

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

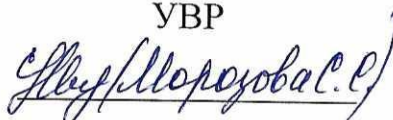
«Средняя общеобразовательная школа №3» пгт. Жешарт

Рассмотрено:
школьным
методическим
объединением
учителей
Протокол №1 от
26.08.2019 г.

Согласовано:
28 августа 2019 года

Зам. директора по

УВР



Морозова С.С.

Утверждено:

Приказом № 92/12

от 30.08.2019 г.

Директор школы



Лопушкова С.А.

КОПИЯ ВЕРНА

Рабочая программа учебного предмета

«Основы безопасности жизнедеятельности»

на уровне основного общего образования (8-9 классы)

Срок реализации программы: 2 года

пгт. Жешарт, 2019 г

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Предметные результаты	4
2. Предметные результаты изучения основ безопасности жизнедеятельности.....	6
3. Содержание основного общего образования по учебному предмету «ОБЖ».	11
4. Тематическое планирование 8 класс.....	13
5. Тематическое планирование 9 класс.....	20
6. Учебно-методические и материально-технические средства обучения.....	27

Пояснительная записка

Рабочая программа по ОБЖ ориентирована на учащихся 8-9 классов и разработана на основе следующих документов:

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897;

Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 № 1/15);

Рабочая программа составлена на основе авторской программы «Основы безопасности жизнедеятельности. 5-9 классы» А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, М.: «Просвещение», 2011.

Рабочая программа по ОБЖ соответствует положениям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, в том числе требованиям к результатам освоения основной образовательной программы, фундаментальному ядру содержания общего образования, Примерной программе по основам безопасности жизнедеятельности для основной школы. Программа отражает идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Программы формирования универсальных учебных действий (УУД), составляющих основу для саморазвития и непрерывного образования, выработки коммуникативных качеств, целостности общекультурного, личностного и познавательного развития учащихся.

Программа соответствует требованиям к структуре программ, заявленным в ФГОС.

Учебный курс «Основы безопасности жизнедеятельности» в основной школе строится так, чтобы были достигнуты следующие **цели**:

- безопасное поведение учащихся в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- понимание каждым учащимся важности сбережения и защиты личного здоровья как индивидуальной и общественной ценности;
- принятие учащимися ценностей гражданского общества: прав человека, правового государства, ценностей семьи, справедливости судов и ответственности власти;
- антиэкстремистское мышление и антитеррористическое поведение учащихся, в том числе нетерпимость к действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни человека;
- отрицательное отношение учащихся к приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- готовность и способность учащихся к нравственному самосовершенствованию.
- формирование у учащихся модели безопасного поведения в повседневной жизни, в транспортной среде и в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
- выработка у учащихся антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Программа разработана в соответствии с учебным планом для 8-9 классов МБОУ СОШ №3 основного общего образования и рассчитана на реализацию за 70 ч.

Данная рабочая программа предусматривает следующее базовое распределение часов:

8 класс: 36 ч. из расчета 1 час в неделю

9 класс: 34 ч. из расчета 1 час в неделю.

Предметные результаты

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа).
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества).
4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.
6. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
7. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты

При изучении учебных предметов обучающиеся усваивают приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополняют их.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:
7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:
8. Смысловое чтение.
9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования, и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:
13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

Предметные результаты изучения основ безопасности жизнедеятельности

8 класс

Выпускник научится:

- классифицировать и характеризовать условия экологической безопасности;
- использовать знания о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве;
- использовать знания о способах контроля качества окружающей среды и продуктов питания с использованием бытовых приборов;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций при использовании бытовых приборов контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- безопасно, использовать бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- безопасно использовать бытовые приборы;
- безопасно использовать средства бытовой химии;
- безопасно использовать средства коммуникации;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации криминогенного характера;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации на улице;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в подъезде;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в лифте;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в квартире;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при карманной краже;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при попытке мошенничества;
- адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
- безопасно применять первичные средства пожаротушения;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций на воде;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести у воды и на воде;

- использовать средства и способы само- и взаимопомощи на воде;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах;
- готовиться к туристическим походам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах;
- адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты;
- безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;
- безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- классифицировать мероприятия по защите населения от терроризма, экстремизма, наркотизма;
- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регламентирующих ответственность несовершеннолетних за правонарушения;
- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья;
- планировать распорядок дня с учетом нагрузок;
- выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
- безопасно использовать ресурсы интернета;
- анализировать состояние своего здоровья;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- классифицировать средства оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;
- извлекать инородное тело из верхних дыхательных путей;
- оказывать первую помощь при ушибах;
- оказывать первую помощь при растяжениях;
- оказывать первую помощь при вывихах;

- оказывать первую помощь при переломах;
- оказывать первую помощь при ожогах;
- оказывать первую помощь при отморожениях и общем переохлаждении;
- оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе.

Выпускник получит возможность научиться:

- безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;
- готовиться к туристическим поездкам;
- анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
- анализировать последствия проявления терроризма, экстремизма, наркотизма;
- предвидеть пути и средства возможного вовлечения в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность; анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;
- использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;
- усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.

9 класс

Выпускник научится:

- безопасно вести и применять способы самозащиты при попытке мошенничества;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
- безопасно применять первичные средства пожаротушения;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства;
- добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;
- добывать и очищать воду в автономных условиях;
- добывать и готовить пищу в автономных условиях; сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях;
- подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях техногенного характера;

- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера;
- безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;
- безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;
- классифицировать и характеризовать явления терроризма, экстремизма, наркотизма и последствия данных явлений для личности, общества и государства;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении или захвате заложники (попытки похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации в местах большого скопления людей;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать в местах массового скопления людей;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- определять состояния оказания неотложной помощи;
- оказывать первую помощь при отравлениях;
- оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей.

Выпускник получит возможность научиться:

- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках;
- анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- безопасно вести и применять права покупателя;
- характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и ее влияние на здоровье человека;
- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регулирующих права и обязанности супругов, и защищающих права ребенка;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- классифицировать основные правовые аспекты оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при не инфекционных заболеваниях;
- оказывать первую помощь при инфекционных заболеваниях;
- оказывать первую помощь при остановке сердечной деятельности;
- оказывать первую помощь при коме;

- оказывать первую помощь при поражении электрическим током;
- исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;
- творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.

Содержание основного общего образования по учебному предмету «ОБЖ».

Структурные компоненты программы представлены в двух учебных модулях охватывающих весь объем содержания, определенный для основной школы в области безопасности жизнедеятельности.

Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства

Обеспечивает формирование у обучаемых комплексной безопасности жизнедеятельности в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях.

Модуль II. Здоровый образ жизни и оказание первой медицинской помощи.

Решает задачи духовно-нравственного воспитания обучаемых, формирования у них индивидуальной системы здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья, а также умений оказывать первую медицинскую помощь.

8 класса

Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства (24)

Раздел 1. Основы комплексной безопасности (11 ч)

Пожар его причины и последствия.

Правила поведения при пожаре.

Первичные средства пожаротушения.

Безопасность на дорогах

Правила поведения на транспорте, ответственность за их нарушения.

Правила безопасного поведения пешехода, пассажира и велосипедиста.

Водоемы.

Правила поведения у воды и оказания помощи на воде.

Оказания помощи на воде.

Мероприятия по защите населения в местах с неблагоприятной экологической обстановкой.

Основные правила пользования средствами бытовой химии, персональными компьютерами и др.

Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций (13 ч)

Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения от них.

Аварии на радиационно - опасных объектах.

Рекомендации по безопасному поведению на радиационно - опасных объектах.

Аварии на химически опасных объектах.

Рекомендации по безопасному поведению на химически опасных объектах.

Аварии на пожароопасных и взрывоопасных объектах.

Рекомендации по безопасному поведению на пожароопасных и взрывоопасных объектах.

Аварии на гидротехнических сооружениях.

Рекомендации по безопасному поведению на гидротехнических сооружениях.

Действия по сигналу «Внимание всем!»

Эвакуация населения.

Средства индивидуальной защиты.

Средства коллективной защиты.

Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (12 ч)

Раздел 3. Основы здорового образа жизни (7 ч)

Основные понятия о здоровье.

Основные понятия о здоровом образе жизни.

Составляющие факторы здорового образа жизни.
Вредные привычки и их факторы.
Профилактика вредных привычек и их факторов.
Семья в современном обществе. Права и обязанности супругов.
Защита прав ребенка.

Раздел 4. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (5 ч)

Основы оказания первой помощи
Первая помощь при отравлениях аварийно химически опасными веществами.
Первая помощь при отравлениях.
Первая помощь при ушибах и растяжениях.
Первая помощь при вывихах и переломах.

9 класс

Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства (23)

Раздел 1. Основы комплексной безопасности (5 ч)

Правила безопасности в туристических походах и поездках
Правила поведения в автономных условиях
Сигналы бедствия, способы их подачи и ответы на них.
Правила безопасности в ситуациях криминогенного характера.
Элементарные способы самозащиты

Раздел 2. Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций (13 ч)

Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них (землетрясения).
Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них (извержения вулканов).
Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них (, оползни, обвалы, лавины, сели).
Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них (ураганы, бури, смерчи).
Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них (наводнения, половодье).
Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них (лесные, торфяные и степные пожары).
Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них (эпидемии, эпизоотии и эпифитотии).
Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения от них.
Рекомендации по безопасному поведению
Средства индивидуальной защиты.
Средства коллективной защиты.
Действия по сигналу «Внимание всем!».
Эвакуация населения и правила поведения при эвакуации.

Раздел 3. Противодействие терроризму и экстремизму в Российской Федерации (5 ч)

Терроризм и экстремизм - сущность и угрозы безопасности личности и общества.
Личная безопасность при террористических актах.
Личная безопасность при похищении или захвате в заложники.
Личная безопасность при посещении массовых мероприятий.
Наркотизм - сущность и угрозы безопасности личности и общества.

Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (11 ч)

Раздел 4. Основы здорового образа жизни (5ч)

Основные понятия о здоровье.
Основные понятия о здоровом образе жизни.
Составляющие факторы здорового образа жизни.
Вредные привычки и их факторы

Профилактика вредных привычек и их факторов.

Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (6 ч)

Основы оказания первой помощи

Первая помощь при наружном и внутреннем кровотечении.

Извлечение инородного тела из верхних дыхательных путей.

Первая помощь при ушибах и растяжениях, вывихах и переломах.

Первая помощь при ожогах, отморожениях и общем переохлаждении.

Основные неинфекционные и инфекционные заболевания, их профилактика.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№	Тема	Содержание	Характеристика основных видов деятельности
1	Пожар его причины и последствия.	Причины и последствия пожаров	Анализируют причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях. Запоминают права и обязанности граждан в области пожарной безопасности в быту. Выбирают правильный алгоритм безопасного поведения при пожаре, в том числе наиболее эффективные способы предотвращения возгорания, оказания помощи младшим, престарелым и т. д. Характеризуют основные мероприятия, проводимые МЧС России, по совершенствованию пожарной безопасности в стране. Составляют планы своего поведения на случай возникновения пожара в школе, дома, общественном месте (стадион, кинотеатр) и записывают их в дневник безопасности
2	Правила поведения при пожаре.	Причины возникновения и возможные последствия пожаров в жилых и административных зданиях. Меры пожарной безопасности. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Воздействия продуктов горения на человека, способы защиты.	
3	Первичные средства пожаротушения.	Действия при возгорании электроприборов, используемых в быту, и в случае, если на человеке загорелась одежда. Знаки безопасности. План эвакуации. Способы и правила эвакуации из горящих зданий.	
4	Безопасность на дорогах	Правила безопасного поведения пешеходов на улице и дороге (проезжей части). Правила безопасного поведения при езде на велосипеде и скутере.	Анализируют причины дорожно-транспортных происшествий. Повторяют правила дорожного движения, запоминают дорожные знаки. Запоминают правильные алгоритмы безопасного поведения на дорогах пешехода, пассажира, водителя велосипеда
5	Правила поведения на транспорте, ответственность за их нарушения.	Понятие о дорожно-транспортном происшествии и его основных причинах.	
6	Правила безопасного поведения пешехода, пассажира и велосипедиста.	Обязанности и правила поведения пассажиров. Правила поведения во время и после ДТП. Правила поведения на различных видах транспорта.	
7	Водоемы.	Безопасный отдых у воды Возможные опасности,	Характеризуют состояние водоёмов в различное время

8	Правила поведения у воды.	связанные с водой. Правила поведения при купании в оборудованных и необорудованных местах.	года. Объясняют правила безопасного поведения на водоемах. Сравнивают способы обеззараживания воды.
9	Оказания помощи на воде.	Правила поведения у воды и оказания помощи на воде. Меры безопасности при отдыхе у воды и при использовании различных плавательных средств. Безопасность на водоемах Правила преодоления водных преград. Правила и меры безопасности при выходе и движении по льду водоемов. Средства спасения на воде. Правила спасения тонущего человека, в том числе из полыньи.	Объясняют правила безопасного поведения на воде. Отрабатывают в паре правила само- и взаимопомощи терпящим бедствие на воде
10	Мероприятия по защите населения в местах с неблагоприятной экологической обстановкой.	Влияние деятельности человека на окружающую среду. Загрязнение биосферы, экологический кризис, экологическая катастрофа. Личное отношение к природе, сохранение животного и растительного мира. Мероприятия по защите и охране окружающей среды. Бережное отношение к природе - экологическое проектирование. Экологический контроль. Уголовная ответственность за экологические преступления. Краткая характеристика экологической обстановки в регионе.	Ищут в Интернете информацию об экологической обстановке в местах проживания. Анализируют состояние окружающей среды. Запоминают приёмы по защите личного здоровья в местах с неблагоприятной экологической обстановкой
11	Основные правила пользования средствами бытовой химии, персональными компьютерами и др.	Возможные опасные и аварийные ситуации в доме, связанные с системами водо-, электро- и газоснабжения, причины их возникновения, возможные последствия, меры профилактики и порядок действий при возникновении. Правила безопасной эксплуатации бытовых приборов и оборудования. Правила пользования лифтом. Телефоны экстренных служб.	Знакомятся с возможными опасными и аварийными ситуациями в доме, связанными с системами водо-, электро- и газоснабжения, причинами их возникновения и возможными последствиями. Изучают меры профилактики и порядок действий при возникновении опасных ситуаций в быту; правила безопасной эксплуатации бытовых приборов и оборудования, правила пользования лифтом, порядок вызова и телефоны экстренных служб.

12	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения от них.	Общие понятия о чрезвычайной ситуации техногенного характера, понятие промышленные аварии и катастрофы. Классификация ЧС техногенного характера. Потенциальные опасные объекты, их виды и возможные ЧС.	Характеризуют причины возникновения чрезвычайных ситуаций техногенного характера и их возможные последствия по масштабу распространения. Различают чрезвычайные ситуации техногенного характера в соответствии с их классификацией. Составляют алгоритм своего поведения во время характерной чрезвычайной ситуации техногенного характера, возможной в регионе своего проживания. Анализируют расположение потенциально опасных объектов в районе проживания и степень исходящих от них опасностей
13	Аварии на радиационно - опасных объектах.	Общие понятия о чрезвычайной ситуации техногенного характера, понятие промышленные аварии и катастрофы. Классификация ЧС техногенного характера. Потенциальные опасные объекты, их виды и возможные ЧС.	Знакомятся с понятиями «чрезвычайная ситуация техногенного характера», «промышленная авария», «катастрофа». Рассматривают их классификацию. Изучают виды потенциально опасных объектов и возможные чрезвычайные ситуации, которые могут возникнуть на них
14	Рекомендации по безопасному поведению на радиационно - опасных объектах.	Основы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций	Исследуют последствия опасных метеорологических явлений в условиях данного региона (населенного пункта) и предлагают мероприятия и способы защиты, с учетом местных особенностей.
15	Аварии на химически опасных объектах.	Понятие о химической аварии. Основные аварийно химически опасные вещества (АХОВ), их характеристики, воздействие на человека, животных и окружающую среду. Правила поведения при химическом заражении. Способы и средства защиты. Помощь при отравлении АХОВ.	Знакомятся с понятиями «химическая авария», «химическое заражение», «аварийно химически опасное вещество», «химически опасный объект», «зона химического заражения». Изучают основные аварийно химически опасные вещества, их характеристики, воздействие на человека, животных и окружающую среду, правила поведения, способы и средства защиты населения при химическом заражении, правила оказания первой помощи при отравлении аварийно химически опасным веществом.

16	Рекомендации по безопасному поведению на химически опасных объектах.	Основы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций	Исследуют последствия опасных метеорологических явлений в условиях данного региона (населенного пункта) и предлагают мероприятия и способы защиты, с учетом местных особенностей.
17	Аварии на пожароопасных и взрывоопасных объектах.	Понятия «пожар», «взрыв», «пожарная безопасность», «обеспечение пожарной безопасности». Пожароопасные и взрывоопасные объекты. Возможные последствия при авариях и поражающие факторы. Правила поведения.	Знакомятся с понятиями «пожар», «взрыв», «пожарная безопасность», «обеспечение пожарной безопасности», «пожаровзрывоопасные объекты». Изучают поражающие факторы, возможные последствия, правила поведения и способы защиты населения при авариях на пожаровзрывоопасных объектах.
18	Рекомендации по безопасному поведению на пожароопасных и взрывоопасных объектах.	Основы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций	Исследуют последствия опасных метеорологических явлений в условиях данного региона (населенного пункта) и предлагают мероприятия и способы защиты, с учетом местных особенностей.
19	Аварии на гидротехнических сооружениях.	Понятие и определение гидродинамической аварии, гидротехническое сооружение. Виды гидротехнических сооружений, характеристика возможных аварий на гидротехнических сооружениях и их последствия. Поражающие факторы. Рекомендации по правилам поведения при гидродинамической аварии.	Знакомятся с понятием «гидродинамическая авария», видами гидротехнических сооружений. Изучают воздействие поражающих факторов и возможные последствия при авариях на гидротехнических сооружениях, правила поведения и способы защиты населения при гидродинамической аварии
20	Рекомендации по безопасному поведению на гидротехнических сооружениях.	Основы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций	Исследуют последствия опасных метеорологических явлений в условиях данного региона (населенного пункта) и предлагают мероприятия и способы защиты, с учетом местных особенностей.
21	Действия по сигналу «Внимание всем!»	Оповещение и информирование о чрезвычайных ситуациях. Понятие об оповещении и информировании населения о ЧС. Сигнал «Внимание всем», штормовое предупреждение.	Объясняют порядок оповещения населения и организацию его эвакуации (в комплексе с другими мероприятиями) в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера

		Порядок действий. Эвакуация. Понятие об эвакуации населения. Правила поведения при проведении эвакуации.	Характеризуют основные мероприятия, проводимые в стране, по инженерной защите населения (укрытие людей в защитных сооружениях гражданской обороны и др.)
22	Эвакуация населения.		Изучают правила поведения при проведении эвакуации
23	Средства индивидуальной защиты.	Средства индивидуальной защиты, их классификация и назначение. Правила использования средств индивидуальной защиты в различных чрезвычайных ситуациях.	Знакомятся со средствами индивидуальной и коллективной защиты, их классификацией и назначением, с задачами санитарной обработки населения. Изучают правила использования средств индивидуальной защиты в различных чрезвычайных ситуациях, правила поведения при занятии и нахождении в защитном сооружении, порядок проведения полной и частичной санитарной обработки.
24	Средства коллективной защиты.	Средства коллективной защиты, их классификация и назначение.	
25	Основные понятия о здоровье.	Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Составляющие и факторы здорового образа жизни (физическая активность, питание, режим дня, гигиена).	Характеризуют особенности индивидуального здоровья, его духовную, физическую и социальную составляющие. Объясняют общие понятия о репродуктивном здоровье как общей составляющей здоровья человека и общества.
26	Основные понятия о здоровом образе жизни.	Соблюдение распорядка дня и планирование своей деятельности: - влияние режима деятельности на сохранение и укрепление здоровья;	Обосновывают значение здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья человека и общества.
27	Составляющие факторы здорового образа жизни.	- планирование и использование учебного и свободного времени; - профилактика переутомления.	Анализируют собственные поступки и их влияние на личное благополучие. Формулируют правила соблюдения норм здорового образа жизни для профилактики неинфекционных заболеваний и вредных привычек, записывают правила в дневник безопасности. Формулируют кратко свое понимание здоровья человека и указывают критерии, по которым можно оценить его уровень. По итогам изучения раздела «Основы здорового образа жизни» пишут реферат на одну из тем, предложенных в учебнике

28	Вредные привычки и их факторы.	Вредные привычки и их факторы (употребление алкоголя и наркотических веществ, курение табака и курительных смесей), их влияние на здоровье. Понятие о табаке, никотине, никотиновой зависимости. Пагубное влияние табачного дыма на организм курящего и окружающих. Заболевания, связанные с курением. Профилактика курения. Употребление алкоголя и его влияние на умственное и физическое развитие человека. Алкогольная зависимость. Заболевания, вызванные чрезмерным употреблением алкоголя. Профилактика. Наркомания и ее отрицательные последствия для здоровья человека. Виды наркотиков. Профилактика наркомании.	Знакомятся с понятиями о табаке, никотине, никотиновой зависимости. Изучают влияние табачного дыма на организм курящего и окружающих людей, заболевания, связанные с курением и меры по профилактике курения
29	Профилактика вредных привычек и их факторов.	Анализируют воздействие алкоголя на человека в различном возрасте, на его способности и образ жизни и делают вывод о том, что употребление алкоголя не совместимо со здоровым образом жизни, и о том, как употребление алкоголя влияет на продолжительность жизни человека, его умственное и физическое развитие, трудовую деятельность, карьеру и благополучие в семейной жизни	
30	Семья в современном обществе. Права и обязанности супругов.	Права и обязанности супругов. Защита прав ребенка. Особенности взаимоотношений детей с родителями. Положения семейного кодекса. Обязанности родителей и детей. Особенности взаимоотношений в коллективе. Коллектив в школе. Преодоление трудностей в жизни и общении. Понятие о любви, привязанности, заботе. Роль нравственности во взаимоотношениях полов. Ранние половые связи и их последствия для здоровья: ранняя беременность, аборт, инфекции, передаваемые половым путем (ВИЧ-инфекция). Последствия для репродуктивной функции человека.	Анализируют основы семейного права в Российской Федерации. Анализируют взаимосвязь семьи и здорового образа жизни в жизнедеятельности личности и общества. Характеризуют особенности семейно-брачных отношений в Российской Федерации
31	Защита прав ребенка.		
32	Основы оказания первой помощи	Причины и признаки. Первая помощь.	Анализируют возможные последствия неотложных состояний и значение своевременного оказания первой помощи. Отрабатывают в паре приемы оказания первой помощи при отравлениях АХОВ, при травмах,

			при утоплении. По итогам изучения раздела «Основы медицинских знаний и оказание первой помощи» пишут реферат на одну из тем, предложенных в учебнике
33	Первая помощь при отравлениях аварийно химически опасными веществами.	Причины и признаки при отравлениях аварийно химически опасными веществами. Первая помощь	Отрабатывают в паре приёмы в оказании первой помощи при массовых поражениях населения и при передозировке в приеме психоактивных веществ, различные способы транспортировки пострадавших
34	Первая помощь при отравлениях.		
35	Первая помощь при ушибах и растяжениях.	Первая помощь при вывихах и переломах. Переломы, вывихи, растяжения и разрывы связок: их признаки, возможные последствия. Первая помощь. Правила иммобилизации и использования подручных средств.	Знакомятся с переломами, вывихами, растяжениями и разрывами связок, их признаками, возможными последствиями. Изучают правила оказания первой помощи, иммобилизации и использование подручных средств, при травмах конечностей
36	Первая помощь при вывихах и переломах.		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

№	Тема	Содержание	Характеристика основных видов деятельности
1	Правила безопасности в туристических походах и поездках	Вопросы обеспечения безопасности при совершении туристических поездок. Особенности и правила поведения в туре. Как и куда можно обратиться за помощью.	Знакомятся с организацией и подготовкой активного отдыха на природе, особенностями дальнего и внутреннего туризма. Изучают вопросы обеспечения безопасности при совершении туристических поездок.
2	Правила поведения в автономных условиях		Анализируют информацию о происшествиях при проведении активного отдыха и выездного туризма, определяют причины и предлагают, как можно было избежать последствий, связанных с гибелью, нанесением вреда здоровью и незапланированному ущербу.
3	Сигналы бедствия, способы их подачи и ответы на них.		
4	Правила безопасности в ситуациях криминогенного характера.	Хулиганство, карманная кража, ограбление, нападение на улице, в подъезде, насилие. Правила поведения. Понятие о мошенничестве, хищении имущества и похищении людей. Формы мошенничества и их классификация. Мотивы совершения похищений людей. Торговля людьми и использование рабского труда. Рекомендации по защите от криминогенных угроз.	Анализируют возможные криминогенные угрозы для своего населенного пункта и выбирают наиболее приемлемые и эффективные средства защиты от них. Знакомятся с понятиями о мошенничестве, хищении имущества и похищении людей, а также с существующими формами данных криминогенных угроз и их мотивами. Изучают способы предотвращения и защиты от различных видов мошенничества, хищения имущества и похищения людей, а также рекомендации по защите

			от криминогенных угроз.
5	Элементарные способы самозащиты	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств	Обосновывают положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам
6	Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них(землетрясения).	Землетрясения Происхождение землетрясений, характеристика, основные параметры и последствия. Предвестники землетрясений. Правила поведения и действия при угрозе и во время землетрясения. Правила поведения после землетрясения. Извержения вулканов Вулканы, происхождение и характеристика явления. Поражающие факторы и их воздействие (последствия) на человека и окружающую среду. Последствия извержения вулканов. Правила поведения.	Знакомятся с природой происхождения, предвестниками, характеристикой и возможными последствиями землетрясений. Изучают правила поведения и действия при угрозе, во время и после землетрясения. Знакомятся с причинами образования и извержения вулканов. Изучают поражающие факторы и последствия извержения вулканов, воздействие данного явления на человека и окружающую среду, правила поведения при угрозе или его возникновении.
7	Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них (извержения вулканов).	Характеристика явлений, причины возникновения, возможные последствия. Действия при угрозе их возникновения.	Знакомятся с опасными метеорологическими явлениями и причинами их возникновения. Изучают последствия для населения, способы защиты и правила поведения при угрозе и возникновении опасных метеорологических явлений. Знакомятся с последствиями данного явления и его воздействием на человека. Изучают правила поведения и меры по предупреждению воздействия на человека
8	Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них (оползни, обвалы, лавины, сели).	Характеристика явлений, причины возникновения, возможные последствия. Действия при угрозе их возникновения.	Знакомятся с характеристиками, причинами возникновения снежных лавин и селей. Изучают возможные последствия и действия при угрозе и возникновении лавин и селей. Знакомятся с характеристиками, причинами возникновения. Изучают возможные последствия и действия при угрозе и возникновении оползней и обвалов.

9	Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них (ураганы, бури, смерчи).	Действия при угрозе их возникновения. Характеристика явлений, причины возникновения, возможные последствия. Действия при их угрозе и возникновении.	Знакомятся с опасными метеорологическими явлениями и причинами их возникновения. Изучают последствия для населения, способы защиты и правила поведения при угрозе и возникновении опасных метеорологических явлений. Знакомятся с последствиями данного явления и его воздействием на человека. Изучают правила поведения и меры по предупреждению воздействия на человека
10	Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них (наводнения, половодье).	Характеристика явлений, причины возникновения, возможные последствия. Действия при угрозе их возникновения. Характеристика явлений, причины возникновения, возможные последствия. Действия при их угрозе и возникновении.	Знакомятся с опасными метеорологическими явлениями (наводнения, половодье) и причинами их возникновения. Изучают последствия для населения, способы защиты и правила поведения при угрозе и возникновении опасных метеорологических явлений. Знакомятся с понятием экстремальных температур, последствиями данного явления и его воздействием на человека. Изучают правила поведения и меры по предупреждению воздействия экстремальных температур на человека.
11	Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них (лесные, торфяные и степные пожары).	Лесные, торфяные и степные пожары. Характеристика явлений, причины возникновения, возможные последствия. Действия при угрозе их возникновения.	Знакомятся с опасными метеорологическими явлениями (лесные, торфяные и степные пожары) и причинами их возникновения. Изучают последствия для населения, способы защиты и правила поведения при угрозе и возникновении опасных метеорологических явлений. Знакомятся с понятием экстремальных температур, последствиями данного явления и его воздействием на человека. Изучают правила поведения и меры по предупреждению воздействия экстремальных температур на человека.
12	Чрезвычайные ситуации природного характера и защита	Понятие об эпидемии. Классификация инфекционных заболеваний. Пути распространения и возбудители инфекционных болезней. Характеристика наиболее	Знакомятся с понятиями «эпидемия», «эпизоотия» и «эпифитотия». Рассматривают массовые заболевания человека, животных, растений и резкое увеличение численности

	населения от них (эпидемии, эпизоотии и эпифитотии).	распространенных инфекционных заболеваний. Противоэпидемические мероприятия. Эпизоотии. Эпифитотия. Понятие об эпизоотии. Инфекционные заболевания животных. Противоэпизоотические мероприятия. Понятие об эпифитотии. Инфекционные заболевания растений. Вредители растений. Противоэпифитотические мероприятия.	вредителей сельскохозяйственных растений. Изучают правила поведения в случае введения ограничительных мероприятий.
13	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения от них.	<i>Рекомендации по безопасному поведению</i> Основы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.	Исследуют последствия опасных метеорологических явлений в условиях данного региона (населенного пункта) и предлагают мероприятия и способы защиты, с учетом местных особенностей.
14	Рекомендации по безопасному поведению	Мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Средства индивидуальной защиты населения. Средства коллективной защиты населения Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения Санитарная обработка.	Знакомятся со средствами индивидуальной и коллективной защиты, их классификацией и назначением, с задачами санитарной обработки населения. Изучают правила использования средств индивидуальной защиты в различных чрезвычайных ситуациях, правила поведения при занятии и нахождении в защитном сооружении, порядок проведения полной и частичной санитарной обработки.
15	Средства индивидуальной защиты.	Средства индивидуальной защиты, их классификация и назначение. Правила использования средств индивидуальной защиты в различных чрезвычайных ситуациях.	Знакомятся со средствами индивидуальной и коллективной защиты, их классификацией и назначением, с задачами санитарной обработки населения. Изучают правила использования средств индивидуальной защиты в различных чрезвычайных ситуациях, правила поведения при занятии и нахождении в защитном сооружении, порядок проведения полной и частичной санитарной обработки.
16	Средства коллективной защиты.	Мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Средства коллективной защиты населения.	Знакомятся со средствами индивидуальной и коллективной защиты, их классификацией и назначением, с задачами

		Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения. Санитарная обработка.	санитарной обработки населения. Изучают правила использования средств индивидуальной защиты в различных чрезвычайных ситуациях, правила поведения при занятии и нахождении в защитном сооружении, порядок проведения полной и частичной санитарной обработки.
17	Действия по сигналу «Внимание всем!».	Оповещение и информирование о чрезвычайных ситуациях. Понятие об оповещении и информировании населения о ЧС. Сигнал «Внимание всем», штормовое предупреждение. Порядок действий. Эвакуация. Понятие об эвакуации населения. Правила поведения при проведении эвакуации.	Знакомятся с организацией оповещения и информирования населения о чрезвычайных ситуациях. Изучают порядок действий при получении сигналов оповещения «Внимание всем» и «Штормовое предупреждение». Знакомятся с организацией эвакуации населения при чрезвычайных ситуациях. Изучают правила поведения при проведении эвакуации.
18	Эвакуация населения и правила поведения при эвакуации.		Изучают правила поведения при проведении эвакуации
19	Терроризм и экстремизм - сущность и угрозы безопасности личности и общества.	Общие понятия о терроризме Понятие о терроре, терроризме, террористическом акте. Классификация терроризма. Черты, формы и методы современного терроризма. Система борьбы с терроризмом Общегосударственная система противодействия терроризму в Российской Федерации. Антитеррористические мероприятия.	Характеризуют международный терроризм как серьёзную угрозу национальной безопасности России. Анализируют виды террористических актов, их цели и способы осуществления. Формулируют собственную позицию неприятия терроризма в любых его проявлениях. Характеризуют основные нормативно-правовые акты противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму. Формулируют основные направления по формированию антитеррористического поведения. Выводы записывают в дневник безопасности. С помощью Интернета и средств массовой информации на конкретных примерах готовят сообщение на тему «Хулиганство и вандализм — разновидности экстремизма.
20	Личная безопасность при террористических актах.	Положения нормативных правовых актов (Конституция Российской Федерации, федеральные законы и т.д.) в области обеспечения безопасности и защиты интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз.	
21	Личная безопасность при похищении или захвате в заложники.		
22	Личная безопасность при посещении массовых мероприятий.		

			<p>Составляют правила своего поведения в различных ситуациях, чтобы не попасть в наркотическую ловушку</p> <p>Объясняют организационные основы системы противодействия терроризму и наркотизму в Российской Федерации.</p> <p>Анализируют примеры деятельности Национального антитеррористического комитета по обеспечению своевременной и надёжной защиты населения от терроризма. С помощью Интернета и средств массовой информации составляют сообщение на тему</p> <p>•Деятельность Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков- России (ФСКН России) и её положительные результаты.</p>
23	Наркотизм - сущность и угрозы безопасности личности и общества.		<p>Вырабатывают отрицательное отношение к приёму наркотиков.</p> <p>По итогам изучения раздела пишут реферат на одну из тем предложенных в учебнике</p>
24	Основные понятия о здоровье.	<p>Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.</p> <p>Составляющие и факторы здорового образа жизни (физическая активность, питание, режим дня, гигиена).</p> <p>Соблюдение распорядка дня и планирование своей деятельности:</p>	<p>Характеризуют здоровье как полное физическое, духовное и социальное благополучие.</p> <p>Анализируют взаимосвязь индивидуального и общественного здоровья.</p> <p>Объясняют влияние репродуктивного здоровья на национальную безопасность России</p>
25	Основные понятия о здоровом образе жизни.	<p>-влияние режима деятельности на сохранение и укрепление здоровья;</p> <p>-планирование и использование учебного и свободного времени;</p>	
26	Составляющие факторы здорового образа жизни.	<p>- профилактика переутомления.</p>	
27	Вредные привычки и их факторы	Вредные привычки и их факторы	Характеризуют основные факторы, разрушающие здоровье.
28	Профилактика вредных		

	привычек и их факторов.		
29	Основы оказания первой помощи	Первая помощь. Принципы и очередность оказания первой помощи. Общие понятия о травмах. Травматический шок. Средства оказания первой помощи (домашняя и автомобильная аптечки).	Знакомятся с принципами и методами оказания первой помощи. Изучают общие понятия о травмах, травматическом шоке, средства оказания первой помощи (домашняя и автомобильная аптечки).
30	Первая помощь при наружном и внутреннем кровотечении.	Первая помощь при наружном и внутреннем кровотечении. Виды кровотечений. Первая помощь при различных видах кровотечения. Способы остановки артериального и венозного кровотечения.	Знакомятся с видами кровотечений. Изучают правила оказания первой помощи при различных видах кровотечений. Осваивают способы остановки артериального и венозного кровотечения.
31	Извлечение инородного тела из верхних дыхательных путей.	Основные причины попадания инородных тел в организм человека (трахею (дыхательное горло), пищевод, нос, ухо). Виды и последствия травм. Порядок оказания первой помощи.	Знакомятся с основными способами попадания инородных тел в организм человека видами и последствиями травм. Изучают порядок оказания первой помощи.
32	Первая помощь при ушибах и растяжениях, вывихах и переломах.	Переломы, вывихи, растяжения и разрывы связок: их признаки, возможные последствия. Первая помощь. Правила иммобилизации и использования подручных средств.	Знакомятся с переломами, вывихами, растяжениями и разрывами связок, их признаками, возможными последствиями. Изучают правила оказания первой помощи, иммобилизации и использование подручных средств при травмах конечностей.
33	Первая помощь при ожогах, отморожениях и общем переохлаждении.	Причины и признаки переохлаждения и отморожения. Первая помощь.	Изучают причины и признаки переохлаждения и обморожения, правила оказания первой помощи.
34	Основные неинфекционные и инфекционные заболевания, их профилактика.	Понятие об инфекционных заболеваниях, их возбудителях. Меры профилактики заболеваний: повышение сопротивляемости организма (соблюдение санитарных норм, физкультура, закаливание), профилактические прививки. Характеристика воздействия опасных химических веществ (угарный газ, пары ртути, бытовой газ и др.). Признаки отравления. Правила оказания	Знакомятся с мерами профилактики инфекционных заболеваний. Изучают способы повышения сопротивляемости организма.

Учебно-методические и материально-технические средства обучения

Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности:

7 кл. учеб. для общеобразоват. учреждений/ А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2012.

Основы безопасности жизнедеятельности. 7кл. :учебник/0-75 С.Н. Вангородский, М.И. Кузнецов, В.Н. Латчук, В.В. Марков; под ред. В.Н. Латчука. – 2-е изд., пересмотр. – М.: Дрофа, 2015

Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности:

8 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / А. Т. Смирнов.

Б.О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение. 2012.

Основы безопасности жизнедеятельности. 8кл. :учебник/0-75 С.Н. Вангородский, М.И. Кузнецов, В.Н. Латчук, В.В. Марков; – 3-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2016

Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности:

9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / А- Т. Смирнов,

Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2012.

Средства оснащения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в основной школе

Эффективность преподавания курса ОБЖ зависит от наличия соответствующего материально-технического оснащения. Это объясняется особенностями курса, в первую очередь его многопрофильностью и практической направленностью. Преподаватель ОБЖ должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Преподавателю ОБЖ должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный конспект преподавателя ОБЖ должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

Кабинет ОБЖ предназначен для проведения занятий с учащимися по курсу, самостоятельной подготовки школьников, а также проведения кружковой (факультативной) работы во внеурочное время. Он должен включать класс, в котором проводятся занятия по курсу и дисциплине, а также лаборантскую комнату.

В классе размещаются средства оснащения, необходимые для доведения до учащихся общей информации по разделам и темам курса и дисциплины, научно-практическим достижениям в области безопасности жизнедеятельности, а также средства, используемые в процессе проведения текущих занятий.

Средствами оснащения ОБЖ являются;

1. Учебно-методическая литература.
- 2 Технические средства обучения.

3. Средства программного обучения и контроля знаний.
4. Макеты, муляжи, модели.
5. Тренажеры.
6. Стенды, плакаты.
7. Средства индивидуальной защиты.
8. Аудиовизуальные пособия.

Учебная литература

Пособие для учителя «Обучение правилам дорожного движения. 5—9 классы»

Пособие для учителя «Основы безопасности жизнедеятельности. Методические рекомендации. 5—11 классы»

Пособие для учителя «Основы безопасности жизнедеятельности. Поурочные разработки. 5—9 классы»

Пособие для учащихся «Дорожное движение Безопасность пешеходов, пассажиров, водителей. 5—9 классы»

Пособия для учащихся о противодействии терроризму и экстремистской деятельности

Программа для системы дополнительного образования детей «Безопасность дорожного движения»

Справочник для учащихся «Основы безопасности жизнедеятельности»

Учебники по основам безопасности жизнедеятельности для учащихся 5—9 классов

Электронные образовательные издания (ЭОИ) по предмету ОБЖ на магнитных и оптических носителях

Технические средства обучения

Мультимедийный компьютер

Принтер лазерный

Мультимедиа проектор

Экран настенный

Средства программного обучения и контроля знаний

- Компьютерные программы и пособия по учебному разделу «Гражданская оборона и защита от чрезвычайных ситуаций»

- Компьютерные программы и пособия по учебному плану «Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи»

- Мультимедийная энциклопедия по действиям населения в чрезвычайных ситуациях

Стенды, плакаты

Стенды

- Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)

- Безопасность на улицах и дорогах

- Криминогенные ситуации

- Землетрясения, оползни, сели, обвалы, ураганы, бури, смерчи

Правила поведения при землетрясениях

- Пожары, взрывы

- Наводнения и затопления

- Правила оказания первой помощи

- Противодействие терроризму и экстремизму в Российской Федерации

Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта

Организационные основы противодействия наркотизму в Российской Федерации

Плакаты (демонстрационные таблицы с методическими рекомендациями)

- Дорожные знаки
- Пожарная безопасность
- Безопасность в быту
- Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях
- Активный отдых на природе
- Опасные ситуации в природных условиях
- Безопасность на воде

Средства индивидуальной защиты

Средства защиты дыхания

- Ватно-марлевые повязки
- Противопылевые тканевые маски
- Противогазы (типа ГП-5.)

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

<http://www.it-n.ru/communities> – Сообщество учителей безопасности жизнедеятельности;

<http://www.shkolazhizni.ru/tag> - Школа жизни. Материалы по безопасности, стихийным бедствиям и чрезвычайным ситуациям;

<http://www.school.holm.ru/predmet/obg> - Ссылки по учебным предметам: ОБЖ;

<http://www.afestival.1september.ru/subjects/12> - Фестиваль «Открытый урок», материалы по ОБЖ;

<http://www.uroki.net/dokobgd/htm> – Для учителя ОБЖ материалы к урокам, сценарии внеклассных мероприятий, документы;

<http://www.4students.ru/search>– Рефераты по безопасности жизнедеятельности

<http://www.uroki.net/>

<http://www.obzh.ru/>

<http://www.school-obz.org/>

<http://www.metodichka.net/>

Контрольная работа № 1 по ОБЖ для 7 класса:

Тематика тестовых заданий соответствует содержанию предмета ОБЖ 7 кл, по программе С. Н. Вангородский, М. И. Кузнецов, В. Н. Латчук, В. В. Марков. К заданиям контрольной работы прилагается «ключ».

I вариант

1. Что такое землетрясение? Укажите правильный ответ.

- а) подземные удары и колебания поверхности Земли;
- б) область возникновения подземного удара;
- в) проекция центра очага землетрясения на земную поверхность.

2. Признаками приближающегося землетрясения могут быть следующие явления:

- а) резкое изменение погодных условий;
- б) голубоватое свечение внутренней поверхности домов;
- в) искрение близко расположенных (но не соприкасающихся) электрических проводов;
- г) самовоспламенение и самовозгорание горючих веществ и материалов;
- д) запах газа в районах, где раньше этого не отмечалось;
- е) выпадение обильных осадков в виде дождя или снега;
- ж) вспышки в виде рассеянного света зарниц.

3. Выберите меры безопасности, которые должны принять заблаговременно жители сейсмоопасных районов для снижения ущерба от землетрясений:

- а) знать, где и как отключать электричество, газ и воду в квартире, подъезде, доме;
- б) определить наиболее безопасные места в квартире, в которых можно переждать толчки;
- в) забить окна, заделать проемы и отверстия в строительных конструкциях квартиры;
- г) провести герметизацию помещений;
- д) заранее подготовить самые необходимые вещи на случай эвакуации и хранить их в месте, известном всем членам семьи;
- е) заранее закрепить мебель, чтобы она не могла упасть во время толчков;
- ж) пройти предварительную регистрацию в пунктах эвакуации;
- з) вынести ненужные вещи и предметы в коридор, на лестничную клетку, балкон, лоджию;
- и) хранить емкости с легковоспламеняющимися веществами и препаратами бытовой химии так, чтобы они не могли упасть и разбиться при колебании здания;
- к) заранее сделать дубликаты ключей от квартиры, дома;
- л) не загромождать вещами вход в квартиру, коридоры и лестничные площадки.

4. Оповещение об угрозе землетрясения застало вас на улице. Что вы будете делать?

Найдите правильный ответ:

- а) быстро занять место в ближайшем овраге, кювете, яме;
- б) вбежать в ближайшее здание и укрыться;
- в) занять место вдали от зданий и линий электропередач.

5. Горный поток, состоящий из смеси воды и рыхлообломочной горной породы называется:

- а) обвалом;
- б) селем;
- в) оползнем;
- г) лавиной.

6. Отрыв и катастрофическое падение больших масс горных пород, их опрокидывание, дробление и скатывание на крутых и обрывистых склонах это:

- а) камнепад;
- б) оползень;
- в) обвал.

7. Быстро, внезапно возникающее движение снега и (или) льда вниз по крутым склонам гор называется:

- а) снежной бурей;
- б) селем;
- в) обвалом;
- г) лавиной.

8. Назовите наиболее безопасные места в случае схода оползней, селей, обвалов, лавин. Объясните, почему эти места считают наиболее безопасными:

- а) склоны гор, где оползневые процессы не очень интенсивны;
- б) ущелья и выемки между горами;
- в) возвышенности, расположенные с противоположной стороны селеопасного направления;
- г) долины между гор с селе - и лавиноопасными участками;
- д) большие деревья с толстыми стволами;
- е) склоны гор и возвышенностей, не расположенные к оползневому процессу;
- ж) большие камни, за которыми можно укрыться.

9. Известно, что сила ветра измеряется его скоростью. Назовите, кто из ученых создал шкалу силы ветра?

- а) Рихтер;
- б) Ломоносов;
- в) Бофорт;

г) Менделеев.

10. Ветер разрушительной силы и значительный по продолжительности, скорость которого превышает

32 м/с, - это:

- а) тайфун;
- б) шторм;
- в) торнадо;
- г) ураган.

11. В зависимости от времени года, места образования и вовлечения в воздух частиц различного состава различают бури:

- а) пыльные;
- б) песчаные;
- в) снежные;
- г) шквальные;
- д) крепкие;
- е) спокойные.

Найдите ошибки в заданной цепочке.

12. Нагромождение льдин во время ледохода в сужениях и излуцинах русла реки, на мелях и в других местах, где проход льдин затруднён это:

- а) затопление;
- б) затор;
- в) подтопление;
- г) зажор.

13. Лучшей защитой от смерча являются:

- а) подвальные помещения;
- б) мосты;
- в) большие деревья;
- г) будки на автобусных остановках;
- д) подземные сооружения.

14. В зависимости от масштаба, повторяемости и наносимого ущерба наводнения подразделяют на:

- а) низкие;
- б) средние;
- в) высокие;
- г) выдающиеся;
- д) катастрофические.

Назовите допущенную ошибку.

15. Ежегодно повторяющееся в один и тот же сезон года относительно длительное и значительное увеличение водности реки, вызывающее подъём её уровня; обычно сопровождается выходом вод из русла и затоплением поймы это:

- а) половодье;
- б) затопление;
- в) паводок;
- г) подтопление.

II вариант

1. Основными причинами землетрясений являются:

- а) волновые колебания в скальных породах;
- б) строительство крупных водохранилищ в зонах тектонических разломов;
- в) сдвиг в скальных породах земной коры, разлом, вдоль которого один скальный массив с огромной силой трется о другой;
- г) вулканические проявления в земной коре.

2. Выберите из перечисленных мест наиболее подходящие для укрытия в здании (помещении) при землетрясении:

- а) места внутри шкафов, комодов, гардеробов;
- б) места под прочно закрепленными столами, рядом с кроватями;
- в) места у колонн;
- г) места под подоконником;
- д) углы, образованные внутренними перегородками;
- е) вентиляционные шахты и короба;
- ж) проемы в капитальных внутренних стенах;
- з) балконы и лоджии;
- и) углы, образованные капитальными внутренними стенами;
- к) места внутри кладовок и встроенных шкафов;
- л) дверные проемы.

3. Оповещение об угрозе землетрясения застало вас на улице. Что вы будете делать?

Найдите правильный ответ:

- а) быстро занять место в ближайшем овраге, кювете, яме;
- б) вбежать в ближайшее здание и укрыться;
- в) занять место вдали от зданий и линий электропередач.

4. Какова основная причина образования оползней:

- а) вулканическая деятельность;
- б) сдвиг горных пород;
- в) вода, просочившаяся по трещинам и порам вглубь пород и ведущая там разрушительную работу;
- г) осадки в виде дождя или снега.

5. Основной причиной крупных обвалов является:

- а) таяние ледников;
- б) землетрясения;
- в) ураганы;
- г) наводнения.

6. Выберите из предложенных вариантов причины образования селей:

- а) подвижки земной коры или землетрясения;
- б) наводнения, вызванные авариями на гидросооружениях;
- в) лесные и торфяные пожары;
- г) естественный процесс разрушения гор;
- д) извержение вулканов;
- е) прямое воздействие солнечных лучей на ледники;
- ж) хозяйственная деятельность человека.

7. Основными поражающими факторами оползней, селей, обвалов и снежных лавин являются:

- а) волновые колебания в скальных породах;
- б) раскаленные лавовые потоки;
- в) удары движущихся масс горных пород;
- г) взрывная волна;
- д) заваливание или заливание движущимися массами горных пород определенного пространства.

8. Понижение давления является признаком приближающейся непогоды, укажите, с помощью какого прибора мы можем это определить:

- а) гигрометр;
- б) ареометр;
- в) термометр;
- г) барометр;
- д) сейсмограф.

9. Область пониженного давления в атмосфере это:

- а) смерч;

- б) циклон;
- в) буря;
- г) тайфун.

10. Продолжительный и очень сильный ветер, скорость которого превышает выше 20 м/с, это:

- а) вьюга;
- б) буря;
- в) шторм;
- г) торнадо.

11. Сильный мало масштабный атмосферный вихрь диаметром до 1 000 м, в котором воздух вращается со скоростью до 100 м/с, это:

- а) ураган;
- б) буря;
- в) циклон;
- г) смерч.

12. Безопасными естественными укрытиями на улице во время урагана являются:

- а) овраг;
- б) яма;
- в) ров;
- г) большие деревья;
- д) крупные камни;
- е) легкие деревянные постройки;
- ж) канава;
- з) кювет дороги.

Найдите ошибки в данных примерах.

13. Нагромождение льдин во время ледохода в сужениях и излучинах русла реки, на мелях и в других местах, где проход льдин затруднён это:

- а) затопление;
- б) затор;
- в) подтопление;
- г) зажор.

14. В зависимости от продолжительности наводнения подразделяют на:

- а) длительные;
- б) долговременные;
- в) кратковременные;
- г) мгновенные;
- д) мгновенные;
- е) внезапные.

15. В зависимости от причин возникновения наводнения подразделяются на несколько видов:

- а) половодье;
- б) паводки;
- в) заторные или зажорные (затор или зажор);
- г) нагонные;
- д) горные;
- е) вызванные прорывом плотин;
- ж) вызванные приливом;
- з) вызванные подводными землетрясениями.

Найдите ошибки в данных примерах.

Ключ:

I вариант

1. а

2. б, в, д, ж.
3. а, б, д, е, ж, и, л.
4. в.
5. б.
6. в.
7. г.
8. в, е.
9. в.
10. г
11. г, д, е
12. б
13. а, д.
14. б.
15. а.

II вариант

1. б, в.
2. б, в, ж, и, л.
3. в.
4. в.
5. б.
6. а, г, д, ж.
7. в, д.
8. г.
9. б.
10. б.
11. г
12. г, д, е..
13. б.
14. а, в, е.
15. д, ж.

Самостоятельная работа по основам медицинских знаний

7 класс вариант № 1

<p>1. Первая медицинская помощь. Это -</p> <p>А. Помощь до момента прибытия квалифицированной медицинской помощи.</p> <p>Б. Помощь врачей.</p> <p>В. Помощь только в больнице.</p>	<p>2. Виды наружного кровотечения:</p> <p>А. Венозное и капиллярное.</p> <p>Б. Артериальное и капиллярное.</p> <p>В. Артериальное, венозное и капиллярное.</p>
<p>3. Артериальное кровотечение останавливают:</p> <p>А. только стандартным жгутом;</p> <p>Б. наложением давящей повязки;</p> <p>В. методом пальцевого прижатия артерий, а затем накладывают</p>	<p>4. Кровь темно-красного или бордового цвета, льется из раны медленно, непрерывно, не прямой струей. Это:</p> <p>А. Капиллярное кровотечение.</p> <p>Б. Артериальное кровотечение.</p>

жгут или закрутку.	В. Венозное кровотечение.
5. Можно ли остановить венозное и капиллярное кровотечение давящей повязкой? А. Да Б. Нет	6. Что такое иммобилизация? А. Это увольнение с военной службы. Б. Это призыв на военную службу. В. Это обездвиживание поврежденной части тела с целью обеспечения покоя.
7. Приложить холод (пузырь со льдом) или сделать холодные примочки, меняя через 1-2 минуты нагретые салфетки. Это делается при: А. ушибе с ссадинами; Б. ушибе без ссадин; В. переломе.	8. Полное смещение суставного конца одной из костей, образующих сустав, называется: А. Вывих. Б. Ушиб. В. Растяжение связок. Г. Перелом.
9. Жгут должен находиться на конечности не более: А. 10 минут Б. 1 часа В. 1,5- 2 часов Г. 6 часов	10. В теле взрослого человека примерно: А. 10 л. крови. Б. 15 л. крови. В. 5,5 л. крови.

Самостоятельная работа по основам медицинских знаний
7 класс вариант № 2

1. Основной закон асептики: А. любой тканью закрыть рану Б. остановить любым способом кровотечение В. все, что соприкасается с раной, должно быть стерильным, т.е. свободным от бактерий.	2. Что можно использовать при иммобилизации? А. только специальные шины Б. специальные шины или подручный материал (лыжи, доски, палки и т.д.), если этого материала не оказалось, привязать поврежденную конечность к здоровой части тела: руку к туловищу, ногу к ноге. В. шины и подручные средства
3. Для надежной иммобилизации следует: А. обездвижить 2 сустава: один выше, другой ниже перелома. Б. обездвижить один сустав. В. потуже затянуть жгут.	4. Определить, какое это кровотечение, если кровь ярко-красного (алого) цвета и бьет прерывистой (пульсирующей) струей? А. капиллярное Б. артериальное В. венозное.
5. В какое время года можно дольше держать жгут? А. в холодное (до 3-х часов) Б. в теплое (до 1,5 часов)	6. Бывают ли смешанные кровотечения? А. Иногда Б. Нет В. Да, часто
7. Нужно ли класть под наложенный стандартный жгут или жгут - закрутку записку с указанием времени наложения? А. Да, обязательно Б. Нет В. Все равно, это не имеет значения	8. Какой критический порог переносимости тканями дефицита крови, после которого может развиваться гангрена (омертвление) конечностей? А. 2 суток Б. 1сутки В. 8-10 часов
9. На место открытого перелома необходимо: А. наложить чистый бинт	10. Какой перелом опаснее? А. открытый Б. закрытый.

Б. наложить асептическую повязку.	
-----------------------------------	--

ОТВЕТЫ

Вариант 1

- | | |
|-----|------|
| 1.А | 6.В |
| 2.В | 7.Б |
| 3.В | 8.А |
| 4.В | 9.В |
| 5.А | 10.В |

Вариант 2

- | | |
|-----|------|
| 1.В | 6.В |
| 2.Б | 7.А |
| 3.А | 8.В |
| 4.Б | 9.Б |
| 5.Б | 10.А |

Контрольная работа № 1 по ОБЖ 8 класс

ВАРИАНТ 1

1. Что такое пожар?

- А. Химическая реакция окисления, сопровождающаяся свечением и выделением большого количества тепла;
- Б. Неконтролируемое, стихийно развивающееся горение, причиняющее материальный ущерб, вред жизни и здоровью людей;
- В. Частный случай горения, протекающий мгновенно, с кратковременным выделением значительного количества тепла и света;
- Г. Возгорание легковоспламеняющихся материалов.

2. Какие виды возгорания запрещено тушить водопенным огнетушителем?

- А. Мусор, бумагу, деревянные строения;
- Б. Бензин, керосин;
- В. Электропровода, электроустановки;
- Г. Мазут, солярку, растворитель.

3. В результате пожара на лестничной площадке загорелась входная дверь в вашу квартиру. Огонь отрезал путь к выходу. Что вы будете делать?

- А. Уйдете в дальнюю комнату, плотно закрыв входную дверь мокрым одеялом;
- Б. Попытаетесь выломать дверь и выскочить на лестничную площадку;
- В. Начнете кричать и звать на помощь соседей;
- Г. Спрячетесь в ванной комнате.

4. Находясь в кабине движущегося лифта, вы обнаружили признаки возгорания. Как вы поступите?

- А. Немедленно нажмете кнопку «Стоп»;
- Б. Немедленно нажмете кнопку «Вызов» и сообщите об этом диспетчеру, выйдете из лифта на ближайшем этаже;
- В. Поднимите крик, шум, начнете звать на помощь;
- Г. Сядете на пол кабины лифта, где меньше дыма.

5. Совместно с родителями вам удалось ликвидировать пожар в квартире. Нужно ли после этого вызывать пожарную команду?

- А. Нужно;
- Б. Не нужно;
- В. Нужно, но только в случае повторного возгорания;
- Г. Нужно сообщить в пожарную часть о пожаре.

6. Можно ли на мопеде ездить по автомагистрали?

- А. да, на любой модели;
- Б. нет;
- В. да, если группа составляет не менее 5 человек;
- Г. да, если его техническая скорость больше 40 км/ч.

7. Обязательно ли на мопеде днем включать фару?

- А. да;
- Б. нет;
- В. да, если едете на мопеде вдвоем;
- Г. только когда выезжаете на проезжую часть.

8. Запрещается ли перевозка детей на велосипеде?

- А. да;
- Б. нет;
- В. да, если ему больше 7 лет;
- Г. да, если ему больше 10 лет.

9. Вам еще не исполнилось 14 лет. Можно ли учиться ездить на велосипеде во дворе?

- А. нет;
- Б. да, под надзором друзей;
- В. да;
- Г. да, но только в присутствии взрослых.

10. Что не относится к правилам безопасного поведения в транспорте?

- А. не садиться на первые шесть мест;
- Б. не садиться в транспорт до полной остановки;
- В. не выходить из транспорта до полной остановки;
- Г. не кричать в салоне.

11. Производственные аварии и катастрофы относятся к:

- А. ЧС техногенного характера;
- Б. ЧС экологического характера;
- В. ЧС природного характера;
- Г. стихийным бедствиям.

12. Причиной взрывов на промышленных предприятиях может быть:

- А. понижение давления в технологическом оборудовании, отсутствие специальных приборов, указывающих превышение концентрации химически опасных веществ;

Б. отсутствие специальных устройств удаления дыма, легко сбрасываемых конструкций на взрывоопасных производствах, наличие инертных газов в зоне взрыва;

В. Несовременное проведение ремонтных работ, повышение температуры и давления внутри производственного оборудования.

13. К поражающим факторам пожара относятся:

А. разрушение зданий и поражение людей за счет смещения поверхностных слоев земли;

Б. открытый огонь, токсичные продукты горения;

В. Интенсивное излучение гамма-лучей, поражающее людей;

Г. образование облака зараженного воздуха.

14. Последствиями аварий на химически опасных предприятиях могут быть:

А. заражение окружающей среды и массовые поражения людей, растений и животных опасными ядовитыми веществами;

Б. разрушение наземных и подземных коммуникаций, промышленных зданий в результате действий ударной волны;

В. Резкое повышение или понижение атмосферного давления в зоне аварии и на прилегающей к ней территории.

15. Выходить из зоны химического заражения следует:

А. по направлению ветра;

Б. навстречу потоку ветра;

В. Перпендикулярно направлению ветра.

16. В случае оповещения об аварии с выбросом АХОВ последовательность ваших действий:

А. включить радио, выслушать рекомендации, надеть СИЗ, взять необходимые вещи, документы и продукты питания, укрыться в убежище или покинуть район аварии;

Б. включить радио, выслушать рекомендации, надеть СИЗ, закрыть окна, отключить газ, воду, электричество, погасить огонь в печи, взять необходимые вещи, документы и продукты питания, укрыться в убежище или покинуть район аварии;

В. надеть СИЗ, закрыть окна, отключить газ, воду, электричество, погасить огонь в печи, взять необходимые вещи, документы и продукты питания, укрыться в убежище или покинуть район аварии.

17. При оповещении об аварии на РОО необходимо:

А. включить радио и выслушать сообщение, освободить от продуктов питания холодильник и вынести скоропортящиеся продукты и мусор, выключить газ, электричество, погасить огонь в печи, взять необходимые продукты питания, вещи и документы, надеть СИЗ, вывесить на двери табличку: «В квартире жильцов нет» и следовать на сборный эвакуационный пункт;

Б. выключить радио и выслушать сообщение, выключить газ, электричество, взять необходимые продукты питания, вещи и документы, надеть СИЗ, вывесить на двери табличку: «В квартире жильцов нет» и следовать на сборный эвакуационный пункт;

В. включить радио и выслушать сообщение, освободить от продуктов питания холодильник, выключить газ, электричество, погасить огонь в печи, взять необходимые продукты питания, вещи и документы, надеть СИЗ и следовать на сборный эвакуационный пункт.

18. При проживании в районе с повышенным радиационным фоном и радиоактивным загрязнением местности, сложившимся в результате аварии на АЭС, вам по необходимости придется выходить на улицу (открытую местность). Какие санитарно-гигиенические мероприятия вы должны выполнить при возвращении в дом (квартиру)? Ваши действия и их последовательность:

А. перед входом в дом снять одежду и вытряхнуть из нее пыль, воду из емкости вылить в канализацию, войдя в помещение, верхнюю одежду повесить в плотно закрывающийся шкаф, вымыть руки и лицо;

Б. верхнюю одежду повесить в специально отведенном месте у входа в дом, предварительно вытряхнув из нее пыль, обувь ополоснуть в специальной емкости с

водой и поставить в плотно закрывающийся шкаф, воду из емкости вылить в канализацию, войдя в помещение, вымыть руки и лицо;

В. верхнюю одежду повесить в специально отведенном месте у входа в дом, обувь ополоснуть в специальной емкости с водой, протереть влажной тканью и оставить у порога, принять душ с мылом.

19. Какие вещества, способствуют качественному ингредиентному загрязнению биосферы?

А. углекислый газ, зола;

Б. пластмассы, пестициды;

В. Продукты гниения органических веществ.

20. Каковы основные загрязнители поверхностных водоемов?

А. нефть и нефтепродукты;

Б. сливы канализаций;

В. мусорные свалки.

ВАРИАНТ 2

1. С помощью огнетушителя вы пытаетесь погасить горящую поверхность.

Куда надо направить гасящее вещество?

А. Равномерно на всю горящую поверхность;

Б. На наиболее интенсивно горящий участок поверхности;

В. На пламя;

Г. На то место, где больше дыма.

2. Что делать, если воспламенилось масло на сковороде?

А. Закрыть сковороду крышкой;

Б. Залить водой;

В. Засыпать песком, можно солью;

Г. Вылить масло в раковину.

3. Находясь дома, вы почувствовали запах горячей электропроводки. Что надо сделать в первую очередь?

А. Приступить к ее тушению водой, песком;

Б. Обесточить электропроводку в квартире;

В. Включить фонарик, чтобы лучше рассмотреть место, где загорелась электропроводка;

Г. Извлечь из электрических розеток все вилки.

4. Пожар распространяется на мебель и другие предметы, а квартира начинает наполняться дымом. Как вы поступите?

А. Спрячетесь в самой дальней комнате от места возгорания;

Б. Будете пытаться тушить разгоревшийся пожар;

В. Соберете все ценные вещи и покинете квартиру;

Г. Как можно быстрее покинете квартиру, закрыв нос и рот влажной тканью.

5. Какое действие будет неправильным при невозможности покинуть квартиру при пожаре в многоквартирном доме?

А. Позвонить в пожарную часть;

Б. Создать запас воды в ванне;

В. Открыть окна для проветривания квартиры;

Г. Заткнуть щели в дверях мокрыми тряпками.

6. О чем предупреждает желтый мигающий сигнал светофора?

А. Впереди нерегулируемый перекресток;

Б. О смене сигнала;

В. Впереди регулируемый переход;

Г. Впереди главная дорога.

7. Каким лицам разрешено управлять мопедом при движении по дорогам?

А. Не моложе 14 лет;

Б. Не моложе 15 лет;

- В. Не моложе 16 лет;
- Г. Не моложе 18 лет.

8. По какой стороне улицы вы будете двигаться, ведя неисправный велосипед?

- А. Против движения транспорта;
- Б. По правой стороне дороги;
- В. В попутном направлении движения транспорта;
- Г. По левой стороне проезжей части.

9. Можете ли вы выехать на автомагистраль на велосипеде?

- А. да;
- Б. нет;
- В. да, если скорость вашего движения будет больше 40 км/ч;
- Г. да, если вы едете вдвоем с товарищем на велосипедах.

10. Какое расстояние должно быть между группами велосипедистов в колонне?

- А. 50-60 метров;
- Б. 70-80 метров;
- В. 30-50 метров;
- Г. 80-100 метров.

11. К поражающим факторам взрыва относятся:

- А. высокая температура и волна прорыва;
- Б. осколочные поля и ударная волна;
- В. сильная загазованность местности.

12. Процесс горения протекает при наличии:

- А. горючего вещества, окислителя и источника воспламенения;
- Б. возможности для теплообмена;
- В. горючего вещества и восстановителя.

13. Поражающие факторы химических аварий с выбросом АХОВ – это:

- А. интенсивное излучение гамма-лучей, поражающее людей;
- Б. лучистый поток энергии;
- В. проникновение опасных веществ через органы дыхания и кожные покровы в организм человека;
- Г. выделение из облака зараженного воздуха раскаленных частиц, вызывающих ожоги.

14. Территория или акватория, в пределах которой распространены или куда принесены опасные химические вещества в концентрациях и количествах, создающих опасность для жизни и здоровья людей, животных и растений в течение определенного времени - это:

- А. очаг химического заражения;
- Б. зона химического заражения;
- В. область химического заражения;
- Г. территория заражения.

15. При герметизации помещений в случае аварий на ХОО с выбросом АХОВ необходимо:

- А. закрыть входные двери и окна, заклеить вентиляционные отверстия, уплотнить дверные проемы влажной тканью, заклеить и уплотнить подручными материалами оконные проемы;
- Б. закрыть, заклеить и уплотнить подручными материалами двери и окна;
- В. закрыть и уплотнить подручными материалами двери и окна, при этом ни в коем случае не заклеивать вентиляционные отверстия.

16. При аварии на химическом предприятии, если отсутствуют СИЗ, убежище и возможность выхода из зоны аварии, последовательность ваших действий:

- А. выключить радио, отойти от окон и дверей и загерметизировать жилище;
- Б. включить радио, перенести ценные вещи в подвал или отдельную комнату и подавать сигналы о помощи;
- В. включить радио и прослушать информацию, закрыть окна и двери, входные двери закрыть плотной тканью и загерметизировать жилище.

17. При движении по зараженной радиоактивными веществами местности необходимо:

- А. периодически снимать СИЗОД и кожи и отряхивать их от пыли, двигаться по высокой траве и кустарнику, принимать пищу и пить только при ясной безветренной погоде;
- Б. находиться в СИЗ, избегать движения по высокой траве и кустарнику, без надобности не садиться и не прикасаться к местным предметам, не принимать пищу, не пить, не курить, не поднимать пыль и не ставить вещи на землю;
- В. находиться в СИЗ, периодически снимать и отряхивать их от пыли, двигаться по высокой траве и кустарнику, не принимать пищу, не пить, не курить, не поднимать пыль и не ставить вещи на землю;

18. Гидродинамические аварии – это:

- А. аварии на гидродинамических объектах, в результате которых могут произойти катастрофические аварии;
- Б. аварии на ХОО, в результате которых может произойти заражение воды;
- В. аварии, вызывающие повышенную влажность воздуха.

19. Каковы главные источники загрязнения подземных (грунтовых вод)?

- А. канализация;
- Б. мусорные свалки;
- В. нефть и нефтепродукты.

20. Какие места в городе могут быть экологически опасными?

- А. под линиями электропередач и в непосредственной близости к крупным предприятиям;
- Б. около школ и детских садов;
- В. вблизи остановок общественного транспорта.

ОТВЕТЫ

ВАРИАНТ 1

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

ВАРИАНТ 2

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

Контрольная работа № 2 по ОБЖ 8 класс

1. Каким из правил пользуются при наложении бинта:.

- а) снизу вверх, справа налево
- б) снизу вверх, слева направо
- в) сверху вниз, слева направо
- г) сверху вниз, справа налево

2. При укусах насекомых прежде всего необходимо:

- а) аккуратно удалить жало, если оно есть
- б) промыть ранку спиртом Или слабым раствором марганцовки;
- в) дать пострадавшему 1—2 таблетки, димедрола (супрастина, тавегила), а также 1—2 таблетки глюконата кальция;
- г) на место укуса наложить холод

3. Каким способом можно прекратить действие электрического тока на пострадавшего:

- а) отбросить от пострадавшего электропровод одной рукой;
- б) отбросить от пострадавшего провод двумя руками;
- в) намотать на руку тряпку и быстро отбросить про вод. ;
- г) отбросить провод сухой палкой

4. При открытом переломе прежде всего необходимо:

- а) остановить кровотечение;
- б) дать обезболивающее средство;
- в) провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она находится в момент повреждения;
- г) на рану в области перелома наложить стерильную повязку.

5. При закрытом переломе прежде всего необходимо:

- а) дать обезболивающее средство;
- б) доставить пострадавшего в медицинское учреждение
- в) провести иммобилизацию конечности

6. При оказании первой помощи в случае перелома запрещается:

- а) останавливать кровотечение.
- б) проводить иммобилизацию поврежденных Конечностей;
- в) вставлять на место обломки костей и вправлять на место вышедшую кость;

7. При иммобилизации бедра, плеча шина обязательно должна захватывать:

- а) два сустава (выше и ниже перелома);
- б) три сустава;
- в) два или три, в зависимости от наличия шин или подручных материалов.

8. При закрытом переломе бедра необходимо:

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

9.. Играя в футбол, один из игроков команды упал на руку. У него появилась сильная боль, деформация и ненормальная подвижность в предплечье. Какую первую медицинскую помощь вы должны оказать:

- а) смазать место повреждения йодом, дать обезболивающее средство и доставить в медицинское учреждение.;
- б) дать обезболивающее средство, наложить давящую повязку и доставить в медицинское учреждение;
- в) дать обезболивающее средство, руку согнуть под прямым углом в локтевом суставе и провести иммобилизацию шиной или подручными средствами и доставить в медицинское учреждение

10. Какова очередность ваших действий в случае перелома костей кисти:

- а) дать обезболивающее средство, наложить давящую повязку и доставить в медицинское учреждение;
- б) дать обезболивающее, средство, в ладонь вложить туго свернутый ватно-марлевый валик или небольшой мяч, фиксировать предплечье и кисть к шине, которая идет от конца пальцев до середины предплечья;
- в)фиксировать предплечье и кисть к шине, которая идет от конца пальцев до середины предплечья, при этом ладонь плотно прибинтовать к шине.

11. Какие из причин могут вызвать травму позвоночника:

- а) удар твердым предметом по пальцам ног
- б) потоп;
- в) удар электрическим током;

12. Если у пострадавшего появились признаки травмы головы или позвоночника, нельзя до приезда «скорой помощи»:

- а) останавливать наружное кровотечение, поддерживать нормальную температуру тела пострадавшего.;
- б) держать голову и позвоночник пострадавшего в неподвижном состоянии, поддерживать проходимость дыхательных путей;
- в) снимать одежду, переносить пострадавшего в постель, делать промывание желудка

13. Один из признаков сотрясения головного мозга — это:

- а) появление сыпи на руках и ногах
- б) увеличение лимфатических узлов;
- в) покраснение кожи в области суставов;
- г) нечеткость зрения и неодинаковые зрачки;

14. В результате, падения у подростка появилась тошнота и рвота, нарушилась координация движений. Определите последовательность ваших действий по оказанию первой помощи:

- а) обеспечить покой, приложить к голове холодный компресс, вызвать «скорую помощь»; б) дать обезболивающие таблетки и проводить подростка в ближайшую поликлинику, больницу;
- в) сделать промывание желудка, поставить клизму, дать успокаивающие средства.

15. В случае поражения, электрическим током, если не произошло остановки сердца и дыхания, прежде всего необходимо:

- а) создать покой пострадавшему и обследовать его;
- б) прекратить действие электрического тока, на пострадавшего;
- в) принять меры к доставке Пострадавшего в медицинское учреждение или вызвать «скорую помощь»;
- г) дать пострадавшему болеутоляющее и сердечные средства.

Ответы.

- | | | |
|-----|------|------|
| 1.Б | 6.В | 11.В |
| 2.В | 7.Б | 12.В |
| 3.Г | 8.А | 13.Г |
| 4.А | 9.В | 14.А |
| 5.А | 10.Б | 15.Б |

Контрольная работа № 1 по ОБЖ 9 класс

1. РФ была провозглашена как независимое суверенное государство:

А. 12 июня 1991 г.; Б. 12 июня 1990 г.; В. 5 ноября 1992 г.

2. По форме правления РФ:

- А. федеративное правовое государство с республиканской формой правления;
- Б. унитарное правовое государство с республиканской формой правления;

3. Какие страны не вошли в состав Содружества Независимых Государств (СНГ):

- А. Грузия; В. Молдавия; Д. Украина; Ж. Латвия; И. Армения.
- Б. Казахстан; Г. Эстония; Е. Киргизия; З. Азербайджан; К. Литва.

4. Главными целями и задачами СНГ являются развитие сотрудничества в областях:

- А. политической Б. экономической В. Культурной Г. всех вышеперечисленных.

5. Национальные интересы России во внутривнутриполитической сфере состоят:

- А. в обеспечении стабильности конституционного строя, институтов государственной власти
- Б. в обеспечении демократических перемен и уничтожении терроризма
- В. в обеспечении гражданского мира и национального согласия и территориальной целостности, единства правового поля и порядка
- Г. в обеспечении интернационализма и создания причин возврата к социализму.

6. Важнейшей составляющей национальных интересов является защита:

- А. от ЧС природного и техногенного характера
- В. от терроризма
- Б. от опасностей военного времени
- Г. от ДТП

Что лишнее?

7. Общациональной проблемой в России является:

- А. повышение общей культуры каждого человека в области безопасности жизнедеятельности
- Б. предупреждение ЧС природного, техногенного и социального характера
- В. защита границ и территорий от террористов.

8. Основными причинами увеличения количества ЧС природного и техногенного характера является:

- А. опасные природные явления
- В. аварии и техногенные катастрофы
- Б. стихийные бедствия
- Г. человеческий фактор

9. К ЧС социального характера относятся:

- А. война
- В. наркобизнес
- Д. похищение людей
- Б. терроризм
- Г. злоупотребление опьяняющими веществами
- Е. инфекционные болезни

Что лишнее?

10. При обеспечении безопасности жизнедеятельности населения в условиях ЧС мирного и военного времени РСЧС проводит мероприятия по:

- А. мониторингу
- Б. прогнозированию
- В. оповещению
- Г. инженерной защите населения
- Д. радиационной и химической защите
- Е. биологической защите
- Ж. эвакуации населения и территорий от ЧС.
- З. аварийно-спасательным и другим неотложным работам.

Что лишнее?

11. Назовите закон, определяющий правовые и организационные нормы в области защиты от ЧС:

- А. закон РФ «О безопасности»
- Б. ФЗ «Об обороне»
- В. ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера».
- Г. ФЗ «О гражданской обороне»

12. Назовите федеральный орган, решающий задачи безопасности жизнедеятельности населения:

- А. министерство обороны РФ
- Б. министерство РФ по делам гражданской обороны, ЧС и ликвидации последствий стихийных бедствий
- В. федеральная служба безопасности
- Г. министерство труда и занятости РФ.

13. Под ликвидацией ЧС подразумевается:

- А. проведение аварийно-спасательных и других неотложных работ при возникновении ЧС
- Б. локализация зон ЧС и прекращение действия характерных для них опасных факторов

В. организация строительства жилья для пострадавшего населения.

14. К зоне чрезвычайной ситуации относится:

А. территория, на которой прогнозируется ЧС

Б. территория, на которой расположены потенциально опасные объекты

В. территория, на которой сложилась ЧС

15. Обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы называется:

А. экстремальной ситуацией В. чрезвычайным происшествием

Б. стихийным бедствием Г. чрезвычайной ситуацией

16. Разрушительное природно-антропогенное явление, в результате которого уничтожены компоненты окружающей среды, классифицируется как:

А. опасное природное явление В. экологическое бедствие

Б. стихийное бедствие Г. антропогенная катастрофа.

17. По масштабам последствий ЧС классифицируются как частные, объектовые, местные, а также:

А. локальные и федеральные В. федеральные и трансконтинентальные

Б. районные и трансграничные Г. региональные и глобальные.

18. Если зона ЧС не выходит за пределы города, пострадало не более 50 человек и ущерб не более 5000 минимальных зарплат, то такая ЧС характеризуется как:

А. локальная Б. территориальная В. местная Г. районная.

19. ЧС, последствия которых выходят за пределы РФ, классифицируются как:

А. глобальные Б. континентальные В. международные Г. национальные.

20. По сигналу «Внимание!» всем необходимо:

А. включить радио и ТВ для прослушивания сообщений

Б. сообщить соседям и родственникам о случившемся

В. привести домой детей

Г. собрать чемодан с вещами первой необходимости.

21. Потенциальную опасность возникновения ЧС в районе проживания можно выяснить:

А. в отделении милиции Б. в СЭС В. в госпожнадзоре Г. в управлении по делам ГО и ЧС.

22. Рабочими органами комиссий по ЧС соответствующих органов государственной власти и местного самоуправления являются:

А. специально созданные штабы Б. органы управления по делам ГО ЧС

В. эвакуационные комиссии.

23. Дать определение понятиям: Безопасность, экстремальная ситуация, авария, катастрофа, чрезвычайная ситуация, оборона государства.

24. Почему принято считать, что высокий уровень культуры безопасности жизнедеятельности может обеспечить человеку благополучную жизнь?

ОТВЕТЫ. ОБЖ 9 класс. ТЕСТ по итогам 1 полугодия.

1 - А

2 - А

3 -

А, Г, Ж, К.

4 - Г

5 - В

6 - Г

7 - А

8 - Г

9 - Е

10 - Е

11 - В

12 - Б

13 - А

- 14 - В
- 15 - Г
- 16 - В
- 17 - Г
- 18 - В
- 19 - А
- 20 – А
- 21 - Г
- 22 – Б

Контрольная работа № 2 по ОБЖ 9 класс

1 - вариант

1. Повреждение целостности тканей и нарушение функций, сопровождающиеся местной или общей реакцией организма, вызванное воздействием на человека факторов внешней среды, — это: а) рана; б) ушиб; в) травма.
2. Если кровотечение сопровождается излиянием крови во внутренние органы, полости и ткани, то оно называется:
а) полостным; б) внутренним; в) закрытым.
3. Что необходимо сделать с раной перед наложением давящей повязки:
а) обработать рану перекисью водорода или слабым раствором марганцовки;
б) промыть рану водой и обработать ее зеленкой;
в) обработать рану йодом.
4. Какова последовательность оказания первой помощи при ушибах:
а) на место ушиба приложить теплую грелку, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медицинское учреждение;
б) на место ушиба наложить холод, тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медицинское учреждение;
в) на место ушиба нанести йодную сетку, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медицинское учреждение.
5. Повреждение тканей, возникающее при повышении их температуры свыше 50 °С, — это: а) тепловой удар; б) солнечный удар; в) ожог.
6. Признаками перелома являются:
а) нарушение функции конечности, сильная боль при попытке движения ею, деформация и некоторое ее укорочение, подвижность костей в необычном месте;
б) тошнота и рвота, нарушение функции конечности, ее деформация и подвижность;
в) временная потеря зрения и слуха, появление сильной боли при попытке движения конечностью.
7. 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 и наложить шину из подручного материала от подмышечной впадины до коленного сустава.
8. Один из признаков сотрясения головного мозга — это:
а) увеличение лимфатических узлов;
б) появление сыпи на руках и ногах;
в) покраснение кожи в области суставов;
г) нечеткость зрения и неодинаковые зрачки.
9. При укусах насекомых прежде всего необходимо:
а) промыть ранку спиртом или слабым раствором марганцовки;
б) аккуратно удалить жало, если оно есть;
в) дать пострадавшему 1—2 таблетки димедрола (супрастина, тавегила), а также 1—2 таблетки глюконата кальция;

г) на место укуса наложить холод.

10. Одной из составляющих здорового образа жизни является:

- а) малоподвижный образ жизни;
- б) небольшие и умеренные физические нагрузки;
- в) оптимальный уровень двигательной активности;
- г) курение и употребление алкоголя в небольших количествах.

Ответы: 1-в, 2-в, 3-а, 4-б, 5-в, 6-а, 7-б, 8-г, 9-в, 10-в.

2 - вариант

1. Артериальное кровотечение возникает при:

- а) повреждении какой-либо артерии при глубоком ранении;
- б) поверхностном ранении в случае повреждения сосуда;
- в) неглубоком ранении в случае повреждения любого из сосудов.

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

- а) любых ранениях конечности;
- б) поверхностных ранениях в случае венозного кровотечения;
- в) смешанном кровотечении.

3. Какова последовательность оказания первой помощи при растяжении:

- а) наложить тугую повязку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, опустив ее как можно ниже к земле, и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- б) приложить холод и наложить тугую повязку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, придать ей возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- в) нанести йодную сетку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, придать ей возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

4. При ожоге необходимо:

- а) убрать с поверхности тела горячий предмет, срезать ножницами одежду, на поврежденную поверхность на 5—10 минут наложить холод, здоровую кожу вокруг ожога продезинфицировать, на обожженную поверхность наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение;
- б) убрать с поверхности тела горячий предмет, срезать ножницами одежду, поврежденную поверхность смазать йодом, а затем маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение;
- в) убрать с поверхности тела горячий предмет, не срезая ножницами одежды, залить обожженную поверхность маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение.

5. При открытом переломе прежде всего необходимо:

- а) дать обезболивающее средство;
- б) провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она находится в момент повреждения;
- в) на рану в области перелома наложить стерильную повязку;
- г) остановить кровотечение.

6. При поступлении АХОВ в организм человека через рот прежде всего необходимо:

- а) промыть желудок;
- б) прополоскать рот водой;
- в) очистить кишечник;
- г) ввести абсорбенты.

7. При травматическом шоке прежде всего необходимо:

- а) создать спокойную обстановку для пострадавшего (исключить раздражающие шумы), дать обезболивающее средство;

- б) провести временную иммобилизацию, обеспечить полный покой пострадавшему, направить пострадавшего в лечебное заведение;
 - в) устранить действие травматического фактора, остановить кровотечение, обработать рану, наложить давящую повязку.
8. Какую роль играют витамины в развитии человека:
- а) являются главным источником энергии;
 - б) являются строительным материалом;
 - в) обеспечивают устойчивость организма к воздействию болезнетворных микробов.
9. Средством развития быстроты являются упражнения:
- а) с преодолением веса собственного тела;
 - б) требующие энергичных двигательных реакций;
 - в) на растягивание мышц.
10. Солнечные ванны летом лучше всего принимать:
- а) до полудня;
 - б) утром;
 - в) после полудня; г)вечером.

Ответы: 1-а, 2-б, 3-б, 4-а, 5-г, 6-б, 7-в, 8-в, 9-б, 10-а.