

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Красноключинская СОШ»  
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

**Контрольно-измерительные материалы по ОБЖ  
для 10 класса**

Разработчик: учитель ОБЖ: Мухаметшина Р.М.

г. Нижнекамск, 2020 год.

# **КРИТЕРИИ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ для 10 КЛАССА ПО ПРЕДМЕТУ: Основы безопасности жизнедеятельности**

Форма контрольной работы: тестовая работа.

Вид контроля: итоговый

## **1. Назначение контрольно-измерительных материалов контрольной работы.**

Контрольно-измерительные материалы позволяют оценить уровень подготовки по основам безопасности жизнедеятельности обучающихся 10 класса.

## **2. Структура контрольной работы.**

Работа состоит из одной части с двумя вариантами, которая направлена на проверку овладения содержанием курса ОБЖ на следующие темы:

«Автономное пребывание человека в природной среде»;

«Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях»;

«Уголовная ответственность несовершеннолетних»;

«Правила личной безопасности при угрозе и совершении террористического акта»;

«Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)»;

«Сохранение и укрепление здоровья – важнейшая часть подготовки молодёжи к военной службе и трудовой деятельности»;

«Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика»;

«Здоровый образ жизни и его составляющие»;

«Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек».

Работы содержат 5 тестовых заданий и предусматривает овладение программным материалом.

## **3. Оценивание работы**

Для оценивания результатов выполненных работ обучающихся используется общий балл. Максимальный балл работу в целом – 5. Задание оценивается в 1 балл и считается выполненными верно, если приведено верное решение и записан верный ответ.

Оценка	Баллы
5	5
4	4
3	3
2	0-2

## **4. Инструкция по выполнению работы.**

Время выполнения работы-45 минут (1 урок).

**Предмет: ОБЖ. Класс: десятый.**  
**Тема: «Автономное пребывание человека в природной среде».**

**Вариант 1**

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

- 1) Потеря части продуктов питания, потеря компаса.
- 2) Несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут.
- 3) Потеря ориентировки на местности во время похода, авария транспортных средств в условиях природной среды.
- 4) Плохие погодные условия на маршруте движения.

**2. Порядок действий в различных аварийных ситуациях в условиях природной среды отличается друг от друга и зависит от конкретной обстановки. Из приведённых ниже случаев выберите те, когда командир группы должен принять решение об уходе с места аварии.**

- 1) Группа не может быть обнаружена спасателями из-за окружающей её густой растительности, возникла непосредственная угроза жизни людей.
- 2) Направление на ближайший населённый пункт и его удаление неизвестны.
- 3) Место происшествия точно не определено, местность незнакомая и труднопроходимая.
- 4) Точно неизвестно местонахождение спасателей и состояние здоровья людей не позволяет преодолеть расстояние до населённого пункта.

**3. Собираясь в поход, вам необходимо подобрать одежду. Каким нижеперечисленным требованиям она должна соответствовать?**

- 1) Одежда должна быть свободной и надеваться в несколько слоёв.
- 2) Одежда должна быть из синтетических материалов.
- 3) Одежда должна быть однотонного цвета или из камуфлированного материала.
- 4) Одежда должна иметь световозвращающие элементы.

**4. Выберите из предложенных вариантов установленные требования к сооружению временного жилища.**

- 1) Место должно находиться на берегу реки или другого водоёма на уровне воды.
- 2) Место должно находиться на ровной возвышенной продуваемой площадке; возле площадки должен находиться источник воды и достаточно топлива.
- 3) Место должно находиться среди сухостоя, который можно использовать для костра.
- 4) Недалеко от площадки должна быть дорога или наезженная тропа.

**5. Выберите самый надёжный способ обеззараживания воды в полевых условиях.**

- 1) Очистка через фильтр из песка и материи.
- 2) Очистка через фильтр из песка, ваты и материи.
- 3) Кипячение воды.
- 4) Добавление в воду марганцовки.

**Ответы**

<b>Номер вопроса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Правильный ответ</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

**Вариант 2**

- 1. На решение какой главной задачи направлена деятельность человека при вынужденной автономии?**
  - 1) На возвращение к людям и привычной жизни.
  - 2) На получение новых острых ощущений.
  - 3) На организацию активного отдыха на природе.
  - 4) На достижение новых спортивных достижений в ориентировании на местности.
- 2. Что запрещается делать при разведении костра?**
  - 1) Использовать для разведения костра сухостой.
  - 2) Разводить костёр на торфяных болотах.
  - 3) Использовать для разведения костра сухую траву.
  - 4) Оставлять дежурить у костра менее 3-х человек.
- 3. Для выбора конечной точки маршрута однодневного турпохода на природу необходимо руководствоваться тремя основными критериями. Среди приведённых ответов найдите ошибку.**
  - 1) Участок местности, выбранный в качестве конечной точки путешествия, должен быть пригодным для большого привала.
  - 2) Расстояние до выбранной точки на местности должно составлять не более 10 км в одну сторону.
  - 3) Расчёт светлого времени должен быть достаточным для возвращения в исходную точку с резервом не менее одного часа.
  - 4) Конечная точка путешествия должна быть расположена недалеко от автомобильной дороги.
- 4. Передвигаясь по засушливой местности, вы очень хотите пить. У вас полная фляга воды. Как следует поступить?**
  - 1) Пить часто, но по одному глотку.
  - 2) Беречь воду и пить по одной чашке в день.
  - 3) Пить только при сильной жажде, промочить рот и выпить один-два глотка.
  - 4) Утолить жажду, выпив половину имеющейся воды.
- 5. Во время движения группы в грозу рядом ударила молния, один человек упал. При осмотре вы заметили на его теле обширные красные полосы и явное отсутствие признаков жизни. Каковы ваши действия?**
  - 1) Немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание.
  - 2) Закопать его по шею в землю для отвода электрического тока.
  - 3) Растереть спиртом поражённые участки тела.
  - 4) Не трогать пострадавшего, пока он сам не придёт в сознание.

**ОТВЕТЫ**

<b>Номер вопроса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Правильный ответ</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>

**Вариант 1**

- 1. Опасное время – это время значительного повышения риска для личной безопасности. В приведённых примерах определите наиболее опасное время и место.**
  - 1) Темнота, спускающаяся на центр города, где люди непринуждённо прогуливаются и отдыхают.
  - 2) Сумерки, заставшие человека одного в лесопарке.
  - 3) Раннее утро в заполненной людьми пригородной электричке.
  - 4) Вечернее время на остановке общественного транспорта.
- 2. Как необходимо поступить человеку, если в подъезд вместе с ним заходит незнакомец?**
  - 1) Пропустить незнакомца вперёд, под любым предлогом задержаться у подъезда.
  - 2) Не следует обращать на постороннего человека внимания.
  - 3) Завязать с незнакомцем беседу и попытаться выяснить, в какую квартиру он следует.
  - 4) Войдя в подъезд, побежать наверх.
- 3. Каким из нижеперечисленных правил рекомендуется воспользоваться при возвращении домой в вечернее время с тренировки или дополнительных занятий?**
  - 1) Пойду кратчайшим путём, пролегающим через дворы.
  - 2) Буду идти по освещённому тротуару и как можно ближе к краю дороги.
  - 3) Воспользуюсь попутным транспортом.
  - 4) Пойду по тропинке, пролегающей через лесопарк.
- 4. Девушка заходит в свой подъезд, слышит громкие крики, смех, шум и понимает, что этажом выше на лестничной площадке находится компания молодёжи. Выберите из предлагаемых вариантов действий тот, который могли бы посоветовать девушке:**
  - 1) спокойно подниматься домой, но при этом проявлять осторожность.
  - 2) ждать, пока они уйдут.
  - 3) дождаться взрослого знакомого человека, входящего в подъезд, и попросить проводить до квартиры либо позвонить родителям, чтобы встретили.
  - 4) дойти до молодёжной компании, может среди них окажутся знакомые юноши или девушки, завести с ними непринуждённый разговор.
- 5. Вам часто приходится пользоваться услугами общественного транспорта. Что не рекомендуется делать при пользовании общественным транспортом?**
  - 1) При отсутствии мест для сидения стоять в центральном проходе.
  - 2) Садиться в пустом автобусе (трамвае, троллейбусе, маршрутном такси и т. д.) на сиденье близко к водителю.
  - 3) Ожидать транспорт на остановке в плохо освещённом месте.
  - 4) Стоять справа лицом по направлению движения при нахождении на эскалаторе метрополитена.

**ОТВЕТЫ**

<b>Номер вопроса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Правильный ответ</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>

**Предмет: ОБЖ. Класс: десятый**  
**Тема: «Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях».**  
**Вариант 2**

- 1. Вы собрались вместе с родителями в торговый гипермаркет для покупки необходимых школьных принадлежностей и других товаров для дома, имея при себе крупную сумму денег. Как вы поступите с денежными средствами?**
  - 1) Все купюры положите в один наружный карман папиной куртки.
  - 2) Сложите в один мамин кошелёк, кошелёк нужно положить в сумочку.
  - 3) Разложите купюры по разным местам, но не в наружные карманы.
  - 4) Все купюры положите в один внутренний карман и застегнёте его булавкой.
- 2. Вы заметили, что напротив вашего дома несколько подростков громко шумят, совершают хулиганские действия. Как вы намерены поступить? Из предложенных вариантов ответа выберите верный.**
  - 1) Выйдете на улицу и постараетесь задержать хулиганов.
  - 2) Вызовете полицию, до прибытия полиции не станете выходить на улицу и попытаетесь запомнить приметы молодых людей.
  - 3) Будете просто наблюдать за действиями группы подростков.
  - 4) Позовёте на помощь соседей, вместе с ними выйдете на улицу и постараетесь пресечь действия хулиганов.
- 3. Вы пришли домой и заметили, что входная дверь распахнута, замок на входной двери сломан. На ваш вопрос «Есть кто дома?» ответа не последовало. Как вы поступите?**
  - 1) Войдёте в квартиру, осмотрите все комнаты и позвоните родителям.
  - 2) Войдёте в квартиру, осмотрите её и установите, какие вещи исчезли, о чём сообщите в полицию.
  - 3) Не будете входить в квартиру, а вызовете полицию по телефону от соседей или по мобильному телефону, попросите соседей побыть вместе с вами.
  - 4) Войдёте в квартиру и сразу позвоните в полицию по телефону «02».
- 4. Что нужно сделать в первую очередь при нахождении в местах массового скопления людей, чтобы при возникновении чрезвычайной ситуации не попасть в толпу?**
  - 1) Вести себя как обычно, быть ближе к тем, с кем общаешься.
  - 2) Не проявлять излишней тревоги и беспокойства.
  - 3) Приготовить мобильный телефон.
  - 4) Заранее наметить пути возможного отхода.
- 5. Какое из перечисленных правил по защите жилища относится к информационной безопасности?**
  - 1) Уходя из квартиры, оставьте включёнными радиоприёмник или свет на кухне, уезжая с родителями на дачу, попросите соседей забирать почту из ящика, холодильник оставить включённым.
  - 2) Врежьте в дверь два замка, глазок и цепочку, уходя, запирайте все окна, форточки, балкон и все замки; не оставляйте ключи в укромных местах.
  - 3) Если в дверь позвонили, посмотрите в глазок; незнакомым не открывать дверь, дверная цепочка позволит вам принять телеграмму или проверить служебное удостоверение пришедшего.
  - 4) На время отсутствия напишите записку, что дома никого нет, укажите в ней номер телефона для связи и вставьте её в дверь.

**ОТВЕТЫ**

Номер вопроса	1	2	3	4	5
---------------	---	---	---	---	---



<b>Номер вопроса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Правильный ответ</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>

**Предмет: ОБЖ. Класс: десятый**  
**Тема: «Уголовная ответственность несовершеннолетних».**  
**Вариант 2**

- 1. Укажите в предложенных вариантах ответов полный список наказаний, которые могут назначаться несовершеннолетним в соответствии с Уголовным кодексом Российской Федерации.**
  - 1) Принудительные работы, содержание под стражей, лишение свободы на срок до пяти лет, высшая мера.
  - 2) Штраф, лишение права заниматься определённой деятельностью, обязательные работы, исправительные работы, арест, лишение свободы на определённый срок.
  - 3) Исправительные работы, арест, лишение свободы на определённый срок.
  - 4) Штраф, лишение права заниматься определённой деятельностью, обязательные работы, арест.
- 2. Вы возвращаетесь поздно домой. На пути встречается группа молодых людей, которые задевают вас насмешками и грубостями. Как вы поступите?**
  - 1) Заранее перейдёте на противоположную сторону улицы, не отвечая на насмешки, грубости и не поддаваясь на провокацию.
  - 2) Побежите навстречу к группе людей и вступите с ними в противоборство.
  - 3) Попытаетесь успокоить молодых людей, поравнявшись с ними.
  - 4) Резко повернёте в обратную сторону и ускорите шаг, приготовившись бежать.
- 3. К особо тяжким преступлениям относятся:**
  - 1) умышленные преступления, за совершение которых предусмотрено наказание свыше десяти лет лишения свободы или более строгое наказание;
  - 2) неосторожные действия, за совершение которых предусмотрено наказание от восьми до двенадцати лет лишения свободы;
  - 3) преступления, совершённые умышленно и по неосторожности, за совершение которых предусмотрено наказание от восьми до пятнадцати лет лишения свободы;
  - 4) совершённые умышленно и по неосторожности, за совершение которых предусмотрено наказание свыше пятнадцати лет лишения свободы.
- 4. Обстоятельством, смягчающим наказания, признаётся:**
  - 1) нетрезвое состояние лица, совершившего преступление;
  - 2) совершение преступления в составе группы;
  - 3) несовершеннолетие виновного;
  - 4) совершение преступления по мотиву национальной, расовой, религиозной ненависти.
- 5. Укажите возраст, начиная с которого человек может привлекаться к уголовной ответственности.**
  - 1) 12 лет.
  - 2) 18 лет.
  - 3) 16 лет.
  - 4) 14 лет.

**ОТВЕТЫ**

<b>Номер вопроса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
----------------------	----------	----------	----------	----------	----------

Правильный ответ	2	1	1	3	4
------------------	---	---	---	---	---

**Предмет: ОБЖ. Класс: десятый**  
**Тема: «Правила личной безопасности при угрозе и совершении террористического акта».**

**Вариант 1**

**1. Укажите определение терроризма, данное в Федеральном законе «О противодействии терроризму».**

- 1) Идеология насилия и практика воздействия на принятие решения органами государственной власти, органами местного самоуправления или международными организациями, связанные с устрашением населения и (или) иными формами противоправных насильственных действий.
- 2) Общечеловеческая проблема и самая распространённая, фантастически жестокая чрезвычайная ситуация социального характера.
- 3) Организация незаконного вооружённого формирования, преступного сообщества (преступной организации), организованной группы для реализации террористического акта, а равно участие в такой структуре.
- 4) Разрушение или попытка разрушения каких-либо объектов: самолётов, административных зданий, жилищ, судов, объектов жизнеобеспечения и т. п.

**2. Совершение взрыва, поджога или иных действий, устрашающих население и создающих опасность гибели человека, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления иных тяжких последствий, в целях воздействия на принятие решения органами власти или международными организациями, а также угроза совершения указанных действий в тех же целях – это:**

- |                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| 1. чрезвычайная ситуация; | 2. диверсия;            |
| 3. террористический акт;  | 4. преступная операция. |

**3. По средствам, используемым при осуществлении террористических актов, виды терроризма могут быть подразделены на:**

1. нетрадиционные; 2. стандартные; 3. обычные; 4. традиционные и технологические.

**4. Если вы обнаружили подозрительный предмет в общественном транспорте – не оставляйте этот факт без внимания! Что надлежит предпринять в данном случае?**

- 1) Опросить людей, находящихся рядом, постараться установить принадлежность предмета (сумки и т. д.) или человека, который мог его оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщить о находке водителю (машинисту и т. д.).
- 2) Не обращать внимания на неизвестную сумку или чемодан.
- 3) Переложить сумку в более безопасное место в общественном транспорте (например, под сиденье кресла, где нет пассажиров).
- 4) Осторожно осмотреть содержимое сумки, может быть, там найдутся документы владельца сумки.

**5. Как действовать, если вы попали в перестрелку на улице?**

- 1) Сразу же лягте и осмотритесь, выберите ближайшее укрытие и проберитесь к нему, не поднимаясь в полный рост. Укрытием могут служить выступы зданий, памятники, бетонные столбы, бордюры, канавы и т. д. При первой возможности спрячьтесь в подъезде жилого дома, в подземном переходе и дождитесь окончания перестрелки.
- 2) Примите меры по спасению детей, при необходимости прикройте их своим телом.
- 3) По возможности сообщите о происшедшем сотрудникам полиции.
- 4) Все варианты верны.

**ОТВЕТЫ**

<b>Номер вопроса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Правильный ответ</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>4</b>

**Предмет: ОБЖ.**

**Класс: десятый.**

**Тема: «Правила личной безопасности при угрозе и совершении террористического акта».**

**Вариант 2**

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

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

Варианты ответов:

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

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

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

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

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

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

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

**5. Ваши действия при применении слезоточивого газа?**

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

**ОТВЕТЫ**

<b>Номер вопроса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Правильный ответ</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>2</b>

**Предмет: ОБЖ. Класс: десятый.**  
**Тема: «Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)».**

**Вариант 1**

- 1. С какой целью создана РСЧС? Выберите правильный ответ.**
  - 1) Прогнозирование чрезвычайных ситуаций на территории Российской Федерации и организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ.
  - 2) Обеспечение первоочередного жизнеобеспечения населения, пострадавшего в чрезвычайных ситуациях на территории Российской Федерации.
  - 3) Объединение усилий органов центральной власти, органов исполнительной власти, субъектов Российской Федерации, городов и районов, а также организаций, учреждений и предприятий, их сил и средств в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.
  - 4) Совершенствование подготовки руководящего состава и специалистов РСЧС по действиям в чрезвычайных ситуациях.
  
- 2. Для чего создаются территориальные подсистемы РСЧС? Выберите правильный ответ.**
  - 1) Для ликвидации чрезвычайных ситуаций в городах и районах.
  - 2) Для предупреждения чрезвычайных ситуаций в жилых и нежилых зданиях.
  - 3) Для локализации чрезвычайных ситуаций на промышленных объектах.
  - 4) Для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в субъектах Российской Федерации в пределах их территорий.
  
- 3. На каких уровнях действует Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций?**
  - 1) Объектовый, производственный, местный.
  - 2) Федеральный, межрегиональный, региональный, муниципальный, объектовый.
  - 3) Поселковый, районный, региональный.
  - 4) Территориальный, республиканский.
  
- 4. Комиссия по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности органа местного самоуправления является координирующим органом РСЧС на:**
  - 1) региональном уровне;
  - 2) федеральном уровне;
  - 3) муниципальном уровне;
  - 4) территориальном уровне.
  
- 5. Органом повседневного управления РСЧС на муниципальном уровне является (-ются):**
  - 1) информационный центр органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации;
  - 2) центры управления в кризисных ситуациях;
  - 3) дежурно-диспетчерские службы организаций (объектов);
  - 4) единые дежурно-диспетчерские службы муниципальных образований.

**ОТВЕТЫ**

<b>Номер вопроса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
----------------------	----------	----------	----------	----------	----------

Правильный ответ	3	4	2	3	4
------------------	---	---	---	---	---

**Предмет: ОБЖ. Класс: десятый**  
**Тема: «Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)».**

**Вариант 2**

- 1. В каких режимах могут функционировать органы управления и силы РСЧС?**
  - 1) В режиме постоянной готовности и повседневной деятельности.
  - 2) В режиме готовности к действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций.
  - 3) В режимах готовности к оповещению населения и проведения аварийно-спасательных работ.
  - 4) В режимах повседневной деятельности, повышенной готовности и режиме чрезвычайной ситуации.
- 2. Что не является основными мероприятиями, проводимыми органами управления и силами единой системы в режиме повседневной деятельности? Найдите в приведённых ответах ошибку.**
  - 1) Изучение состояния окружающей среды и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.
  - 2) Проведение при необходимости эвакуационных мероприятий.
  - 3) Подготовка населения к действиям в чрезвычайных ситуациях.
  - 4) Пропаганда знаний в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций и обеспечения пожарной безопасности.
- 3. С какой целью федеральными органами исполнительной власти созданы функциональные подсистемы РСЧС?**
  - 1) Организация работы в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций в сфере деятельности этих органов.
  - 2) Разработка предложений по реализации государственной политики в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечения пожарной безопасности.
  - 3) Разработка и реализация целевых и научно-технических программ и мер по предупреждению чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности.
  - 4) Введение при необходимости круглосуточного дежурства руководителей и должностных лиц органов управления и сил единой системы на стационарных пунктах управления.
- 4. Укажите закон, определяющий права и обязанности граждан России в области защиты от чрезвычайных ситуаций.**
  - 1) Федеральный закон Российской Федерации «О безопасности».
  - 2) Федеральный закон Российской Федерации «Об обороне».
  - 3) Федеральный закон Российской Федерации «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
  - 4) Федеральный закон Российской Федерации «О гражданской обороне».
- 5. Определите, какой нормативно-правовой акт закрепляет правовые основы обеспечения безопасности личности, общества и государства.**
  - 1) Федеральный закон Российской Федерации «Об обороне».
  - 2) Федеральный закон Российской Федерации «О гражданской обороне».
  - 3) Федеральный закон Российской Федерации «О безопасности».
  - 4) Концепция национальной безопасности Российской Федерации.

**ОТВЕТЫ**

<b>Номер вопроса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Правильный ответ</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>3</b>

*Предмет: ОБЖ. Класс: десятый*

*Тема: «Сохранение и укрепление здоровья – важнейшая часть подготовки молодёжи к военной службе и трудовой деятельности».*

**Вариант 1**

- 1. Из приведённых определений здоровья выберите то, которое принято Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ).**
  - 1) Здоровье человека – это отсутствие болезней и физических недостатков.
  - 2) Здоровье человека – это отсутствие у него болезней, а также оптимальное сочетание здорового образа жизни с умственным и физическим трудом.
  - 3) Здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.
  - 4) Здоровье человека – это его способность противостоять заболеваниям.
- 2. Многолетние исследования специалистов в разных странах мира показали, что здоровье человека примерно на 50% зависит от:**
  - 1) образа жизни;
  - 2) экологических факторов;
  - 3) наследственности;
  - 4) состояния медицинского обслуживания населения.
- 3. Любая деятельность человека происходит в условиях постоянного воздействия внешней среды. Из приведённых групп факторов воздействия внешней среды выберите те, которые сильнее всего влияют на здоровье человека.**
  - 1) Генетические, общественные, медицинские.
  - 2) Природные, техногенные, социальные.
  - 3) Материальные, политические, расовые.
  - 4) Химические, идеологические, умственные.
- 4. Медицинское освидетельствование граждан при первоначальной постановке на воинский учёт проводят врачи-специалисты:**
  - 1) хирург, терапевт, невропатолог, психиатр, окулист, оториноларинголог, стоматолог, а в случае необходимости врачи других специальностей;
  - 2) терапевт, отоларинголог, стоматолог, а в случае необходимости школьный врач;
  - 3) невропатолог, психиатр, окулист, стоматолог, а в случае необходимости представители наркологического и кожно-венерологического диспансера;
  - 4) дерматолог, психиатр, окулист, стоматолог, а в случае необходимости врачи психоневрологического и противотуберкулёзного диспансера.
- 5. На протяжении суток состояние организма и его работоспособность подвергаются чётким ритмическим колебаниям, которые называются:**
  - 1) физиологическими;
  - 2) режимом труда;
  - 3) процессом отдыха;
  - 4) биологическими.

**ОТВЕТЫ**

<b>Номер вопроса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
----------------------	----------	----------	----------	----------	----------

Правильный ответ	3	1	2	1	4
------------------	---	---	---	---	---

**Предмет: ОБЖ.**

**Класс:десятый .**

**Тема: «Сохранение и укрепление здоровья – важнейшая часть подготовки молодёжи к военной службе и трудовой деятельности».**

**Вариант 2**

1. **Как вы понимаете, что такое духовное здоровье?**
  - 1) Знание культуры и искусства.
  - 2) Начитанность и образованность человека.
  - 3) Умение воспринимать красоту окружающего мира.
  - 4) Состояние системы мышления и мировоззрения.
2. **Укажите основные физические качества личности человека.**
  - 1) Способность поднять большой вес, быстрая реакция.
  - 2) Способность передвинуть тяжёлый груз с места на место, хорошее зрение и обоняние.
  - 3) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.
  - 4) Крепкая костно-мышечная система, ловкость и хорошая работа лёгких.
3. **Гипотония – это:**
  - 1) избыток давления;
  - 2) пониженное артериальное давление;
  - 3) физическое перенапряжение организма;
  - 4) недостаток движения.
4. **Укажите основные принципы, составляющие основу закаливающих процедур.**
  - 1) Систематичность, малое время для процедур.
  - 2) Разнообразие средств, индивидуальность, простота.
  - 3) Постепенность, регулярность и систематичность, многофакторность, учёт индивидуальных особенностей организма.
  - 4) Творческий подход, наглядность, постепенность.
5. **Умение управлять своими эмоциями, проводить профилактику невротических состояний включает в себя:**
  - 1) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание;
  - 2) обоняние, чёткую работу нервной системы;
  - 3) строгое соблюдение установленного режима жизнедеятельности;
  - 4) аутотренинг, саморегуляцию, самовнушение.

**ОТВЕТЫ**

<b>Номер вопроса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Правильный ответ</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

**Предмет: ОБЖ.                      Класс:десятый.**  
**Тема: «Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика».**

**Вариант 1**

- 1. Передача каких инфекций осуществляется воздушно-капельным путём?**
  - 1) Инфекции дыхательных путей.
  - 2) Кишечные инфекции.
  - 3) Кровяные инфекции.
  - 4) Кожные заболевания.
- 2. Возбудитель каких инфекций передаётся через укусы кровососущих насекомых?**
  - 1) Инфекции наружных покровов.
  - 2) Кишечные инфекции.
  - 3) Кровяные инфекции.
  - 4) Кожные инфекции.
- 3. Что такое инкубационный период? Из приведённых определений выберите правильный ответ.**
  - 1) Промежуток времени от момента начала заболевания до выздоровления.
  - 2) Время от заражения до первых клинических проявлений.
  - 3) Время от начала заболевания до момента активного проявления болезни.
  - 4) Период времени от внедрения микроорганизмов до полного выздоровления.
- 4. Иммуитет с биологической точки зрения – это:**
  - 1) основа хорошего здоровья каждого человека;
  - 2) состояние защиты внешнего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации;
  - 3) способ защиты внутреннего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации;
  - 4) способы защиты организма от вредных микроорганизмов.
- 5. В развитии инфекционного заболевания прослеживаются несколько последовательно сменяющихся периодов. Что это за периоды? Выберите правильный ответ.**
  - 1) Скрытый (инкубационный) период, начало заболевания, активное проявление болезни, выздоровление.
  - 2) Предынкубационный период, острое развитие болезни, пассивный период, выздоровление.
  - 3) Начальный период, период инфицирования, опасный период, период лечения.
  - 4) Период заболевания, пассивный период, период лечения, заключительный период.

**ОТВЕТЫ**

Номер вопроса	1	2	3	4	5
Правильный ответ	1	3	2	3	1



**Предмет: ОБЖ.                      Класс:десятый.**  
**Тема: «Здоровый образ жизни и его составляющие».**

**Вариант 1**

**1. Здоровый образ жизни – это:**

- 1) мировоззрение человека, которое складывается из знаний о здоровье;
- 2) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
- 3) система жизнедеятельности человека, в которой главным составляющим является отказ от курения, алкоголя и диетическое питание;
- 4) это установленный человеком режим занятий физической культурой и спортом, а также профилактика заболеваний.

**2. Режим жизнедеятельности человека – это:**

- 1) установленный порядок работы, отдыха, питания и сна;
- 2) система деятельности человека в быту и на производстве;
- 3) индивидуальная форма существования человека в условиях среды обитания;
- 4) соблюдение этических правил поведения в обществе и культура безопасности человека в окружающей среде.

**3. Какие основные функции выполняет питание в жизни человека?**

- 1) Снижает психологические и физические нагрузки.
- 2) Осуществляет необходимое взаимодействие между духовным и физическим здоровьем.
- 3) Поддерживает биологическую жизнь и обеспечивает постоянный обмен веществ и энергии между организмом человека и окружающей средой.
- 4) Позволяет успешно преодолевать физические и психологические нагрузки в процессе повседневной деятельности.

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

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

**5. Двигательная активность – это:**

- 1) ежедневная система физической тренировки организма;
- 2) периодические физические нагрузки на опорно-двигательный аппарат;
- 3) сумма движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности;
- 4) способность человеческого организма длительное время выполнять какую-либо работу.

**ОТВЕТЫ**

<b>Номер вопроса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Правильный ответ</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>

**Предмет: ОБЖ. Класс: десятый.**  
**Тема: «Здоровый образ жизни и его составляющие».**

**Вариант 2**

**1. Причинами переутомления старшеклассников являются:**

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

**2. Гиподинамия – это:**

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

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

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

**4. Сердечно-дыхательная выносливость – это:**

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

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

- 1) Гибкость.
- 2) Скоростные качества.
- 3) Мышечную выносливость.
- 4) Сердечно-дыхательную выносливость.

**ОТВЕТЫ**

<b>Номер вопроса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
----------------------	----------	----------	----------	----------	----------

Правильный ответ	2	1	2	3	1
------------------	---	---	---	---	---

**Предмет: ОБЖ.**

**Класс:десятый.**

**Тема: «Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек».**

**Вариант 1**

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

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

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

- 1) Горечь во рту, кашель, головокружение, тошнота, слабость, недомогание, бледность лица.
- 2) Покраснение глаз, боль в области грудины, отёк лица.
- 3) Потеря ориентировки, увеличение лимфатических узлов.
- 4) Ухудшение зрения, восприятия окружающих, плохой аппетит.

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

- 1) Быстро выводится вместе с мочой.
- 2) Никогда не выводится из организма.
- 3) Разлагается на вещества, полезные для функционирования кровеносных сосудов.
- 4) Растворяется в крови и разносится по всему организму, оказывая разрушительное действие на все ткани и органы.

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

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

**5. Признаками алкогольного отравления являются:**

- 1) пожелтение кожи, ухудшение слуха, отсутствие реакции зрачков на свет, отсутствие аппетита, понижение иммунитета;

- 2) головокружение, тошнота и рвота, уменьшение сердечных сокращений и понижение артериального давления, возбуждение или депрессивное состояние;
- 3) отсутствие речи, резкое повышение температуры тела и артериального давления;
- 4) замедление реакции, плохой сон, повышенная потливость, воспаление лимфатических узлов.

**ОТВЕТЫ**

Номер вопроса	1	2	3	4	5
Правильный ответ	3	1	4	1	2

**Предмет: ОБЖ.**

**Класс: десятый**

**Тема: «Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек».**

**Вариант 2**

1. **Укажите верную последовательность оказания первой медицинской помощи при алкогольном отравлении.**
  - 1) Уложить пострадавшего на бок и очистить ему дыхательные пути, промыть желудок, положить на голову холодный компресс, дать пострадавшему понюхать ватку с нашатырным спиртом, вызвать «скорую помощь».
  - 2) Уложить пострадавшего на спину и очистить ему дыхательные пути, промыть желудок, положить к ногам тёплую грелку, дать пострадавшему понюхать ватку с нашатырным спиртом, вызвать «скорую помощь».
  - 3) Уложить пострадавшего на бок, промыть желудок, положить на голову холодный компресс, дать пострадавшему понюхать ватку с нашатырным спиртом.
  - 4) Дать обезболивающее средство, провести массаж тела, дать пострадавшему понюхать ватку с нашатырным спиртом, приложить к ногам холодный компресс.
2. **Три основных признака наркомании и токсикомании – это:**
  - 1) вкусовая и биологическая зависимость, изменение сексуального влечения;
  - 2) зрительная и химическая зависимость, изменение материального положения;
  - 3) физиологическая, умственная и вкусовая зависимость;
  - 4) психическая и физическая зависимость, изменение чувствительности к наркотику.
3. **Какой вред будет причинён здоровью человека в случае употребления некачественного алкоголя (с содержанием метанола)?**
  - 1) Разрушение большего количества клеток головного мозга.
  - 2) Сильное опьянение и похмелье.
  - 3) От ослепления до смерти.
  - 4) Не будет ничего плохого.
4. **Какое ядовитое вещество, содержащееся в табачном дыме, оказывает наиболее сильное отрицательное воздействие на организм человека при курении?**
  - 1) Табачный дёготь.
  - 2) Сероводород.
  - 3) Углекислота.
  - 4) Никотин.
5. **Какое(-ие) вещество(-а), содержащееся(-иеся) в табаке, способствует(-ют) образованию раковых опухолей у курильщиков?**
  - 1) Цианистый водород.
  - 2) Никотин.
  - 3) Эфирные масла.
  - 4) Радиоактивные вещества.

## ОТВЕТЫ

<b>Номер вопроса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Правильный ответ</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>4</b>

### Используемая литература

1. Акимов В.А., Дурнев Р.А., Миронов С.К. Основы безопасности жизнедеятельности. Защита от чрезвычайных ситуаций: энциклопедический справочник. 5 – 11 классы.- М.: Дрофа, 2008.-285с.
2. Евлахов В.М. Методика проведения занятий в общеобразовательных учреждениях: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2009. - 272 с. - (Библиотека учителя).
3. Евлахов В.М. Раздаточные материалы по основам безопасности жизнедеятельности. 5-11 классы. - М.: Дрофа, 2006. - 112 с.
4. Основы безопасности жизнедеятельности: Методические рекомендации. 5- 11 классы / А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев и др.; Под общ. ред. А.Т.Смирнова. - М.: Просвещение, 2010. - 176 с. - (Академический школьный учебник).
5. Основы безопасности жизнедеятельности: Справочник для учащихся / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, Р.А. Дурнев и др.; под ред. А.Т. Смирнова; Российская
6. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 5-11 классы: Поурочные разработки / Российская академия наук, Российская академия образования, под ред. А.Т. Смирнова. - М.: Просвещение, 2008. - 272 с
- 7.В.Н. Латчук, В.В. Марков, М.П. Фролов «Основы безопасности жизнедеятельности» Дидактические материалы - М.: Дрофа, 2000.
8. Журнал «Основы безопасности жизни»