

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
Итого		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	http://www.scrf.gov.ru
2.	Пожарная безопасность	4	0	1	http://www.emercom.gov.ru
3.	Чрезвычайные ситуации природного характера, действия в этих ситуациях	4	1	1	http://www.minzdrav-rf.ru
4.	Психология поведения людей в экстремальных	4	0	1	http://mon.gov.ru/

	ситуациях				
5.	Начальная туристская подготовка	4	1	1	http://www.mnr.gov.ru
Итого по разделу		34	3	9	

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

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

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

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

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 напряженности 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.