

Министерство образования и науки РФ  
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Вихоревская средняя общеобразовательная школа №2»  
Братского района Иркутской области

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
.....  
МКОУ  
«Вихоревская СОШ  
№2»  
Протокол № 1  
от «31» 08 2021 г

Согласовано:  
Заместитель директора по УР  
МКОУ «Вихоревская СОШ №2»  
М.В. Бухарина  
«31» августа 2021 г

Утверждаю:  
Директор МКОУ  
«Вихоревская СОШ №2»  
М.В. Кирсанов  
Приказ № 30  
от «01» сентября 2021 г



Адаптированная рабочая программа учебного предмета  
ОБЖ  
для учащихся с ЗПР  
8-9 классов

Предметная область: «Физическая культура и ОБЖ»  
Срок реализации- 2 года

Разработала:  
учитель ОБЖ  
Потапова И.А.

Данная адаптированная рабочая программа учебного предмета «ОБЖ» для учащихся с ЗПР 5-9 классов разработана на основе требований к результатам освоения АООП ООО с ЗПР (вариант 7.1) МКОУ «Вихоревская СОШ № 2» в соответствии с ФГОС ООО.

**Цель** обучения ОБЖ обучающихся с ЗПР заключается в воспитании «личности безопасного типа», умеющего применять полученные навыки в повседневной жизни и в жизненных ситуациях.

**Основными задачами** изучения учебного предмета «ОБЖ» являются:

- научить обучающихся с ограниченными возможностями здоровья предвидеть опасность;
- подготовить к самостоятельной жизни;
- формировать знания и умений, обеспечивающие сохранение жизни и здоровья;
- повысить уровень общего развития обучающихся с УО, способности к социальной адаптации в обществе.

**Коррекционно - развивающие задачи предмета**

- развитие и коррекция познавательной деятельности.
- развитие и коррекция устной и письменной речи.
- развитие и коррекция эмоционально - волевой сферы на уроках ОБЖ.
- повышение уровня развития, концентрации, объема, переключения и устойчивости внимания.
- повышение уровня развития наглядно-образного и логического мышления.
- развитие приёмов учебной деятельности.

Предлагаемый объем содержания является достаточным для формирования у обучающихся с ОВЗ основных понятий в области безопасности жизнедеятельности. В ходе изучения предмета обучающиеся получают знания о здоровом образе жизни, о чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, их последствиях и мероприятиях, проводимых государством по защите населения. Большое значение в программе уделяется привитию навыков по оказанию первой медицинской помощи пострадавшим. Обязательный минимум по ОБЖ для детей с ОВЗ включает характеристику основных чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера и их возможных последствий, основные понятия о здоровом образе жизни и его составляющих, о связи здорового образа жизни с безопасностью жизнедеятельности человека, правила оказания первой помощи при ряде неотложных состояний, изучение наиболее опасных и часто встречающихся ситуаций, связанных с обеспечением пожарной, химической и радиационной безопасности

### **Краткая психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР**

Программа рассчитана на учащихся, имеющих задержку психического развития. Категория обучающихся с ЗПР - наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений - от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости. Все учащиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной

саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы, а также учитывает следующие психические особенности детей: неустойчивое внимание, малый объем памяти, неточность и затруднение при воспроизведении материала, несформированность мыслительных операций анализа, синтеза, сравнения, обобщения, нарушения речи.

При реализации учебной программы общий объем содержания обучения по предмету детей с ЗПР сохраняется, но имеет коррекционную направленность и предусматривает организацию индивидуальной помощи.

**Для достижения положительного результата в обучении детей с ЗПР используются следующие приёмы, средства и методы обучения, соответствующие особенностям развития детей и имеющие коррекционную направленность:**

1) Отбор содержания обучения, а также предпочтительных видов деятельности проводится с учетом оптимизации условий для реализации потенциальных возможностей детей с задержкой психического развития. В процесс обучения включаются задания на развитие восприятия, анализирующего наблюдения, мыслительных операций (анализа и синтеза, группировки и классификации, систематизации), действий и умений.

2) Систематическое выявление пробелов в знаниях и их восполнение (объяснение заново учебного материала, использование дополнительных упражнений и заданий);

3) Часто используются наглядные дидактические пособия и разнообразные карточки, помогающие ребенку сосредоточиться на основном материале урока и освобождающие его от работы, не имеющей прямого отношения к изучаемой теме; применяются четкие схемы и таблицы, приближенные к жизни, реалистические иллюстрации, рационально определяется объем применения наглядных средств.

4) Чтобы избежать быстрого утомления, типичного для обучающихся с задержкой психического развития, используется переключение учеников с одного вида деятельности на другой. В обучении детей с ЗПР избегается перегруженность, которая снижает качество восприятия материала и приводит к быстрому утомлению и эмоциональному пресыщению школьников.

5) Развитию познавательной активности учащихся, проявлению заинтересованности в приобретении знаний способствуют дидактические игры и игровые приемы.

6) При устном опросе вопросы ставятся четко, кратко, чтобы дети могли осознать их, взвешивать содержание, даётся время на обдумывание.

7) Учитывается этапность формирования способов учебной деятельности: сначала дети учат ориентироваться в задании, затем выполнять учебные действия по наглядному образцу в соответствии с точными указаниями взрослого, затем – по словесной инструкции при ее последовательном изложении.

8) Для облегчения трудных заданий используются специальные методы и приемы: наглядность (картинные планы), опорные, обобщающие схемы, «программированные карточки», графические модели, карточки-помощницы, которые составляются в соответствии с характером затруднений при усвоении учебного материала; алгоритмы, приемы предписания с указанием последовательности операций, необходимых для решения задач; дополнительные наводящие вопросы; образцы решения задач; поэтапная проверка задач, примеров, упражнений. Словесные методы обучения (рассказ, беседа, объяснение и др.) должны сочетаться с наглядными и практическими методами.

9) Для контроля и оценки используются иные КИМы, результаты труда ребенка не оцениваются в сравнении с другими учащимися.

10) В работе с детьми с ЗПР используется особый педагогический такт – необходимо замечать и поощрять малейшие успехи детей, развивать в них веру в собственные силы и возможности, поддерживать положительный эмоциональный настрой.

### Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «ОБЖ» реализуется через обязательную часть учебного плана. Адаптированная рабочая программа «ОБЖ» для учащихся 8-9 классов рассчитана на 68 часов в соответствии с учебным планом МКОУ «Вихоревская СОШ №2»: 8 класс – 34 (1 час в неделю), 9 класс- 34 (1 часа в неделю).

Срок реализации программы – 2 года.

Используемый УМК:

Автор/авторский коллектив	Наименование учебника	класс	Наименование издателя учебника
М.П. Фролова, Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов и др.	Основы безопасности жизнедеятельности	8	Издательство «Астрель»
М.П. Фролова, Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов и др.	Основы безопасности жизнедеятельности	9	Издательство «Астрель»

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### Личностные результаты

Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы основного общего образования, согласно ФГОС ООО, отражают:

- воспитание у обучающихся с ЗПР российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

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

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

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

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

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе

образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Значимым личностным результатом освоения АООП ООО обучающихся с ЗПР является сформированность *социальных (жизненных) компетенций*, необходимых для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающих становление социальных отношений обучающихся с ЗПР в различных средах, в том числе:

- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, проявляющееся:

- в умении различать учебные ситуации, в которых они могут действовать самостоятельно, и ситуации, где следует воспользоваться справочной информацией или другими вспомогательными средствами;
- в умении принимать решение в жизненной ситуации на основе переноса полученных в ходе обучения знаний в данную ситуацию, восполнять дефицит информации;
- в умении находить, отбирать и использовать нужную информацию в соответствии с контекстом жизненной ситуации;
- в умении связаться удобным способом и запросить помощь, корректно и точно сформулировав возникшую проблему;
- в умении оценивать собственные возможности, склонности и интересы для самореализации.

- Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни, проявляющееся:

- в готовности брать на себя инициативу в повседневных бытовых делах и брать на себя ответственность за результат своей работы;
- в умении адекватно оценивать свои возможности относительно выполняемой деятельности;
- в принятии на себя обязанностей при участии в повседневной жизни класса и школы;
- в умении ориентироваться в требованиях и правилах проведения промежуточной и итоговой аттестации;
- в применении в повседневной жизни правил личной безопасности.

- Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, проявляющееся:

- в обогащении опыта коммуникации подростка, расширении коммуникативного репертуара и гибкости общения в соответствии с контекстом социально-коммуникативной ситуации;
- в умении использовать коммуникацию как средство достижения цели;
- в умении критически оценивать полученную от собеседника информацию;
- в освоении культурных форм выражения своих чувств, мыслей, потребностей;
- в умении передать свои впечатления, соображения, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком.

- Развитие способности к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации, проявляющейся:

- в умении использовать полученные знания и опыт для безопасного взаимодействия с окружающей средой;
- в адекватности поведения подростка с точки зрения опасности или безопасности для себя или для окружающих;
- в углублении представлений о целостной и подробной картине мира, упорядоченной в пространстве и времени, адекватной возрасту подростка;
- в осознании взаимосвязи общественного порядка и уклада собственной жизни в семье и в школе, в умении придерживаться этого порядка;
- в развитии активной личностной позиции во взаимодействии с миром, понимании собственной результативности и умении адекватно оценить свои достижения;
- в умении принимать и включать в свой личный опыт жизненный опыт других людей, исключая асоциальные проявления;
- в овладении основами финансовой грамотности.

• Развитие способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, проявляющаяся:

- в умении регулировать свое поведение и эмоциональные реакции в разных социальных ситуациях с людьми разного статуса;
- в освоении необходимых социальных ритуалов в ситуациях необходимости корректно привлечь к себе внимание, отстраниться от нежелательного контакта, выразить свои чувства, отказ, недовольство, сочувствие, намерение, опасение и др.;
- в соблюдении адекватной социальной дистанции в разных коммуникативных ситуациях;
- в умении корректно устанавливать и ограничивать контакт в зависимости от социальной ситуации;
- в умении распознавать и противостоять психологической манипуляции, социально неблагоприятному воздействию.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с ЗПР достигаются аккумулированием результатов всех составляющих данной программы и отражают:

- умение обучающегося с ЗПР самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

## Предметные результаты

**Предметные результаты** освоения обучающимися программы учебного предмета «ОБЖ».

*Выпускник научится:*

- знать о основных опасных и чрезвычайных ситуаций техногенного характера и умение анализировать события техногенного характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия

- обеспечивать личную безопасность в опасных и чрезвычайных ситуациях техногенного характера

- самостоятельно принимать обоснованные решения и выработать план действий в чрезвычайных ситуациях техногенного характера

- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты населения

- обеспечивать личную и общественную безопасности при пожаре

- владеть правилами дорожного движения, обязанностями и правами пешеходов, водителя велосипеда

- понимать неблагоприятную экологическую обстановку окружающей среды

- понимать роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности в современном мире

- понимать роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности в современном мире

- понимать необходимости защиты личности, общества и государства в условиях чрезвычайной ситуации природного, техногенного и социального характера

- уметь принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей

- знать законодательной и нормативно-правовой базы Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз и по организации борьбы с терроризмом

- знать факторов, разрушающих репродуктивное здоровье; знание правовых основ сохранения и укрепления репродуктивного здоровья

- осознавать ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья, являющегося как индивидуальной, так и общественной ценностью

- уметь транспортировать пострадавших (различными способами) в безопасное место

*Выпускник получит возможность научиться:*

- знать о опасных и чрезвычайных ситуациях техногенного характера

- уметь предвидеть возникновение опасных ситуаций техногенного характера по характерным признакам их появления
- уметь правильно оценить ситуацию при ЧС
- понимать необходимости организации защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера
- понимать роли государства в обеспечении национальной безопасности в современном мире
- принимать решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий
- знать законодательной и нормативно-правовой базы Российской Федерации;
- знать основных мероприятий, проводимых в Российской Федерации по защите от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

### Содержание учебного предмета

Содержание предмета «ОБЖ» АООП ООО соответствуют ФГОС ООО, таким образом, содержание параграфа «Содержание учебного предмета» полностью соответствует содержанию учебного предмета, описанному в рабочей программе по географии для 8-9 классов (приложение к ООП ООО МКОУ «Вихоревская СОШ № 2»).

### Тематическое планирование

АООП ООО предназначена для образования обучающихся с ЗПР, достигших к моменту поступления в 8 класс уровня психофизического развития, близкого возрастной норме, позволяющего получить основное общее образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки, таким образом, содержание параграфа «Тематическое планирование» полностью соответствует тематическому планированию рабочей программы по ОБЖ для 8-9 классов (приложение к ООП ООО МКОУ «Вихоревская СОШ № 2»).

**Специальные условия проведения текущей, промежуточной и итоговой (по итогам освоения АООП ООО) аттестации обучающихся с ЗПР включают:**

- особую форму организации аттестации (в малой группе, индивидуальную) с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных особенностей обучающихся с ЗПР;
- привычную обстановку в классе (присутствие своего учителя, наличие привычных для обучающихся мнестических опор: наглядных схем, шаблонов общего хода выполнения заданий);
- присутствие в начале работы этапа общей организации деятельности;
- адаптивное изменение инструкции с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР:
  - 1) упрощение формулировок по грамматическому и семантическому оформлению;
  - 2) упрощение многозвеньевой инструкции посредством деления ее на короткие смысловые единицы, задающие поэтапность (пошаговость) выполнения задания;
  - 3) в дополнение к письменной инструкции к заданию, при необходимости, она дополнительно прочитывается педагогом вслух в медленном темпе с четкими смысловыми акцентами;
- при необходимости - адаптивное изменение текста задания с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР (более крупный шрифт,



четкое отграничение одного задания от другого; упрощение формулировок задания по грамматическому и семантическому оформлению и др.);

- при необходимости - предоставление дифференцированной помощи: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении работы, напоминание о необходимости самопроверки), направляющей (повторение и разъяснение инструкции к заданию);
- увеличение времени на выполнение заданий;
- возможность организации короткого перерыва (10-15 мин) при нарастании в поведении ребенка проявлений утомления, истощения;
- недопустимыми являются негативные реакции со стороны педагога, создание ситуаций, приводящих к эмоциональному травмированию ребенка.

### **Примерные контрольно-измерительные материалы**

Для организации проверки, учета и контроля по предмету предусмотрен контроль знаний в различных формах. Тематика практических работ указана в содержании программы по годам обучения.

Виды и формы контроля:

- устный опрос в форме беседы, сообщение с опорой на план;
- тематическое тестирование;
- индивидуальный контроль (дифференцированные карточки-задания, индивидуальные домашние задания).

Текущая проверка осуществляется в процессе освоения обучающимися каждой темы и тематического раздела в целом. Она проходит в виде опросов, выполнения проверочных заданий и др., организуемых педагогом. Основная функция текущей проверки заключается в диагностировании знаний и умений, приобретенных обучающимися. Учебник содержит вопросы и задания для контроля усвоения учебного материала и практические работы.

Промежуточный контроль позволяет установить уровень освоения обучающимися программного материала по географии на конец учебного года.

Темы для промежуточной аттестации

*8 класс* «ЧС техногенного характера. Мероприятия по инженерной защите населения»

«Пожары и взрывы»

«Нарушение экологического равновесия»

«Основы медицинских знаний и оказание ПМП»

*9 класс* «Нарушение экологического равновесия в местах проживания и его влияние на здоровье человека»

«Правила поведения в повседневной жизни»

«Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природной среде»

«Школа безопасности» - составная часть подготовки населения к действиям в ЧС»

Оценочные материалы

8 класс

Тест по теме «ЧС техногенного характера. Мероприятия по инженерной защите населения»

Примечание: знаком \* отмечены вопросы, в которых возможно несколько вариантов правильных ответов.

**1. Комплекс мероприятий, цель которых не допустить поражение людей или максимально снизить степень воздействия поражающих факторов при возникновении ЧС это:**

- А) аварийно-восстановительные работы;
- Б) эвакуация;
- В) защита населения от ЧС;
- Г) Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.

**2. Руководство системой РСЧС осуществляет:**

- А) Президент РФ;
- Б) Правительство РФ;
- В) Министр обороны РФ;
- Г) МЧС России.

**3\*. Режимы функционирования системы РСЧС:**

- А) режим наблюдения;
- Б) режим контроля;
- В) режим повседневной деятельности;
- Г) режим повышенной готовности;
- Д) чрезвычайный режим;
- Е) режим ликвидации чрезвычайной ситуации.

**4\*. К предупредительным мероприятиям по защите населения от ЧС относят:**

- А) обучение населения мерам защиты от ЧС;
- Б) оповещение населения о возникновении или угрозе возникновения ЧС;
- В) укрытие населения в защитных сооружениях;
- Г) подготовка сил и средств для ликвидации последствий ЧС;
- Д) эвакуация персонала и населения;
- Е) создание фондов средств защиты;
- Ж) ликвидация очагов повышенной опасности;
- И) использование средств индивидуальной защиты.

**5. Назовите правовой акт Российской Федерации, определяющий правовые и организационные нормы в области защиты от чрезвычайных ситуаций:**

- А) закон Российской Федерации «О безопасности»;
- Б) Федеральный закон «Об обороне»;
- В) Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»;
- Г) Федеральный закон «О гражданской обороне».

**6\*. Основные обязанности граждан РФ по защите от ЧС:**

- А) активно содействовать выполнению всех мероприятий, проводимых МЧС РФ;
- Б) знать сигналы оповещения о ЧС и порядок действия по ним;
- В) иметь в собственности средства индивидуальной защиты (противогазы, респираторы и др.)

Г) изучать основные способы защиты от ЧС, приемы оказания первой медицинской помощи, правила пользования средствами защиты.

**7. Что относится к средствам индивидуальной защиты органов дыхания?**

- А) костюм химзащиты Л-1, ОЗК;
- Б) респиратор;
- В) убежище, противорадиационное укрытие.

**8. В условиях недостатка кислорода в воздухе используются:**

- А) фильтрующие противогазы;
- Б) изолирующие противогазы;
- В) шланговые противогазы.

**9\*. К изолирующим средствам индивидуальной защиты кожи относят:**

- А) общевойсковой защитный комплект ОЗК;
- Б) комплект защитной одежды ЗФО-МП;
- В) легкий защитный костюм Л-1.

**10. Сооружения, предназначенные для защиты людей от последствий аварий (катастроф) и стихийных бедствий, а также от поражающих факторов оружия массового поражения и обычных средств нападения это:**

- А) защитные сооружения;
- Б) противорадиационные укрытия;
- В) убежища.

**11. При наличии в воздухе химически опасных (отравляющих) веществ снабжение убежища воздухом должно осуществляться в режиме:**

- А) чистой вентиляции;
- Б) фильтровентиляции;
- В) регенерации воздуха.

**12. Современные убежища обеспечивают условия для непрерывного пребывания в них людей на срок не менее:**

- А) двух суток;
- Б) трех суток;
- В) пяти суток.

**13. В случае угрозы возникновения чрезвычайной ситуации проводится:**

- А) упреждающая эвакуация;
- Б) экстренная эвакуация;
- В) местная эвакуация;
- Г) региональная эвакуация.

Ответы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
в	г	в	вгд	в	абг	б	б	ав	а	б	а	а

### Тест по теме «Пожары и взрывы».

Вариант №1.

**1. Опасное техногенное происшествие, создающее угрозу жизни и здоровью людей и приводящее к разрушению зданий, оборудования и транспорта называют:**

- А. Катастрофа.
- Б. Авария.
- В. Поломка.

**2. Какой из перечисленных объектов не относится к пожаро- взрывоопасным?**

- А. Автозаправка.
- Б. Мукомольный цех.

В. Спичечная фабрика.

Г. Звероферма.

Д. Малярный цех.

**3. Расположите поражающие факторы взрыва в порядке возрастания опасности воздействия на человека:** А. Ударная волна.

Б. Детонационная волна.

В. Действие продуктов взрыва.

Г. Разлет осколков.

**4. Источником воспламенения не может быть:**

А. Петарда.

Б. Пустая бутылка.

В. Батарея отопления.

Г. Электрочайник.

**5. Понижение концентрации кислорода во время пожара приводит к:**

А. Повышенной панике.

Б. Обморокам пострадавших.

В. Увеличению высоты пламени.

Г. Изменению цвета дыма.

**6. Дверь в задымленное помещение рекомендуется открывать:**

А. Резким пинком.

Б. Предварительно полив водой.

В. Осторожно, придерживая корпусом.

Г. Накрывшись с головой мокрой тканью.

**7. Оказавшись в завале рекомендуется:**

А. Немедленно выбираться самостоятельно.

Б. Оценив обстановку, разбирать проход.

В. Остаться на месте, подавая сигналы стуком или криком.

Г. Разжечь костер для привлечения внимания спасателей.

**8. Чтобы избежать отравления дымом необходимо:**

А. Максимально задержать дыхание.

Б. Дышать только носом.

В. Дышать через какую-либо трубку или шланг.

Г. Дышать через мокрую ткань.

**9. Оказавшись в паникующей толпе необходимо:**

А. Громко уговаривать людей не беспокоиться.

Б. Двигаться вместе со всеми, смещаясь к краю толпы.

В. Упасть на землю и выползть.

Г. Отвлечь внимание громким криком «Караул!».

**10. Пожар - это... :**

А. неконтролируемое горение, причиняющее материальный ущерб, вред жизни и здоровью граждан;

Б. происходящее мгновенно событие, при котором возникает кратковременный процесс превращения вещества с выделением большого количества энергии в ограниченном объеме;

**11. Взрыв характеризуется следующими особенностями:**

А. большой скоростью химического превращения;

Б. большим количеством газообразных продуктов;

В. резким повышением температуры;

Г. сильным звуковым эффектом (грохот, громкий звук, шум, сильный хлопок);

Д. мощным дробящим действием.

**12. Пожары, у которых признаки горения можно установить визуально:**

А. скрытые;

- Б. наружные;
- В. внутренние.

**13. Стадия пожара, для которой характерно резкое увеличение температуры горения до 1000°C и скорости распространения огня:**

- А. завершающая стадия;
- Б. начальная стадия;
- В. стадия разгорания.

**14. Зона действия взрыва, для которой характерно интенсивное дробящее действие:**

- А. зона действия детонационной волны;
- Б. зона действия продуктов взрыва;
- В. зона действия воздушной ударной волны.

**15. Наибольшим разрушениям продуктами взрыва и ударной волной подвергаются здания и сооружения. Разрушения подразделяются на:**

- А. мелкие;
- Б. слабые;
- В. средние;
- Г. крупные;
- Д. сильные;
- Е. полные.

**16. Среди перечисленных ниже причин укажите те, которые характерны для взрыва на промышленных предприятиях и в быту:**

- А. повышение температуры внутри производственного оборудования;
- Б. понижение давления в технологическом оборудовании;
- В. несвоевременное проведение ремонтных работ;
- Г. отсутствие легкосбрасываемых конструкций во взрывоопасных производствах;
- Д. неосторожное обращение со взрывчатыми веществами;
- Е. повышение давления в технологическом оборудовании;
- Ж. отсутствие специальных устройств дымоудаления;

**17. Как вы поступите, если на вас загорелась одежда:**

- А. побежите и постараетесь сорвать одежду;
- Б. остановитесь, упадете и покатитесь, сбивая пламя;
- В. завернетесь в одеяло или обмотаетесь плотной тканью.

**18. Как вы поступите, если увидите, что маленькие дети разожгли во дворе костер и бросают в огонь бумагу, пластмассовые упаковки и баллончики из-под аэрозолей?**

**Назовите правильные ответы:**

- А. пройдете мимо;
- Б. остановитесь и объясните им, что это опасно;
- В. попытаетесь занять их чем-то другим;
- Г. затушите костер.

**19. В каком из перечисленных примеров могут создаться условия для возникновения процесса горения:**

- А. уксус + кислород воздуха + искра от зажигалки.
- Б. ткань, смоченная в бензине + тлеющая сигарета;
- В. керосин + кислород воздуха;
- Г. солома + кислород воздуха + факел;
- Д. Бетонные блоки + кислород воздуха + пламя горелки;

**Тест по теме «Пожары и взрывы».**

**Вариант №2**

**1. Происшествие, повлекшее тяжелые последствия и человеческие жертвы называют:**

- А. Аварией на транспорте.
- Б. Экологическим нарушением среды обитания.

В. Катастрофой.

**2. Гибель «Титаника» можно считать:**

А. Гидродинамической аварией.

Б. Диверсией.

В. Транспортной аварией(Катастрофой).

**3. Потенциально-опасным объектом называют:**

А. Особо охраняемый объект.

Б. Предприятие, на котором возможны хищения опасных веществ.

В. Предприятие, на котором возможны аварийные ситуации.

**4. Услышав сигнал «Внимание всем!» необходимо:**

А. Спуститься в подвал.

Б. Позвонить всем знакомым и предупредить об опасности.

В. Включить радио или ТВ, прослушать рекомендации.

**5. При взрыве наиболее пострадают:**

А. Самые высокие здания.

Б. Гаражи.

В. Подвалы и чердаки жилых домов.

Д. Домашние животные.

**6. Окислителем при горении обычно бывает:**

А. Лимонная кислота.

Б. Кислород воздуха.

В. Уксусная эссенция.

**7. Возгорание телевизора в квартире считают:**

А. Техногенным происшествием.

Б. Внутренним пожаром.

В. Скрытым возгоранием.

**8. Вторичным поражающим фактором взрыва можно назвать:**

А. Затраты на восстановление имущества.

Б. Ущерб, нанесенный владельцу.

В. Разлет осколков стекол и обломков.

**9. Если пожар в соседней квартире – правильнее поступить так:**

А. Подняться на крышу и ждать спасателей.

Б. Связать простыни и шторы и попытаться спуститься на землю.

В. Вызвав пожарных, не предпринимать никаких действий.

**10. Если на человеке загорелась одежда, вы:**

А. Завернете его с головой в покрывало или одеяло.

Б. Быстро разрежете на нем одежду острым ножом.

В. Закатаете его в ковер или палас.

Г. Наберете в ванну воды и опустите туда пострадавшего.

**11. Взрыв - это... :**

А. неконтролируемое горение, причиняющее материальный ущерб, вред жизни и здоровью граждан;

Б. происходящее мгновенно событие, при котором возникает кратковременный процесс превращения вещества с выделением большого количества энергии в ограниченном объеме;

**12. Взрыв характеризуется следующими особенностями:**

А. большим количеством газообразных продуктов;

Б. сильным звуковым эффектом (громкий звук, грохот, сильный хлопок, шум);

В. резким повышением температуры;

Г. большой скоростью химического превращения;

Д. мощным дробящим действием.

**13. Пожары, которые возникают и развиваются внутри зданий:**

- А. скрытые;
- Б. наружные;
- В. внутренние.

**14. Стадия пожара с небольшой температурой горения и скоростью распространения огня:**

- А. завершающая стадия;
- Б. начальная стадия;
- В. стадия разгорания.

**15. В зависимости от среды в которой происходят взрывы, они бывают:**

- А. подземные;
- Б. наземные;
- В. воздушные;
- Г. почвенные;
- Д. подводные;
- Е. надводные.

**16. В зданиях и сооружениях обрушены перекрытия и разрушены все основные несущие конструкции. Восстановление невозможно. Оборудование восстановлению не подлежит. В коммунальных и энергетических сетях имеются разрывы кабелей, разрушения участков трубопроводов, опор воздушных линий электропередач:**

- А. сильные разрушения;
- Б. слабые разрушения;
- В. средние разрушения;
- Г. полные разрушения.

**17. Среди перечисленных ниже причин укажите те, которые характерны для взрыва на промышленных предприятиях и в быту:**

- А. отсутствие специальных приборов, указывающих превышение концентрации опасных веществ;
- Б. повышение температуры внутри производственного оборудования;
- В. несвоевременное проведение ремонтных работ;
- Г. понижение давления в технологическом оборудовании;
- Д. неосторожное обращение со взрывчатыми веществами;
- Е. повышение давления в технологическом оборудовании;
- Ж. отсутствие специальных устройств дымоудаления;
- З. отсутствие легкосбрасываемых конструкций во взрывоопасных производствах;
- И. наличие инертных газов (хлорон, азот и др.) в зоне взрыва.

**18. Как вы поступите, если на вас загорелась одежда:**

- А. побежите и постараетесь сорвать одежду;
- Б. завернетесь в одеяло или обмотаетесь плотной тканью;
- В. остановитесь, упадете и покатитесь, сбивая пламя;

**19. В каком из перечисленных примеров могут создаться условия для возникновения процесса горения:**

- А. бензин + кислород воздуха;
- Б. ткань, смоченная в азотной кислоте + тлеющая сигарета;
- В. гранит + кислород воздуха + пламя горелки;
- Г. дерево + кислород воздуха + факел;
- Д. ацетон + кислород воздуха + искра от зажигалки.

**Ответы**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<b>В1</b>	б	г	агвб	б	б	в	в	г	б	а	абгд	б	в	а	бвде	вде	б	бв	г
<b>В2</b>	в	в	в	в	а	б	б	в	в	ав	б	абгд	в	б	абвде	г	авд	в	гд

## Тест по теме: «Нарушение экологического равновесия»

**1. Быстро происходящая цепь событий, приводящих к трудно обратимым или необратимым процессам в окружающей природной среде, делающих невозможным ведение хозяйства любого типа, определяющих опасность тяжёлых заболеваний, или даже смерть людей:**

- а) экологическая катастрофа
- б) экологическое исследование
- в) экологическая обстановка

**2. Верхний слой литосферы, обладающий особым свойством – плодородием. Она является результатом преобразования поверхностных слоев литосферы совместным воздействием воды, воздуха и организмов:**

- а) атмосфера
- б) почва
- в) рельеф

**3. Для одного автомобиля на один литр бензина необходимо столько воздуха:**

- а) 5 кг
- б) 25 кг
- в) 15 кг

**4. Один из естественных источников загрязнения:**

- а) пыльные бури
- б) самолет
- в) автобус

**5. Один из естественных источников загрязнения:**

- а) катер
- б) мопед
- в) выветривание

**6. Один из естественных источников загрязнения:**

- а) мотоцикл
- б) вулканы
- в) завод

**7. Один из естественных источников загрязнения:**

- а) фабрика
- б) автомобиль
- в) пожары

**8. Один из антропогенных источников загрязнения:**

- а) транспорт
- б) вулканы
- в) пыльные бури

**9. Один из антропогенных источников загрязнения:**

- а) выветривание
- б) пыльные бури
- в) промышленные предприятия

**10. Один из антропогенных источников загрязнения:**

- а) пожары
- б) отопление жилищ
- в) вулканы

**11. Производственные аварии и катастрофы относятся к:**

- а) ЧС техногенного характера
- б) ЧС экологического характера
- в) стихийным бедствиям

**12. Наибольшим разрушениям продуктами взрыва и ударной волной подвергаются здания и сооружения. Разрушения подразделяются на:**



- а) сильные и слабые
- б) мелкие и крупные
- в) средние и полные

**13. В каком из перечисленных примеров могут создаваться условия для возникновения процесса горения:**

- а) ткань, смоченная в азотной кислоте + тлеющая сигарета
- б) гранит + кислород воздуха + пламя горелки
- в) солярка + кислород воздуха

**14. В каком из перечисленных примеров могут создаваться условия для возникновения процесса горения:**

- а) камень + кислород воздуха + пламя горелки
- б) бензин + кислород воздуха
- в) дерево + кислород воздуха + факел

**15. В каком из перечисленных примеров могут создаваться условия для возникновения процесса горения:**

- а) ацетон + кислород воздуха + искра от зажигалки
- б) гранит + кислород воздуха + пламя горелки
- в) бензин + кислород воздуха

**16. Объект, при аварии или разрушении которого могут произойти массовые поражения людей, животных и растений опасными химическими веществами, это:**

- а) пожароопасный объект
- б) химически опасный объект
- в) гидродинамически опасный объект

**17. Авария на химически опасном объекте, сопровождающаяся разливом или выбросом опасных химических веществ, способных привести к гибели или химическому заражению людей, продовольствия, пищевого сырья и кормов, сельскохозяйственных животных и растений, или химическому заражению окружающей природной среды, это:**

- а) опасная авария
- б) аварийная ситуация
- в) химическая авария

**18. В РФ в зонах возможного химического заражения проживает:**

- а) около 10 млн. человек
- б) около 60 млн. человек
- в) около 6 млн. человек

**19. Последствиями аварий на химически опасных предприятиях может быть:**

- а) разрушение наземных и подземных коммуникаций, промышленных зданий в результате действий ударной волны
- б) резкое повышение или понижение атмосферного давления в зоне аварии и на прилегающей к ней территории
- в) заражение окружающей среды опасными ядовитыми веществами

**20. Последствиями аварий на химически опасных предприятиях может быть:**

- а) резкое повышение или понижение атмосферного давления в зоне аварии и на прилегающей к ней территории
- б) массовые поражения людей, животных и растений
- в) разрушение наземных и подземных коммуникаций, промышленных зданий в результате действий ударной волны

**Ответы**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
а	б	в	а	в	б	в	а	в	б	а	б	а	в	а	б	в	б	в	в	

## Самостоятельная работа по теме ««Основы медицинских знаний и оказание ПМП»»

### Задача № 1

На твоих глазах грузовой машиной сбит пешеход. Он без сознания, лежит на спине. Его лицо в крови, правая нога неестественно подвернута, а во круг нее растекается лужа крови. Дыхание шумное, с характерным свистом на вздохе.

*Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:*

1. наложить импровизированную шину на правую ногу.
2. вытереть лицо от крови и подложить под голову подушку
3. повернуть пострадавшего на живот
4. очистить ротовую полость от слизи и крови
5. убедиться в наличии пульса на сонной артерии
6. наложить стерильную повязку на кровоточащую рану
7. оттащить пострадавшего с проезжей части на безопасное место
8. вызвать скорую помощь
9. оставить пострадавшего на месте и ждать прибытия скорой помощи
10. наложить кровоостанавливающие жгуты

Правильные ответы: 5, 3, 4, 10, 1, 8, 9

### Задача № 2

На автобусной остановке стоящий рядом мужчина побледнел и упал. Он – без сознания, кожные покровы бледные, с сероватым оттенком; зрачки широкие, на свет не реагируют.

*Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:*

1. вызвать скорую помощь
2. убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии и реакции зрачков на свет
3. позвать окружающих на помощь
4. определить признаки дыхания с помощью ворсинок ваты или зеркала
5. нанести прокардинальный удар и приступить к сердечно-легочной реанимации
6. попытаться добиться от мужчины, на что он все таки жалуется
7. подробно расспросить окружающих, что предшествовало потери сознания
8. повернуть пострадавшего на живот
9. приложить к голове холод (целлофановый пакет со снегом или водой)
10. поднести к носу вату с нашатырным спиртом

Правильные ответы: 2, 5, 3, 1, 10

### Задача № 3

Во время ремонта телевизора произошел сильный разряд электрического тока. Мастер потерял сознание и упал возле стола. Его рука продолжает крепко сжимать пучок проводов с деталями. Лицо искажено судорогой.

*Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:*

1. вызвать скорую помощь
2. позвать кого-нибудь на помощь
3. как можно скорее нанести прокардинальный удар и приступить к непрямому массажу сердца
4. перебить провода ножом или топором одним ударом
5. перерезать каждый провод по отдельности на разных уровнях
6. подложить под голову подушку
7. убедиться в наличии пульса на сонной артерии и повернуть пострадавшего на живот

8. убедиться в наличии пульса на сонной артерии, ударить пострадавшего по груди и приступить к непрямому массажу сердца
9. убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии и после прокардинального удара начать сердечно-легочную реанимацию
10. убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии и повернуть пострадавшего на бок

Правильные ответы: 5,7,2,1 или 5,9,2,1

#### Задача № 4

После удара молнией в одиноко стоящее дерево один из укrywшихся под ним от дождя путников замертво упал. У пораженного молнией левая рука – черная, обожженная по локоть, зрачки широкие не реагируют на свет. На сонной артерии пульс отсутствует.

*Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:*

1. закопать пораженного молнией в землю
2. нанести прокардинальный удар и приступить к сердечно-легочной реанимации
3. накрыть обожженную поверхность чистой тканью
4. поручить кому ни будь вызвать скорую помощь
5. повернуть пострадавшего на живот и ждать прибытия врачей
6. убедиться в отсутствии реакции зрачков на свет и пульса на сонной артерии
7. поднести ко рту зеркало, вату или перышко и по запотеванию стекла и движению ворсинок определить наличие дыхания
8. положить холод на голову
9. положить холод на место ожога
10. поднести к носу вату с нашатырным спиртом

Правильные ответы: 6,2,4,8,3,9

#### Задача № 5

К Вам обратились соседи по лестничной клетке – в квартире на 5 этаже в ванной комнате повесился мужчина.

*Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:*

1. как можно быстрее подняться на 5 этаж
2. взять на кухне нож и подняться на 5 этаж
3. не медленно перерезать веревку на которой висит самоубийца
4. взять за воротник или за волосы самоубийцу и перерезать веревку
5. начать выгаликивать самоубийцу за ноги из петли
6. проверить реакцию зрачков на свет и пульс на сонной артерии
7. рассечь веревку, сдавливающую шею, быстрым движением ножа, направленным режущей поверхностью к шее
8. разрезать веревку на шее в области узла
9. разрезать веревку ножом, направив усилия и режущую поверхность в сторону от шеи
10. при признаках клинической смерти вызвать скорую помощь
11. в случае клинической смерти приступить к сердечно-легочной реанимации и послать кого-нибудь вызвать скорую помощь

Правильные ответы: 2,4,9,6,11

#### Задача № 6

В малиннике мальчика в шею укусила пчела. Его лицо и шея начали увеличиваться в объеме, он потерял сознание, появилось учащенное хриплое дыхание. До ближайшей деревни – не менее часа ходьбы. Один из туристов обнаружил в кармане капли для носа «Глазолин»

*Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:*

1. схватить малыша и побежать в деревню
2. закапать «Глазолин» по 2-3 капли в каждую половину носа
3. закапать «Глазолин» в рамку от укуса
4. удалить жало и отсосать яд
5. втереть в место укуса землю
6. согреть место укуса, интенсивно растерев его ладонью
7. приложить к месту укуса целлофановый пакет с землей
8. прижечь место укуса огнем зажигалки или спички
9. уложить пострадавшего на живот
10. обложить голову пакетами с холодной водой

Правильные ответы: 9,4,3,2,7,10,1

#### **Задача № 7**

В походе туристу деревом придавило ноги. Он в таком состоянии находится уже более 2-ух часов, но в сознании.

*Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:*

1. поднять дерево и освободить ноги
2. не поднимать дерево и не тревожить пострадавшего до прибытия спасательных служб, даже если на их ожидание потребуются сутки
3. снять обувь и обложить ноги и обложить ноги ниже препятствия бутылками или фляжками с горячей водой (воду согреть на костре)
4. обложить ноги бутылками и фляжками, заполненными ледяной родниковой водой
5. туго забинтовать ноги до места повреждения
6. предложить обильное теплое питье (например, чай из термоса)
7. исключить прием, какой-либо жидкости
8. дать 2-3 таблетки анальгина
9. наложить защитные жгуты на бедра выше места сдавливания
10. постоянно растирать и массировать ноги до освобождения пострадавшего
11. наложить импровизированные шины от подмышек до пяток
12. наложить импровизированные шины от паховой складки до пяток
13. туго забинтовать до паховых складок
14. переносить или перевозить пострадавшего только на носилках, даже при удовлетворительном самочувствии

Правильные ответы: 4,5,6,8,9,1,13,11,14

#### **Задача № 8**

Из окна второго этажа горящего дома выпрыгнул человек, он катается по снегу, пытаясь сбить пламя. Его рубашка на спине уже перестала тлеть, под остатками ткани видна черная кожа с множеством влажных трещин и пузырей.

*Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:*

1. снять с пострадавшего рубашку
2. положить его на спину
3. перевернуть на живот
4. набрать как можно больше пакетов со снегом и положить их на спину
5. удалить остатки одежды и промыть кожу чистой водой
6. обработать обожженную поверхность спиртом
7. удалить остатки одежды, пузыри
8. наложить на место ожога стерильные повязки

9. накрыть спину чистой простыней
10. предложить пострадавшему 2-3 таблетки анальгина
11. предложить пострадавшему обильное теплое питье

Правильные ответы: 3,9,4,10,11

9 класс

**Тест: «Нарушение экологического равновесия в местах проживания и его влияние на здоровье человека»**

**1. Экологическая безопасность это**

- А) вероятность разрушения среды обитания человека, связанных с ним разнообразных живых организмов в результате неконтролируемого развития экономики, отставания технологий, естественных и антропогенных аварий и катастроф;
- Б) все формы деятельности человека, которые воздействуют на естественную среду, изменяя условия обитания живых организмов, или непосредственно влияют на отдельные виды растений и животных;
- В) обеспечение защищенности жизненно важных интересов личности, общества, природы и государства от реальных и потенциальных угроз, создаваемых антропогенным или естественным воздействием на окружающую среду.

**2. Из перечисленных показателей выберите те, которые отражают влияние экологических проблем на население страны:**

- А) средняя продолжительность жизни;
- Б) уровень дохода на душу населения;
- В) количество пострадавших в ДТП за год;
- Г) относительная площадь территории с неблагоприятными экологическими условиями;
- Д) уровень детской смертности;
- Е) объем экономического ущерба в результате антропогенных катастроф.

**3. Какие органы государственного управления, отвечают за обеспечение экологической безопасности России:**

- А) Служба внешней разведки;
- Б) Министерство транспорта;
- В) Министерство обороны;
- Г) Прокуратура Российской Федерации;
- Д) Федеральная служба по надзору в сфере природопользования.

**4. Система экологической безопасности включает следующие составляющие: а)...и т.д.**

**Правовое регулирование, медицинские меры, образование и воспитание, технические меры, экономические меры.**

**5. Загрязнители это**

- А) сложное образование, которое включает ряд сред: природную и социальную, бытовую и производственную, космическую и земную;
- Б) привнесение в среду или возникновение в ней новых, обычно не характерных для нее физических, биологических, информационных агентов или увеличение их концентрации;
- В) все то, что находится не в том месте и не в том количестве, которое естественно для экосистемы, и что выводит её из строя.

**6. Чуждые, чужеродные для организма человека химические вещества это**

- А) химические загрязнители;
- Б) ксенобиотики;
- В) биологические загрязнители;
- Г) физические загрязнители;
- Д) информационные загрязнители.

**7. Физические загрязнители это**

- А) излучение;
- Б) тепловое загрязнение;
- В) шум;
- Г) бактерии;
- Д) вирусы;
- Е) избыточная информация.

**8. Перечислите правила безопасности при покраске пола в квартире: 1. ...; 2....; и т.д.**

**9. Беспорядочные колебания различной физической природы, отличающиеся сложностью временной и спектральной структуры называется –**

- А) шумом;
- Б) стрессом;
- В) гиподинамией;
- Г) землетрясением.

**10. Помогут защитить себя и своих близких от шума:**

- А) звуконепроницаемые окна;
- Б) шапка ушанка;
- В) бируши;
- Г) деревья, цветы;
- Д) громкая музыка.

**11. Полноценное, разнообразное и сбалансированное питание достигается, если пищевые продукты животного и растительного происхождения, входящего в рацион питания человека, находятся в соотношении:**

- А) 40 и 60%;
- Б) 50 и 50%;
- В) 30 и 70%.

**12. Какие основные функции выполняет питание в жизни человека:**

- А) поддерживает биологическую жизнь и обеспечивает постоянный обмен веществ и энергии между организмом человека и окружающей средой;
- Б) снижает психологические и физические нагрузки;
- В) осуществляет необходимое взаимодействие между духовным и физическим здоровьем.

**13. Основной причиной умственного утомления является:**

- А) длительная интенсивная умственная деятельность;
- Б) длительная и интенсивная деятельность опорно-двигательного аппарата;
- В) нарушение деятельности системы кровообращения.

**14. Причинами переутомления являются:**

- А) продолжительный сон и продолжительный активный отдых;
- Б) неправильная организация труда и чрезмерная учебная нагрузка;
- В) позднее пробуждение после сна, отказ от завтраков и прогулок.

**15. Двигательная активность- это**

- А) ежедневная физическая тренировка организма;
- Б) обязательные физические нагрузки на мышцы и на скелет человека;
- В) сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности.

**16. Гиподинамия это-**

- А) закономерное явление, возникающее после любого вида деятельности;
- Б) особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности;
- В) хронический процесс, который проявляется в постепенном снижении тонуса мускулатуры, в недостаточном количестве сигналов, поступающих в центральную нервную систему, что нарушает работу нервных центров и внутренних органов.

**17. Биологические ритмы бывают:**

- А) суточные;

- Б) циркальные;
- В) месячные;
- Г) годовые.

**18. Людей, которые любят работать по ночам, называют:**

- А) «жаворонками»;
- Б) «совами»;
- В) «голубями».

**19. Тех, у кого ритмы работоспособности не имеют выраженных колебаний, называют:**

- А) «жаворонками»;
- Б) «совами»;
- В) «голубями».

**20. Люди, чья работоспособность высока в первую половину дня, называют:**

- А) «голубями»;
- Б) «совами»;
- В) «жаворонками».

**Самостоятельная работа на тему: «Обеспечение безопасности при активном отдыха в природной среде»**

**1. Определите истинное высказывание о туристическом походе.**

- А) Значительное число людей предпочитают тихий спокойный отдых;
- Б) Малоподвижный образ жизни отрицательно сказывается на состоянии человека;
- В) Туризм нужен только специалистам.

**2. Трудности, возникающие в походе по независящим от туриста обстоятельствам – это?**

- А) Субъективные;
- Б) Объективные;
- В) Когнитивные.

**3. Выберите все правильные варианты ответа. К объективным трудностям относятся?**

- А) Метеорологические условия;
- Б) Переправы через водотоки;
- В) Недостаточный опыт руководителя;
- В) Недостаточная физическая и техническая подготовка туристов;
- Д) Конфликт среди участников туристической группы;
- Е) Характер подстилающей поверхности.

**4. Вес пустого рюкзака не должен превышать:**

- А) 1,5 кг.;
- Б) 2 кг.;
- В) 1,2 кг.;

**5. Соотнесите виды опасностей с различными заболеваниями. Опасности: 1.**

Неблагоприятные метеорологические условия; 2. Отличный от привычного режим дня и питания; 3. Укусы насекомых. Возможные заболевания: А) Клещевой энцефалит; Б) Гастрит; В) Простудные заболевания.

1	2	3

**6. При планировании многодневного похода необходимо предусмотреть:**

- А) 1-2 запасных дня;
- Б) 2-3 запасных дня;
- В) 3-4 запасных дня.

**7. После приема пищи в туристическом походе, необходимо предусмотреть время на:**

- А) Отдых;

- Б) Физические упражнения;
- В) Гигиенические процедуры.

**8. Укажите правильные действия туристов при преодолении препятствий:**

- А) двигаться по лесу по одному;
- Б) Если нет тропы, идти ускоренным шагом, чтобы быстрее пройти участок пути;
- В) Идущие впереди должны предупреждать об опасностях

**9. Безопаснее всего переходить водоем по прозрачному льду, безопасная толщина льда для одного человека:**

- А) 5 см;
- Б) 10 см;
- В) 7 см.

**10. Укажите места где не рекомендуется организовывать бивак, не менее 3 – примеров.**

---



---



---

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Б	Б	АБЕ	В	1-В, 2-Б, 3-А	А	А	В	В	

10. Вариант 1: вблизи автомагистрали, пастбищ, мест захоронения и утилизации бытовых отходов, скотомогильников, высоковольтных линий, нефте- и газопроводов и т.п.