### **Инструкция для обучающихся.**

Диагностическая работа состоит из трех частей, которые различаются по форме заданий, степени сложности и количеству заданий

Часть А содержит задания с выбором ответа;

Часть В выберите три верных ответа из шести предложенных.

Часть С . содержит ситуационные задачи

К каждому из заданий с выбором ответа Части А предлагается несколько вариантов ответов. Один только правильный

Ответы на задания части С формулируются и записываются учащимися самостоятельно в развернутой форме

#### **Система оценивания выполнения заданий и контрольной работы в целом**

Каждое правильно выполненное задание Части А оценивается 1 баллом. Задание считается выполненным верно, если ученик выбрал (отметил) номер правильного ответа.

Задание считается невыполненным в следующих случаях:

- а. указан номер неправильного ответа;
- б. номер ответа не указан.

При выполнении заданий части В с кратким ответом выберите три верных ответа из шести предложенных.

За полный правильный ответ на каждое из заданий ставится 3 балла. Если в заданиях допущена одна ошибка, то ответ оценивается в 2 балла, если допущены 2 - 1 балл, 3 ошибки ставится 0 баллов.

Правильно выполненное задание Части С оцениваются 5 баллами в зависимости от полноты и правильности ответа

**Для прохождения тестирования учащиеся должны иметь:**

-письменные принадлежности

**Во время проведения тестирования недопустимо:**

- использование смартфонов, телефонов, планшетных компьютеров и др. электронной техники.
- оказание помощи со стороны

Итоги тестирования определяются по числу правильных ответов на все вопросы.

**Вся работа оценивается 26 баллами**

**Полугодовая контрольная работа по элективному курсу «Школа выживания» 11класс**

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

- А) знание культуры и искусства
- Б) начитанность и образованность человека
- В) умение воспринимать красоту окружающего мира
- Г) состояние системы мышления и мировоззрения

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

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

**3. К центральным органам иммунной системы человека относятся:**

- А) лёгкие, сердце, кровь, головной мозг
- Б) костный мозг и вилочковая железа
- В) почки, лёгкие, поджелудочная железа, нервная система
- Г) нервная система, мочеполовая система

**4. К инфекциям дыхательных путей относятся:**

- А) холера, полиомиелит, дизентерия
- Б) малярия, чума, сыпной тиф
- В) грипп, ангина, дифтерия
- Г) чесотка, сибирская язва, столбняк

**5. Причинами переутомления старшеклассников являются:**

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

**6. Гиподинамия — это:**

- А) недостаток движения

- Б) избыток движения
- В) физическое перенапряжение организма
- Г) повышенное артериальное давление

**7. Три основных признака наркомании и токсикомании — это:**

- А) вкусовая и биологическая зависимость, изменение сексуального влечения
- Б) зрительная и химическая зависимость, изменение материального положения
- В) физиологическая, умственная и вкусовая зависимость
- Г) психическая и физическая зависимость, изменение чувствительности к наркотику

**8. Одной из основных причин инсульта может быть гипертоническая болезнь. Что это за болезнь?**

- А) разрыв патологически измененного кровеносного сосуда головного мозга
- Б) это понижение артериального давления крови
- В) заболевание, характеризующееся повышением артериального давления крови
- Г) пониженный уровень кислорода в крови человека

**9. Признаками остановки сердца являются следующие:**

- А) потеря сознания, отсутствие дыхания, снижение температуры тела, полное расслабление всех мышц
- Б) асимметрия зрачков, одышка, отсутствие пульса на подколенной артерии
- В) отсутствие пульса на сонной артерии, резкое повышение температуры тела
- Г) потеря сознания, отсутствие дыхания, отсутствие пульса на сонной артерии, полное расслабление всех мышц

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

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

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

- А) поверхностных ранениях в случае венозного кровотечения
- Б) любых ранениях конечности
- В) смешанном кровотечении

Г) одновременной травме живота и возникновении кровотечения на конечности

**12. Какова последовательность оказания первой медицинской помощи при растяжениях?**

А) нанести йодистую сетку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, придать ей возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение

Б) наложить тугую повязку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, опустив ее как можно ниже к земле, и доставить пострадавшего в медицинское учреждение

В) приложить холод и наложить тугую повязку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, придать ей возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение

Г) сделать массаж в месте растяжения, приложить тепло к месту растяжения, придать возвышенное положение поврежденной конечности

**13. Признаками перелома являются:**

А) тошнота и рвота, нарушение функции конечности, ее деформация и подвижность

Б) нарушение функции конечности, сильная боль при попытке движения ею, деформация и некоторое ее укорочение, подвижность костей в необычном месте

В) временная потеря зрения и слуха, появление сильной боли при попытке движения конечностью

Г) покраснение кожных покровов, повышение температуры тела, болевые ощущения при движении конечностью

**14. Один из признаков сотрясения головного мозга – это:**

А) покраснение кожи в области ушиба, подташнивание

Б) увеличение лимфатических узлов, тошнота и рвота

В) появление сыпи на руках и ногах, припухлость и кровоподтёк в месте ушиба

Г) потеря сознания, головокружение, нарушение речи, слуха и зрения

**15. Что представляет собой военная служба?**

А. Особый вид наказания граждан Российской Федерации;

Б. Военная служба имеет приоритет перед другими видами государственной службы, осуществляется только на воинских должностях в армии и на флоте;

В. Особый вид общественной работы граждан Российской Федерации;

Г. Особый вид государственной службы граждан Российской Федерации.

**16. Как называются люди, находящиеся на военной службе?**

А. Гражданами;

Б. Военнообязанными;

В. Призывниками;

Г. Военнослужащими.

**17. В каком возрасте призывают мужчину 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.

**18. Под воинской обязанностью понимается:**

А. Установленный законом почётный долг граждан с оружием в руках защищать своё Отечество, нести службу в рядах Вооруженных Сил, проходить вневойсковую подготовку и выполнять другие связанные с обороной страны обязанности;

Б. Прохождение военной службы в мирное и военное время, самостоятельная подготовка к службе в Вооруженных Силах;

В. Долг граждан нести службу в Вооруженных Силах в период военного положения и в военное время.

**19. Военная служба исполняется гражданами:**

А. Только в Вооруженных Силах Российской Федерации;

Б. В Вооруженных Силах Российской Федерации, пограничных войсках Федеральной пограничной службы Российской Федерации и в войсках гражданской обороны;

В. В Вооруженных Силах Российской Федерации, других войсках, органах и формированиях.

**20. Составная часть воинской обязанности граждан Российской Федерации, которая заключается в специальном учете всех призывников и военнообязанных по месту жительства, - это:**

А. Воинский учет;

Б. Воинский контроль;

В. Учёт военнослужащих.

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Г	В	Б	В	Б	А	Г	А	Б	А
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
В	Г	Б	В	Г	Г	Б	А	В	А

Критерии оценивания:

«5» - 18-20 правильных ответов;

«4» - 15-17 правильных ответов;

«3» - 10-14 правильных ответов.

## **Итоговая контрольная работа**

### **по элективному курсу «Школа выживания» 11 класс**

- 1) Перечислить правила поведения человека в экстремальных ситуациях.
- 2) Как бороться с обезвоживанием организма? Как сократить потерю жидкости организмом?
- 3) Какие методы добывания воды вы знаете?
- 4) Какие типы костров удобны и полезнее для варки еды, и какие для сушки одежды?
- 5) Где не рекомендуется строить укрытие?
- 6) Ядовитые съедобные растения.
- 7) Нарисуйте сигналы бедствия: не можем передвигаться, требуется карта и компас, требуется врач, все идет хорошо, укажите направление движения.
- 8) Что делать, если ты нездоров или травмирован, а помочь тебе некому?
- 9) Основные приемы реанимации.
- 10) Перечислить типы узлов, применяемые при переноске пострадавшего через речку по навесной переправе.
- 11) Правила поведения во время землетрясений.
- 12) Правила поведения во время пожара.