

Приложение
к ООП ООО МБОУ «СОШ № 4 г.Грозного»

**Фонд оценочных средств по учебному предмету¹
«Основы безопасности жизнедеятельности»**

¹ Данный вариант фонда оценочных средств является типовым для учителя-предметника, ежегодно на основании приказа директора школы в ООП СОО вносятся изменения в форме дополнения.

Тест по ОБЖ
Для проверки качества знаний по ОБЖ (в конце года) 10-11 класс

1. Приметами хоженной тропы могут быть:

- а) высокая трава, наличие следов птиц и зверей;
- б) примятая трава, следы от транспорта, следы деятельности человека;
- в) растущие на тропе грибы, ягоды, сломанные ветки.

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

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

3. При заблаговременном оповещении о наводнении необходимо:

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

4. Неконтролируемое горение растительности, стихийно распространяющееся по лесной территории, - это:

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

5. РСЧС создана с целью:

- а) прогнозирования ЧС на территории Российской Федерации и организации проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ;
- б) объединения усилий органов власти, организаций и предприятий, их сил и средств в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;
- в) обеспечение первоочередного жизнеобеспечения населения, пострадавшего в чрезвычайных ситуациях на территории Российской Федерации.

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

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

7. Какова последовательность оказания первой помощи при коллапсе:

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

8. Как высушить резиновые сапоги в походе:

- а) набить сухой травой или бумагой и поставить их недалеко от костра;
- в) вбить в землю около костра колышки и повесить на них сапоги;

в) вытащить из сапог стельки и протереть внутри досуха тряпкой, поставить сапоги к теплу, но не к открытому огню.

9. В солнечный полдень тень указывает направление на:

а) юг; б) север; в) запад; г) восток.

10. При внезапном наводнении до прибытия помощи следует:

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

11. Аммиак – это:

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

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

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

13. Для приведения в действие огнетушителя ОУ необходимо:

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

14. По каким местным приметам можно определить стороны света:

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

15. Чтобы правильно преодолеть реку, следует:

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

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

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

17. Взрыв всегда сопровождается:

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

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

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

19. Максимальное время наложения жгута летом не более:

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

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

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

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

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

22. К поражающим факторам взрыва относятся:

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

23. Боевые традиции – это:

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

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

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

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

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

26. День защитников Отечества 23 февраля установлен в ознаменование:

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

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

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

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

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

29. При закрытом переломе бедра необходимо:

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

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

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

Ответы:

№ билета	№ ответа	№ билета	№ ответа	№ билета	№ ответа
1	Б	11	в	21	а
2	Б	12	б	22	а
3	Б	13	а	23	а
4	В	14	а	24	а
5	Б	15	в	25	а
6	Б	16	в	26	а
7	В	17	а	27	а
8	В	18	б	28	б
9	В	19	г	29	б
10	Б	20	а	30	в

Раздел 1. ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. 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 приведенных 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 ее густой растительности, возникла непосредственная угроза жизни людей
- 2) направление на ближайший населенный 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 населенного пункта

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

- 1) одежда должна быть свободной и надеваться в несколько слоев
- 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 водоема 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 надежный 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

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 костер 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 приведенных 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) расчет 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 пораженные участки тела
- 4) не трогать пострадавшего, пока он сам не придет в сознание.

1.2. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ НА ДОРОГАХ

Вариант № 1

1. Как называются с точки зрения Правил дорожного движения лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя?

- 1) водитель
- 2) пассажир
- 3) пешеход
- 4) путешественник

2. Участники дорожного движения — это:

- 1) лица, принимающие непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пешехода, пассажира транспортного средства
- 2) это лица, принимающее непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пешехода, и лица, производящие ремонтные работы на проезжей части
- 3) люди, принимающее непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пассажира транспортного средства, и лица, осуществляющие регулирование дорожного движения
- 4) граждане, передвигающиеся на транспортных средствах и в пешем порядке по проезжей части, тротуару и обочине дороги.

3. Укажите определение понятия «дорога»:

- 1) проезжая часть, тротуары, обочины
- 2) полоса земли для движения транспортных средств и пешеходов
- 3) обустроенная или приспособленная и используемая для движения транспортных средств полоса земли либо поверхность искусственного сооружения
- 4) полоса земли для движения автомобилей, трамваев, троллейбусов, мотоциклов и mopедов.

4. Где рекомендуется расположиться в салоне общественного транспорта, если в нем нет свободных мест для сидения?

- 1) занять свободное место на передней площадке транспортного средства
- 2) нужно постараться встать в центре прохода, держась руками за поручень или специальные подвески
- 3) расположиться на задней площадке транспортного средства
- 4) не имеет значения, где будет находиться пассажир при отсутствии мест для сидения

5. Как должны двигаться пешеходы по краю проезжей части загородной дороги?

- 1) не имеет значения, как следовать
- 2) должны следовать по ходу движения транспортных средств
- 3) выбирать место движения в зависимости от наличия на проезжей части транспортных средств
- 4) должны идти навстречу движению транспортных средств

Вариант № 2

1. Что рекомендуется иметь при себе пешеходам при движении по обочинам или краю проезжей части в темное время суток или в условиях недостаточной видимости?

- 1) включенный фонарь зеленого цвета
- 2) фонарь синего цвета
- 3) предметы со световозвращающими элементами
- 4) электрический фонарь желтого цвета

2. Как пешеходы должны переходить дорогу при отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка?

- 1) когда на дороге нет машин и бегом
- 2) под любым углом к краю проезжей части
- 3) где дорога хорошо просматривается хотя бы в одну сторону
- 4) под прямым углом к краю проезжей части на участках без разделительной полосы и ограждений там, где она хорошо просматривается в обе стороны

3. Что не запрещается пассажирам?

- 1) отвлекать водителя от управления транспортным средством во время его движения
- 2) посадка в транспортное средство только после его полной остановки через передние двери
- 3) открывать двери транспортного средства во время его движения
- 4) при поездке на грузовом автомобиле с бортовой платформой стоять и сидеть на бортах

4. Чем должен быть оборудован велосипед при движении на дорогах в темное время суток?

- 1) спереди фонарем (фарой) белого цвета, сзади — световозвращателем и фонарем красного цвета, а с боковых сторон световозвращателями оранжевого или красного цвета
- 2) спереди фонарем (фарой) красного цвета, сзади — световозвращателем и фонарем белого цвета, а с боковых сторон световозвращателями оранжевого или красного цвета
- 3) спереди фонарем (фарой) белого цвета, сзади — световозвращателем красного цвета, а с боковых сторон световозвращателями оранжевого или белого цвета
- 4) спереди световозвращателем белого цвета, сзади — световозвращателем и фонарем красного цвета, а с боковых сторон световозвращателями оранжевого или красного цвета

5. С какой скоростью разрешается движение транспортных средств в населенных пунктах, в жилых зонах и на дворовых территориях?

- 1) в населенных пунктах не более 40 км/ч, а в жилых зонах и на дворовых территориях не более 30 км/ч
- 2) в населенных пунктах не более 50 км/ч, а в жилых зонах и на дворовых территориях не более 10 км/ч
- 3) в населенных пунктах не более 50 км/ч, а в жилых зонах и на дворовых территориях не более 15 км/ч
- 4) в населенных пунктах не более 60 км/ч, а в жилых зонах и на дворовых территориях не более 20 км/ч

1.3. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В КРИМИНОГЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

Вариант № 1

1. Опасное время — это время значительного повышения риска для личной безопасности. В приведенных примеров определите наиболее опасное время и место:

- 1) темнота, спускающаяся на центр города, где люди непринужденно 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 путем, пролегающим через дворы
- 2) буду идти по освещенному 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 молодежи. 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) дожидаться взрослого знакомого человека, входящего в подъезд, и попросить проводить до квартиры либо позвонить родителям, чтобы встретили
- 4) дойти до молодежной 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 освещенном месте
- 4) стоять справа лицом по направлению движения при нахождении на эскалаторе метрополитена

Вариант № 2

1. Вы собрались вместе с родителями в торговый гипермаркет для закупки 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 кошелек, кошелек нужно положить в сумочку
- 3) разложите купюры по разным местам, но не в наружные карманы
- 4) все купюры положите в один внутренний карман и застегнете 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) позовете 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) войдете в квартиру, осмотрите все комнаты и позвоните родителям
- 2) войдете в квартиру, осмотрите ее и установите, какие вещи исчезли, о чем 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) войдете 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 включенными радиоприемник или свет на кухне, уезжая с родителями на дачу, попросите соседей забирать почту из ящика, холодильник оставить включенным
- 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 ее в дверь

1.4. УГОЛОВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Вариант № 1

1. В соответствии с Уголовным кодексом Российской Федерации преступлением признается(-ются):

- 1) противоправные действия, посягающие на честь и достоинство граждан
- 2) действия граждан, сознательно нарушающих требования Конституции, законодательных и нормативно-правовых актов
- 3) совершенное общественно опасное деяние, запрещенное Уголовным кодексом Российской Федерации под угрозой наказания
- 4) действие гражданина против своей воли, под влиянием физического принуждения или непреодолимой силы

2. К преступлениям небольшой тяжести относятся:

- 1) неумышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает одного года лишения свободы
- 2) умышленные и неумышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает двух лет лишения свободы
- 3) умышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает трех лет лишения свободы
- 4) умышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает от одного до трех лет лишения свободы условно

3. К преступлениям средней тяжести относятся:

- 1) умышленные и неосторожные действия, за совершение которых максимальное наказание не превышает пяти лет лишения свободы
- 2) неосторожные действия, за совершение которых максимальное наказание не превышает трех лет лишения свободы
- 3) умышленные действия, за совершение которых максимальное наказание не превышает четырех лет лишения свободы
- 4) умышленные и неумышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает от двух до трех лет лишения свободы условно

4. Одно из наказаний, предусмотренное для несовершеннолетних Уголовным кодексом Российской Федерации, является лишение свободы на определенный срок. На какой срок по закону могут лишить свободы несовершеннолетнего?

- 1) лишение свободы не должно превышать восьми лет
- 2) максимальное наказание назначают на срок не более десяти лет лишения свободы
- 3) не более пяти лет
- 4) на срок от восьми до двенадцати лет лишения свободы

5. Какое лицо признается несовершеннолетним?

- 1) граждане, которым ко времени совершения преступления исполнилось 13, но не исполнилось 17 лет
- 2) граждане в возрасте от 14 до 17 лет
- 3) все граждане в возрасте до 20 лет
- 4) лица, которым ко времени совершения преступления исполнилось 14, но не исполнилось 18 лет

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 определенной деятельностью, обязательные работы, исправительные работы, арест, лишение свободы на определенный срок
- 3) исправительные работы, арест, лишение свободы на определенный срок
- 4) штраф, лишение права заниматься определенной 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 перейдете 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 повернете 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, совершенные умышленно и по неосторожности, за совершение которых предусмотрено наказание от восьми до пятнадцати лет лишения свободы
- 4) совершенные умышленно и по неосторожности, за совершение которых предусмотрено наказание свыше пятнадцати лет лишения свободы

4. Обстоятельством, смягчающим наказания, признается:

- 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

1.5. 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 распространенная, фантастически жестокая чрезвычайная ситуация социального характера
- 3) организация незаконного вооруженного 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 ит.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 милиции
- 4) все варианты верны

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

Раздел 2. ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В УСЛОВИЯХ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ПРИРОДНОГО И ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА

2.1. РЕКОМЕНДАЦИИ НАСЕЛЕНИЮ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ПРИРОДНОГО И ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА

Вариант № 1

1. Что такое землетрясение?

- 1) область возникновения подземного удара
- 2) подземные толчки и колебания поверхности Земли
- 3) проекция центра очага землетрясения на земную поверхность
- 4) это природное явление, связанное с процессами в окружающей атмосфере

2. По шкале итальянского ученого Меркалли в баллах оценивается(-ются):

- 1) сила землетрясения, его интенсивность
- 2) величина смещения земной коры в очаге землетрясения
- 3) величина разрывов в верхней части мантии
- 4) степень разрушений в эпицентре землетрясения

3. Чрезвычайные ситуации техногенного характера (наиболее характерные) по месту их возникновения можно разделить на:

- 1) химические, биологические, военные
- 2) радиационные, химические, гидродинамические, транспортные
- 3) социальные, экологические, психологические
- 4) региональные, федеральные, радиационные

4. Экстренной мерой по защите населения от поражающих факторов чрезвычайной ситуации является:

- 1) своевременное оповещение населения об опасностях, возникающих в условиях чрезвычайных ситуаций
- 2) обеспечение населения средствами индивидуальной защиты
- 3) качественное обучение правилам поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций
- 4) эвакуация населения из опасных районов

5. Как вы будете действовать при получении сигнала оповещения о радиационной аварии, если вы находитесь в своем доме (квартире)?

- 1) освободите от продуктов питания холодильник, вынесите скоропортящиеся продукты и мусор, выключите газ, электричество, погасите огонь в печи и проследуйте на сборный эвакуационный пункт
- 2) включите радио и выслушаете сообщение, выключите электричество, наденете средства индивидуальной защиты, вывесите на двери табличку «В квартире жильцов нет» и проследуйте на сборный эвакуационный пункт
- 3) немедленно закроете окна, двери, вентиляционные отверстия, включите радиоприемник или телевизор и будете готовы к приему информации о дальнейших действиях
- 4) выключите газ, электричество, возьмете необходимые продукты питания, вещи и документы, наденете средства индивидуальной защиты и проследуйте на сборный эвакуационный пункт

Вариант №2

1. Вы находитесь дома одни. Вдруг задрожали стекла и люстры, с полок начали падать посуда и книги. Вы срочно:

- 1) позвоните родителям на работу, чтобы предупредить о происшествии и договориться о месте встречи
- 2) займете место в дверном проеме капитальной стены
- 3) закроете окна и двери, быстро спуститесь в подвальное помещение
- 4) подойдете к окну и узнаете у прохожих, что случилось

2. Что надо делать с получением сигнала о приближении урагана, бури, смерча при нахождении в доме (квартире)?

- 1) закрыть окна, включить радиоприемник для получения информации от управления ГО и ЧС
- 2) плотно закрыть двери и окна, отключить электроэнергию, занять безопасное место у стен внутренних помещений
- 3) закрыть окна и двери с наветренной стороны здания, а с подветренной открыть, убрать с балконов и подоконников вещи, которые могут быть подхвачены воздушным потоком
- 4) закрыть краны газовой сети, включить радиоприемник с автономным питанием для получения информации от управления ГО и ЧС

3. Как следует выходить из зоны лесного пожара?

- 1) навстречу ветру, используя для этого просеки, дороги
- 2) перпендикулярно направлению ветра, используя для этого открытые пространства
- 3) если загорелась одежда, то нужно бегом покинуть опасную зону по направлению ветра
- 4) если вы в составе группы, то нужно разделиться и по одному выходить навстречу ветру

4. При химической аварии необходимо выполнить ряд действий. Среди приведенных ниже вариантов ответов найдите ошибочный:

- 1) включить радиоприемник или телевизор для получения достоверной информации об аварии и о рекомендуемых действиях
- 2) при поступлении информации об эвакуации надеть резиновые сапоги, плащ, взять документы и необходимые вещи, продукты на трое суток и выходить из зоны возможного заражения перпендикулярно направлению ветра
- 3) для защиты органов дыхания используйте ватно-марлевую повязку или подручные изделия из ткани, смоченные в воде или 2-5% -ном растворе пищевой соды (для защиты от хлора), 2% -ном растворе лимонной или уксусной кислоты (для защиты от аммиака)
- 4) для защиты органов дыхания используйте противогаз, а при его отсутствии ватно-марлевую повязку или подручные изделия из ткани, смоченные в воде или 2% -ном растворе лимонной или уксусной кислоты (для защиты от хлора), 2-5% -ном растворе пищевой соды (для защиты от аммиака)

5. Сирены и прерывистые гудки предприятий и транспортных средств означают сигнал оповещения:

- 1) «Тревога!»
- 2) «Внимание! Опасность!»
- 3) «Внимание всем!»
- 4) «Химическая (радиационная) опасность!»

2.2. 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

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 приведенных 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

Раздел 3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

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

Вариант № 1

1. Из приведенных определений здоровья выберите то, которое принято Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ):

- 1) здоровье человека — это отсутствие болезней и физических недостатков
- 2) здоровье человека — это отсутствие у него болезней, а также оптимальное сочетание здорового образа жизни с умственным и физическим трудом
- 3) здоровье человека — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков
- 4) здоровье человека — это его способность противостоять заболеваниям

2. Многолетние исследования специалистов в разных странах мира показали, что здоровье человека примерно на 50% зависит от:

- 1) образа жизни
- 2) экологических факторов
- 3) наследственности
- 4) состояния медицинского обслуживания населения

3. Любая деятельность человека происходит в условиях постоянного воздействия внешней среды. Из приведенных групп факторов воздействия внешней среды выберите те, которые сильнее всего влияют на здоровье человека:

- 1) генетические, общественные, медицинские
- 2) природные, техногенные, социальные
- 3) материальные, политические, расовые
- 4) химические, идеологические, умственные

4. Медицинское освидетельствование граждан при первоначальной постановке на воинский учет проводят врачи-специалисты:

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

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

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

Вариант № 2

1. Как вы понимаете, что такое духовное здоровье?

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

2. Укажите основные физические качества личности человека:

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

3. Гипотония — это:

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

4. Укажите основные принципы, составляющие основу закаливающих процедур:

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

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

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

3.2. ОСНОВНЫЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ И ПРОФИЛАКТИКА

Вариант № 1

1. Передача каких инфекций осуществляется воздушно-капельным или воздушно-пылевым путем?

- 1) инфекции дыхательных путей
- 2) кишечные инфекции
- 3) кровяные инфекции
- 4) кожные заболевания

2. Возбудитель каких инфекций передается через укусы кровососущих насекомых?

- 1) инфекции наружных покровов
- 2) кишечные инфекции
- 3) кровяные инфекции ,
- 4) кожные инфекции

3. Что такое инкубационный период? Из приведенных 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) прединкубационный 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

Вариант № 2

1. К центральным органам иммунной системы человека относятся:

- 1) лёгкие, сердце, кровь, головной мозг
- 2) костный мозг и вилочковая железа
- 3) почки, лёгкие, поджелудочная железа, нервная система
- 4) нервная система, мочеполовая система

2. К инфекциям дыхательных путей относятся:

- 1) холера, полиомиелит, дизентерия
- 2) малярия, чума, сыпной тиф
- 3) грипп, ангина, дифтерия
- 4) чесотка, сибирская язва, столбняк

3. Какие из указанных ниже заболеваний передаются контактно-бытовым путем?

- 1) чума, холера, бешенство
- 2) грипп, оспа, скарлатина
- 3) сифилис, гонорея, грибковые заболевания на коже и ногтях
- 4) брюшной тиф, корь, краснуха

4. Какие вы можете выделить виды иммунитета?

- 1) повседневный, устойчивый
- 2) приобретенный, врожденный
- 3) иммунитет крови, костного мозга
- 4) постоянный, наследственный

5. Метод создания активного иммунитета против инфекционных болезней путем введения в организм человека специальных препаратов из ослабленных живых или убитых микроорганизмов — это:

- 1) специфическая профилактика
- 2) неспецифическая профилактика
- 3) интоксикация
- 4) вакцинация

3.3. 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 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

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

3.4. 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 натошак, сразу после еды и среди ночи; привыкание к табаку очень сильное; прекращение курения вызывает тяжёлое состояние курильщика; выражены изменения в нервной системе и во внутренних органах. Общая картина токсического разрушения организма характеризуется как заболевание
- 3) постоянное курение от 5 до 15 сигарет в день; появляется небольшая физическая зависимость; при прекращении курения развивается состояние, тяжёлое в физическом и психологическом отношении, его снимает выкуривание очередной сигареты
- 4) постоянное нахождение в роли пассивного курильщика, появляется небольшая психическая зависимость, небольшие изменения в деятельности нервной системы

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

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

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

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

4. Отрицательное влияние алкоголя на органы человека характеризуется:

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

5. Признаками алкогольного отравления являются:

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

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 причинен здоровью человека в случае употребления некачественного алкоголя (с содержанием метанола)?

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

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

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

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

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

ТАБЛИЦЫ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ

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

Номер задания	Вариант	Вопросы				
		1	2	3	4	5
1.1.	1	3	1	1	2	3
	2	1	2	4	3	1
1.2.	1	3	1	3	2	4
	2	3	4	2	1	4
1.3.	1	2	1	2	3	3
	2	3	2	3	4	1
1.4.	1	3	2	1	2	4
	2	2	1	1	3	4
1.5.	1	1	3	4	1	4
	2	3	2	3	4	2
2.1.	1	2	1	2	4	3
	2	2	3	1	4	3
2.2.	1	3	4	2	3	4
	2	4	2	1	3	3
3.1.	1	3	1	2	1	4
	2	4	3	2	3	4
3.2.	1	1	3	2	3	1
	2	2	3	3	2	4
3.3.	1	2	1	3	1	3
	2	2	1	2	3	1
3.4.	1	3	1	4	1	2
	2	1	4	1	4	4