**Фонд оценочных средств по учебному предмету**

**«Основы безопасности жизнедеятельности»**

**Тест по ОБЖ**

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

**1. Приметами хоженой тропы могут быть:**

а) высокая трава, наличие следов птиц и зверей;

б) примятая трава, следы от транспорта, следы деятельности человека;

в) растущие на тропе грибы, ягоды, сломанные ветки.

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

**возможности:**

а) с шестом, держа его горизонтально на уровне груди; б) ползком;

в) обычным шагом, простукивая лед впереди палкой.

**3. При заблаговременном оповещении о наводнении необходимо:**

а) открыть окна и двери нижних этажей;

б) включить телевизор, радио, выслушать сообщения и рекомендации;

в) перенести на нижние этажи ценные вещи.

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

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

**5. РСЧС создана с целью:**

а) прогнозирования ЧС на территории Российской федерации и организации проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ;

б) объединения усилий органов власти, организаций и предприятий, их сил и средств в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;

в) обеспечение первоочередного жизнеобеспечения населения, пострадавшего в чрезвычайных ситуациях на территории Российской Федерации.

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

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

**7. Какова последовательность оказания первой помощи при коллапсе:**

а) пострадавшего уложить на живот, подложив подушку, нижнюю часть туловища и ноги несколько опустить, дать понюхать (вдохнуть) нашатырного спирта, согреть ноги;

б) пострадавшего уложить на спину, подложив подушку, нижнюю часть туловища и ноги пострадавшего приподнять как можно выше, дать понюхать (вдохнуть) нашатырного спирта, приложить лед к ногам;

в) пострадавшего уложить на спину, нижнюю часть туловища и ноги пострадавшего несколько приподнять, дать понюхать (вдохнуть) нашатырного спирта, согреть ноги.

**8. Как высушить резиновые сапоги в походе:**

а) набить сухой травой или бумагой и поставить их недалеко от костра;

в) вбить в землю около костра колышки и повесить на них сапоги;

в) вытащить из сапог стельки и протереть внутри досуха тряпкой, поставить сапоги к теплу,

но не к открытому огню.

**9. В солнечный полдень тень указывает направление на:**

а) юг; б) север; в) запад; г) восток.

**10. При внезапном наводнении до прибытия помощи следует:**

а) оставаться на месте и ждать указаний по телевидению (радио), при этом вывесить белое или цветное полотнище, чтобы вас обнаружили;

б) быстро занять ближайшее возвышенное место и оставаться там до схода воды, при этом подавать сигналы, позволяющие вас обнаружить;

в) спуститься на нижний этаж и подавать световые сигналы.

**11. Аммиак – это:**

а) бесцветный газ с резким запахом, тяжелее воздуха;

б) газ с удушливым неприятным запахом, напоминающим запах гнилых плодов;

в) бесцветный газ с резким удушливым запахом, легче воздуха.

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

а) немедленно пойти домой и уточнить у родителей или соседей, что произошло в микрорайоне, городе, стране;

б) пойти домой, включить радио или телевизор на местной программе, выслушать информацию и выполнить содержащие в ней указания;

в) продолжить игру, не обращая внимания на происходящее вокруг вас.

**13. Для приведения в действие огнетушителя ОУ необходимо:**

а) сорвать пломбу и выдернуть чеку, направить раструб на пламя и нажать на рычаг;

б) прочистить раструб, нажать на рычаг и направить на пламя;

в) нажать на рычаг, взяться за раструб рукой, направить на пламя и придерживать до прекращения горения.

**14. По каким местным приметам можно определить стороны света:**

а) стволам и коре деревьев, лишайнику и мху, склонам холмов и бугров, муравейникам, таянию снега;

б) кустарнику и сухой траве, направлению течения ручьев и рек, наезженной колее;

в) полыньям на водоемах, скорости ветра, направлению комлей валяющихся на дороге спиленных деревьев.

**15. Чтобы правильно преодолеть реку, следует:**

а) преодолевать реку вплавь, использовать надувные матрацы и камеры;

б) выбрать место, где вода выглядит спокойной, и переходить реку вброд, используя надувные камеры;

в) выбрать удобное место и переходить реку вброд, используя шест или альпеншток.

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

а) окажете себе первую помощь, установите подпорки под конструкции над вами, найдете теплые вещи или одеяло, чтобы укрыться, будете кричать, стучать металлическими предметами по трубам, плитам;

б) окажете себе первую помощь и начнете разгребать завал в сторону выхода из помещения;

в) установите подпорки под конструкции над вами, попробуете подойти к оконному проему, если найдете спички, попытаетесь развести небольшой костер, чтобы согреться и осмотреться вокруг.

**17. Взрыв всегда сопровождается:**

а) большим количеством выделяемой энергии;

б) резким повышением температуры;

в) незначительным дробящим действием.

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

а) оставаться дома, плотно закрыв окна и двери;

б) быстро покинуть здание и спуститься в ближайшее убежище;

в) покинуть здание и отойти от него на безопасное расстояние.

**19. Максимальное время наложения жгута летом не более:**

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

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

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

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

а) кипячение воды;

б) очистка через фильтр из песка, ваты и материи;

в) очистка через фильтр из песка и материи;

**22. К поражающим факторам взрыва относятся:**

а) осколочные поля и ударная волна;

б) высокая температура и волна прорыва;

в) сильная загазованность местности.

**23. Боевые традиции – это:**

а) исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение правила, обычаи и нормы поведения военнослужащих, связанные с образцовым выполнением боевых задач и несением воинской службы;

б) определенные правила и требования к несению службы и выполнению боевых задач;

в) специальные нормы, предъявленные к психологическим и нравственным качествам военнослужащего в период прохождения им воинской службы.

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

а) решительность, вдержка, настойчивость в преодолении препятствий и трудностей, которые возникают в процессе военной службы и мешают ей;

б) агрессивность, настороженность, терпимость к себе и сослуживцам;

в) терпимость по отношению к старшим по званию, лояльность по отношению к сослуживцам, непримиримость к неуставным взаимоотношениям.

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

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

**26. День защитников Отечества 23 февраля установлен в ознаменование:**

а) победы Красной Армии над кайзеровскими войсками Германии в 1918 г.;

б) разгрома Советской Армией немецко-фашистких войск под Сталинградом в 1943;

в) снятие блокады города Ленинграда в 1944 г.

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

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

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

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

**29. При закрытом переломе бедра необходимо:**

а) попытаться определить подвижность ноги, согнув ее в коленном суставе, придать пострадавшему возвышенное положение;

б) дать обезболивающее средство, положить две шины: длинную, от подмышечной впадины до наружной лодыжки, и короткую, от промежности до внутренней лодыжки;

в) дать обезболивающее средство, положить шину из подручного материала от подмышечной впадины до коленного сустава.

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

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

Ответы:

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

**10-11 КЛАСС**

**Раздел 1. ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**

**1.1. АВТОНОМНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ ЧЕЛОВЕКА В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ**

**Вариант № 1**

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

1) потеря части продуктов питания, потеря компаса

2) несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут

3) потеря ориентировки на местности во время похода, авария транспортных средств в условиях природной среды

4) плохие погодные условия на маршруте движения

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

1) группа не может быть обнаружена спасателями из-за окружающей ее густой растительности, возникла непосредственная угроза жизни людей

2) направление на ближайший населенный пункт и его удаление неизвестны

3) место происшествия точно не определено, местность незнакомая и труднопроходимая

4) точно неизвестно местонахождение спасателей и со­стояние здоровья людей не позволяет преодолеть рас­стояние до населенного пункта

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

1) одежда должна быть свободной и надеваться в несколь­ко слоев

2) одежда должна быть из синтетических материалов

3) одежда должна быть однотонного цвета или из ка­муфлированного материала

4) одежда должна иметь световозвращающие элементы

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

1) место должно находиться на берегу реки или другого водоема на уровне воды

2) место должно находиться на ровной возвышенной продуваемой площадке; возле площадки должен на­ходиться источник воды и достаточно топлива

3) место должно находиться среди сухостоя, который можно использовать для костра

4) недалеко от площадки должна быть дорога или наез­женная тропа

**5.** **Выберите самый надежный способ обеззараживания воды в полевых условиях:**

1) очистка через фильтр из песка и материи

2) очистка через фильтр из песка, ваты и материи

3) кипячение воды

4) добавление в воду марганцовки

**Вариант № 2**

**1.** **На решение какой главной задачи направлена деятель­ность человека при вынужденной автономии?**

1) на возвращение к людям и привычной жизни

2) на получение новых острых ощущений

3) на организацию активного отдыха на природе

4) на достижение новых спортивных достижений в ори­ентировании на местности

**2.** Что запрещается делать при разведении костра?

1) использовать для разведения костра сухостой

2) разводить костер на торфяных болотах

3) использовать для разведения костра сухую траву

4) оставлять дежурить у костра менее 3-х человек

**3.** **Для выбора конечной точки маршрута однодневного турпохода на природу необходимо руководствоваться тремя основными критериями. Среди приведенных от­ветов найдите ошибку:**

1) участок местности, выбранный в качестве конечной точки путешествия, должен быть пригодным для большого привала

2) расстояние до выбранной точки на местности должно составлять не более 10 км в одну сторону

3) расчет светлого времени должен быть достаточным для возвращения в исходную точку с резервом не ме­нее одного часа

4) конечная точка путешествия должна быть располо­жена недалеко от автомобильной дороги

**4.** **Передвигаясь по засушливой местности, вы очень хо­тите пить. У вас полная фляга воды. Как следует посту­пить?**

1) пить часто, но по одному глотку

2) беречь воду и пить по одной чашке в день

3) пить только при сильной жажде, промочить рот и вы­пить один — два глотка

4) утолить жажду, выпив половину имеющейся воды

**5. Во время движения группы в грозу рядом ударила мол­ния, один человек упал. При осмотре вы заметили на его теле обширные красные полосы и явное отсутствие при­знаков жизни. Каковы ваши действия?**

1) немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание

2) закопать его по шею в землю для отвода электриче­ского тока

3) растереть спиртом пораженные участки тела

4) не трогать пострадавшего, пока он сам не придет в со­знание.

**1.2. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ НА ДОРОГАХ**

**Вариант № 1**

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

1) водитель

2) пассажир

3) пешеход

4) путешественник

**2.** **Участники дорожного движения — это:**

1) лица, принимающие непосредственное участие в про­цессе движения в качестве водителя, пешехода, пас­сажира транспортного средства

2) это лица, принимающее непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пешехода, и лица, производящие ремонтные работы на проез­жей части

3) люди, принимающее непосредственное участие в про­цессе движения в качестве водителя, пассажира транспортного средства, и лица, осуществляющие регулирование дорожного движения

4) граждане, передвигающиеся на транспортных сред­ствах и в пешем порядке по проезжей части, тротуару и обочине дороги.

**3.** **Укажите определение понятия «дорога»:**

1) проезжая часть, тротуары, обочины

2) полоса земли для движения транспортных средств и пешеходов

3) обустроенная или приспособленная и используемая для движения транспортных средств полоса земли либо поверхность искусственного сооружения

4) полоса земли для движения автомобилей, трамваев, троллейбусов, мотоциклов и мопедов.

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

1) занять свободное место на передней площадке транс­портного средства

2) нужно постараться встать в центре прохода, держась руками за поручень или специальные подвески

3) расположиться на задней площадке транспортного средства

4) не имеет значения, где будет находиться пассажир при отсутствии мест для сидения

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

1) не имеет значения, как следовать

2) должны следовать по ходу движения транспортных средств

3) выбирать место движения в зависимости от наличия на проезжей части транспортных средств

4) должны идти навстречу движению транспортных средств

**Вариант № 2**

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

1) включенный фонарь зеленого цвета

2) фонарь синего цвета

3) предметы со световозвращаюхцими элементами

4) электрический фонарь желтого цвета

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

1) когда на дороге нет машин и бегом

2) под любым углом к краю проезжей части

3) где дорога хорошо просматривается хотя бы в одну сторону

4) под прямым углом к краю проезжей части на участ­ках без разделительной полосы и ограждений там, где она хорошо просматривается в обе стороны

**3.** **Что не запрещается пассажирам?**

1) отвлекать водителя от управления транспортным сред­ством во время его движения

2) посадка в транспортное средство только после его полной остановки через передние двери

3) открывать двери транспортного средства во время его движения

4) при поездке на грузовом автомобиле с бортовой платформой стоять и сидеть на бортах

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

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

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

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

4) спереди световозвращателем белого цвета, сзади — свето­возвращателем и фонарем красного цвета, а с боковых сто­рон световозвращателями оранжевого или красного цвета

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

1) в населенных пунктах не более 40 км/ч, а в жилых зонах и на дворовых территориях не более 30 км/ч

2) в населенных пунктах не более 50 км/ч, а в жилых зонах и на дворовых территориях не более 10 км/ч

3) в населенных пунктах не более 50 км/ч, а в жилых зонах и на дворовых территориях не более 15 км/ч

4) в населенных пунктах не более 60 км/ч, а в жилых зонах и на дворовых территориях не более 20 км/ч

**1.3. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**

**В КРИМИНОГЕННЫХ СИТУАЦИЯХ**

**Вариант № 1**

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

1) темнота, спускающаяся на центр города, где люди непринужденно прогуливаются и отдыхают

2) сумерки, заставшие человека одного в лесопарке

3) раннее утро в заполненной людьми пригородной элек­тричке

4) вечернее время на остановке общественного транс­порта

**2.** **Как необходимо поступить человеку, если в подъезд вместе с ним заходит незнакомец?**

1) пропустить незнакомца вперёд, под любым предлогом задержаться у подъезда

2) не следует обращать на постороннего человека вни­мания

3) завязать с незнакомцем беседу и попытаться выяс­нить, в какую квартиру он следует

4) войдя в подъезд, побежать наверх

**3.** **Каким из нижеперечисленных правил рекомендуется воспользоваться при возвращении домой в вечернее вре­мя с тренировки или дополнительных занятий?**

1) пойду кратчайшим путем, пролегающим через дворы

2) буду идти по освещенному тротуару и как можно бли­же к краю дороги

3) воспользуюсь попутным транспортом

4) пойду по тропинке, пролегающей через лесопарк

**4.** **Девушка заходит в свой подъезд, слышит громкие кри­ки, смех, шум и понимает, что этажом выше на лестнич­ной площадке находится компания молодежи. Выбери­те из предлагаемых вариантов действий тот, который могли бы посоветовать девушке:**

1) спокойно подниматься домой, но при этом проявлять осторожность

2) ждать, пока они уйдут

3) дождаться взрослого знакомого человека, входящего в подъезд, и попросить проводить до квартиры либо позвонить родителям, чтобы встретили

4) дойти до молодежной компании, может среди них ока­жутся знакомые юноши или девушки, завести с ними непринуждённый разговор

**5.** **Вам часто приходится пользоваться услугами общест­венного транспорта. Что не рекомендуется делать при пользовании общественным транспортом?**

1) при отсутствии мест для сидения стоять в централь­ном проходе

2) садиться в пустом автобусе (трамвае, троллейбусе, маршрутном такси и т.д.) на сиденье близко к води­телю

3) ожидать транспорт на остановке в плохо освещенном месте

4) стоять справа лицом по направлению движения при нахождении на эскалаторе метрополитена

**Вариант № 2**

**1.** **Вы собрались вместе с родителями в торговый гипермаркет для закупки необходимых школьных принад­лежностей и других товаров для дома, имея при себе крупную сумму денег. Как вы поступите с денежными средствами?**

1) все купюры положите в один наружный карман па­пиной куртки

2) сложите в один мамин кошелек, кошелек нужно по­ложить в сумочку

3) разложите купюры по разным местам, но не в наруж­ные карманы

4) все купюры положите в один внутренний карман и за­стегнете его булавкой

**2.** **Вы заметили, что напротив вашего дома несколько под­ростков громко шумят, совершают хулиганские дей­ствия. Как вы намерены поступить? Из предложенных вариантов ответа выберите верный:**

1) выйдете на улицу я постараетесь задержать хулиганов

2) вызовете полицию, до прибытия полиции не станете выходить на улицу и попытаетесь запомнить приме­ты молодых людей

3) будете просто наблюдать за действиями группы под­ростков

4) позовете на помощь соседей, вместе с ними выйдете на улицу и постараетесь пресечь действия хулиганов

**3.** **Вы пришли домой и заметили, что входная дверь рас­пахнута, замок на входной двери сломан. На ваш вопрос «Есть кто дома?» ответа не последовало. Как вы посту­пите?**

1) войдёте в квартиру, осмотрите все комнаты и позво­ните родителям

2) войдете в квартиру, осмотрите ее и установите, какие вещи исчезли, о чем сообщите в полицию

3) не будете входить в квартиру, а вызовете полицию по телефону от соседей или по мобильному телефону, попросите соседей побыть вместе с вами

4) войдете в квартиру и сразу позвоните в полицию по телефону «02»

**4.** **Что нужно сделать в первую очередь при нахождении в местах массового скопления людей, чтобы при возник­новении чрезвычайной ситуации не попасть в толпу?**

1) вести себя как обычно, быть ближе к тем, с кем об­щаешься

2) не проявлять излишней тревоги и беспокойства

3) приготовить мобильный телефон

4) заранее наметить пути возможного отхода

**5.** **Какое из перечисленных правил по защите жилища относится к информационной безопасности?**

1) уходя из квартиры, оставьте включенными радиопри­емник или свет на кухне, уезжая с родителями на дачу, попросите соседей забирать почту из ящика, холодильник оставить включенным

2) врежьте в дверь два замка, глазок и цепочку, уходя, запирайте все окна, форточки, балкон и все замки; не оставляйте ключи в укромных местах

3) если в дверь позвонили, посмотрите в глазок; незна­комым не открывать дверь, дверная цепочка позво­лит вам принять телеграмму или проверить служеб­ное удостоверение пришедшего

4) на время отсутствия напишите записку, что дома никого нет, укажите в ней номер телефона для связи и вставьте ее в дверь

**1.4. УГОЛОВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

**Вариант № 1**

**1.** **В соответствии с Уголовным кодексом Российской Фе­дерации преступлением**

**признается(-ются):**

1) противоправные действия, посягающие на честь и до­стоинство граждан

2) действия граждан, сознательно нарушающих требо­вания Конституции, законодательных и нормативно-правовых актов

3) совершенное общественно опасное деяние, запрещен­ное Уголовным кодексом Российской Федерации под угрозой наказания

4) действие гражданина против своей воли, под влия­нием физического принуждения или непреодолимой силы

**2.** **К преступлениям небольшой тяжести относятся:**

1) неумышленные деяния, за совершение которых мак­симальное наказание не превышает одного года ли­шения свободы

2) умышленные и неумышленные деяния, за соверше­ние которых максимальное наказание не превышает двух лет лишения свободы

3) умышленные деяния, за совершение которых макси­мальное наказание не превышает трех лет лишения свободы

4) умышленные деяния, за совершение которых макси­мальное наказание не превышает от одного до трех лет лишения свободы условно

**3.** **К преступлениям средней тяжести относятся:**

1) умышленные и неосторожные действия, за соверше­ние которых максимальное наказание не превышает пяти лет лишения свободы

2) неосторожные действия, за совершение которых мак­симальное наказание не превышает трех лет лише­ния свободы

3) умышленные действия, за совершение которых мак­симальное наказание не превышает четырех лет ли­шения свободы

4) умышленные и неумышленные деяния, за соверше­ние которых максимальное наказание не превышает от двух до трех лет лишения свободы условно

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

1) лишение свободы не должно превышать восьми лет

2) максимальное наказание назначают на срок не более десяти лет лишения свободы

3) не более пяти лет

4) на срок от восьми до двенадцати лет лишения свободы

**5.** **Какое лицо признается несовершеннолетним?**

1) граждане, которым ко времени совершения преступ­ления исполнилось 13, но не исполнилось 17 лет

2) граждане в возрасте от 14 до 17 лет

3) все граждане в возрасте до 20 лет

4) лица, которым ко времени совершения преступления исполнилось 14, но не исполнилось 18 лет

**Вариант № 2**

**1.** **Укажите в предложенных вариантах ответов полный список наказаний, которые могут назначаться несовер­шеннолетним в соответствии с Уголовным кодексом Российской Федерации:**

1) принудительные работы, содержание под стражей, лишение свободы на срок до пяти лет, высшая мера

2) штраф, лишение права заниматься определенной дея­тельностью, обязательные работы, исправительные работы, арест, лишение свободы на определенный срок

3) исправительные работы, арест, лишение свободы на определенный срок

4) штраф, лишение права заниматься определенной дея­тельностью, обязательные работы, арест

**2.** **Вы возвращаетесь поздно домой. На пути встречается группа молодых людей, которые задевают вас насмеш­ками и грубостями. Как вы поступите?**

1) заранее перейдете на противоположную сторону ули­цы, не отвечая на насмешки, грубости и не поддава­ясь на провокацию

2) побежите навстречу к группе людей и вступите с ними в противоборство

3) попытаетесь успокоить молодых людей, поравняв­шись с ними

4) резко повернете в обратную сторону и ускорите шаг, приготовившись бежать

**3.** **К особо тяжким преступлениям относятся:**

1) умышленные преступления, за совершение которых предусмотрено наказание свыше десяти лет лишения свободы или более строгое наказание

2) неосторожные действия, за совершение которых пред­усмотрено наказание от восьми до двенадцати лет ли­шения свободы

3) преступления, совершенные умышленно и по неосто­рожности, за совершение которых предусмотрено на­казание от восьми до пятнадцати лет лишения сво­боды

4) совершенные умышленно и по неосторожности, за со­вершение которых предусмотрено наказание свыше пятнадцати лет лишения свободы

**4.** **Обстоятельством, смягчающим наказания, признается:**

1) нетрезвое состояние лица, совершившего преступле­ние

2) совершение преступления в составе группы

3) несовершеннолетие виновного

4) совершение преступления по мотиву национальной, расовой, религиозной ненависти

**5.** **Укажите возраст, начиная с которого человек может привлекаться к уголовной ответственности:**

1)12 лет

2) 18 лет

3)16 лет

4) 14 лет

**1.5. ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ УГРОЗЕ**

**И СОВЕРШЕНИИ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА**

**Вариант № 1**

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

1) идеология насилия и практика воздействия на при­нятие решения органами государственной власти, органами местного самоуправления или междуна­родными организациями, связанные с устрашением населения и (или) иными формами противоправных насильственных действий

2) общечеловеческая проблема и самая распространен­ная, фантастически жестокая чрезвычайная ситуа­ция социального характера

3) организация незаконного вооруженного формирова­ния, преступного сообщества (преступной организа­ции), организованной группы для реализации терро­ристического акта, а равно участие в такой структуре

4) разрушение или попытка разрушения каких-либо объектов: самолётов, административных зданий, жи­лищ, судов, объектов жизнеобеспечения и т.п.

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

1) чрезвычайная ситуация

2) диверсия

3) террористический акт

4) преступная операция

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

1) нетрадиционные

2) стандартные

3) обычные

4) традиционные и технологические

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

1) опросить людей, находящихся рядом, постараться установить принадлежность предмета (сумки и т.д.) или человека, который мог его оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщить о находке води­телю (машинисту ит.д.)

2) не обращать внимания на неизвестную сумку или чемодан

3) переложить сумку в более безопасное место в обще­ственном транспорте (например, под сиденье кресла, где нет пассажиров)

4) осторожно осмотреть содержимое сумки, может быть, там найдутся документы владельца сумки

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

1) сразу же лягте и осмотритесь, выберите ближайшее укрытие и проберитесь к нему, не поднимаясь в пол­ный рост. Укрытием могут служить выступы зда­ний, памятники, бетонные столбы, бордюры, канавы и т. д. При первой возможности спрячьтесь в подъез­де жилого дома, в подземном переходе и дождитесь окончания перестрелки

2) примите меры по спасению детей, при необходимости прикройте их своим телом

3) по возможности сообщите о происшедшем сотрудни­кам милиции

4) все варианты верны

**Вариант № 2**

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

1) не привлекайте к себе их внимание. Осмотрите салон, отметьте места возможного укрытия в случае стрель­бы. Успокойтесь, попытайтесь отвлечься от происхо­дящего, читайте, разгадывайте кроссворды

2) если спецслужбы предпримут попытку штурма, поста­райтесь как можно быстрее покинуть салон и бежать в сторону представителей специальных подразделе­ний

3) после освобождения немедленно покиньте автобус (троллейбус, трамвай), т. к. не исключена возмож­ность предварительного его минирования террориста­ми и взрыва (возгорания)

4) снимите ювелирные украшения, не смотрите в глаза террористам, не передвигайтесь по салону и не от­крывайте сумки без их разрешения. Не реагируйте на их провокационное или вызывающее поведение. Женщинам в мини-юбках желательно прикрыть ноги.

Варианты ответов:

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

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

1) политический терроризм

2) технологический терроризм

3) генетический терроризм

4) криминальный терроризм

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

1) не трогать его, предупредить окружающих, сообщить о находке в полицию или любому должностному лицу

2) исключить использование мобильных телефонов, средств связи и т.п., т.к. они способны вызвать сра­батывание радиовзрывателя

3) унести подозрительный предмет в безопасное место, не дожидаясь специалистов

4) отойти в безопасное место, постараться никого не до­пускать к месту обнаружения взрывного устройства

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

1) делать что вздумается

2) попытаться убежать

3) сказать террористам, что они пожалеют об этом

4) выполнять требования террористов, не создавать кон­фликтных ситуаций, сохранять психологическую устойчивость

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

1) будете дышать неглубоко

2) будете дышать через мокрый платок и часто моргать

3) станете задерживать дыхание

4) накроетесь курткой

**Раздел 2. ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В УСЛОВИЯХ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ**

**СИТУАЦИЙ ПРИРОДНОГО И ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА**

**2.1. РЕКОМЕНДАЦИИ НАСЕЛЕНИЮ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ**

**ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ПРИРОДНОГО И ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА**

**Вариант № 1**

**1.** **Что такое землетрясение?**

1) область возникновения подземного удара

2) подземные толчки и колебания поверхности Земли

3) проекция центра очага землетрясения на земную по­верхность

4) это природное явление, связанное с процессами в окру­жающей атмосфере

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

1) сила землетрясения, его интенсивность

2) величина смещения земной коры в очаге землетря­сения

3) величина разрывов в верхней части мантии

4) степень разрушений в эпицентре землетрясения

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

1) химические, биологические, военные

2) радиационные, химические, гидродинамические, транспортные

3) социальные, экологические, психологические

4) региональные, федеральные, радиационные

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

1) своевременное оповещение населения об опасностях, возникающих в условиях чрезвычайных ситуаций

2) обеспечение населения средствами индивидуальной защиты

3) качественное обучение правилам поведения при воз­никновении чрезвычайных ситуаций

4) эвакуация населения из опасных районов

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

1) освободите от продуктов питания холодильник, выне­сете скоропортящиеся продукты и мусор, выключите газ, электричество, погасите огонь в печи и просле­дуете на сборный эвакуационный пункт

2) включите радио и выслушаете сообщение, выключи­те электричество, наденете средства индивидуальной защиты, вывесите на двери табличку «В квартире жильцов нет» и проследуете на сборный эвакуацион­ный пункт

3) немедленно закроете окна, двери, вентиляционные отверстия, включите радиоприемник или телевизор и будете готовы к приему информации о дальнейших действиях

4) выключите газ, электричество, возьмете необходи­мые продукты питания, вещи и документы, надене­те средства индивидуальной защиты и проследуете на сборный эвакуационный пункт

**Вариант №2**

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

1) позвоните родителям на работу, чтобы предупредить о происшествии и договориться о месте встречи

2) займете место в дверном проеме капитальной стены

3) закроете окна и двери, быстро спуститесь в подваль­ное помещение

4) подойдете к окну и узнаете у прохожих, что случи­лось

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

1) закрыть окна, включить радиоприемник для получе­ния информации от управления ГО и ЧС

2) плотно закрыть двери и окна, отключить электро­энергию, занять безопасное место у стен внутренних помещений

3) закрыть окна и двери с наветренной стороны здания, а с подветренной открыть, убрать с балконов и под­оконников вещи, которые могут быть подхвачены воздушным потоком

4) закрыть краны газовой сети, включить радиоприем­ник с автономным питанием для получения информа­ции от управления ГО и ЧС

**3.** **Как следует выходить из зоны лесного пожара?**

1) навстречу ветру, используя для этого просеки, дороги

2) перпендикулярно направлению ветра, используя для этого открытые пространства

3) если загорелась одежда, то нужно бегом покинуть опасную зону по направлению ветра

4) если вы в составе группы, то нужно разделиться и по одному выходить навстречу ветру

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

1) включить радиоприемник или телевизор для получе­ния достоверной информации об аварии и о рекомен­дуемых действиях

2) при поступлении информации об эвакуации надеть резиновые сапоги, плащ, взять документы и необ­ходимые вещи, продукты на трое суток и выходить из зоны возможного заражения перпендикулярно на­правлению ветра

3) для защиты органов дыхания используйте ватно-марлевую повязку или подручные изделия из ткани, смо­ченные в воде или 2-5% -ном растворе пищевой соды (для защиты от хлора), 2% -ном растворе лимонной или уксусной кислоты (для защиты от аммиака)

4) для защиты органов дыхания используйте противо­газ, а при его отсутствии ватно-марлевую повязку или подручные изделия из ткани, смоченные в воде или 2% -ном растворе лимонной или уксусной кисло­ты (для защиты от хлора), 2-5% -ном растворе пище­вой соды (для защиты от аммиака)

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

1) «Тревога!»

2) «Внимание! Опасность!»

3) «Внимание всем!»

4) «Химическая (радиационная) опасность!»

**2.2. ЕДИНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СИСТЕМА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ**

**И ЛИКВИДАЦИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ (РСЧС)**

**Вариант № 1**

**1**. С какой целью создана РСЧС? Выберите правильный ответ:

1) прогнозирование чрезвычайных ситуаций на терри­тории Российской Федерации и организация прове­дения аварийно-спасательных и других неотложных работ

2) обеспечение первоочередного жизнеобеспечения на­селения, пострадавшего в чрезвычайных ситуациях на территории Российской Федерации

3) объединение усилий органов центральной власти, ор­ганов исполнительной власти, субъектов Российской Федерации, городов и районов, а также организаций, учреждений и предприятий, их сил и средств в обла­сти предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций

4) совершенствование подготовки руководящего состава и специалистов РСЧС по действиям в чрезвычайных ситуациях

**2.** **Для чего создаются территориальные подсистемы РСЧС? Выберите правильный ответ:**

1) для ликвидации чрезвычайных ситуаций в городах и районах

2) для предупреждения чрезвычайных ситуаций в жи­лых и нежилых зданиях

3) для локализации чрезвычайных ситуаций на промыш­ленных объектах

4) для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в субъектах Российской Федерации в пре­делах их территорий

**3.** **На каких уровнях действует Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций?**

1) объектовый, производственный, местный

2) федеральный, межрегиональный, региональный, му­ниципальный, объектовый

3) поселковый, районный, региональный

4) территориальный, республиканский

**4.** **Комиссия по предупреждению и ликвидации чрезвы­чайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасно­сти органа местного самоуправления является коорди­нирующим органом РСЧС на:**

1) региональном уровне

2) федеральном уровне

3) муниципальном уровне

4) территориальном уровне

**5.** **Органом повседневного управления РСЧС на муници­пальном уровне является (-ются):**

1) информационный центр органа исполнительной вла­сти субъекта Российской Федерации

2) центры управления в кризисных ситуациях

3) дежурно-диспетчерские службы организаций (объек­тов)

4) единые дежурно-диспетчерские службы муниципаль­ных образований

**Вариант № 2**

**1. В каких режимах могут функционировать органы управления и силы РСЧС?**

1) в режиме постоянной готовности и повседневной дея­тельности

2) в режиме готовности к действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций

3) в режимах готовности к оповещению населения и про­ведения аварийно-спасательных работ

4) в режимах повседневной деятельности, повышенной готовности и режиме чрезвычайной ситуации

**2.** **Что не является основными мероприятиями, проводи­мыми органами управления и силами единой системы в режиме повседневной деятельности? Найдите в при­веденных ответах ошибку:**

1) изучение состояния окружающей среды и прогнози­рование чрезвычайных ситуаций

2) проведение при необходимости эвакуационных ме­роприятий

3) подготовка населения к действиям в чрезвычайных ситуациях

4) пропаганда знаний в области защиты населения и тер­риторий от чрезвычайных ситуаций и обеспечения пожарной безопасности

**3.** **С какой целью федеральными органами исполнитель­ной власти созданы функциональные подсистемы РСЧС?**

1) организация работы в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций в сфере дея­тельности этих органов

2) разработка предложений по реализации государствен­ной политики в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечения пожарной без­опасности

3) разработка и реализация целевых и научно-техниче­ских программ и мер по предупреждению чрезвычай­ных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности

4) введение при необходимости круглосуточного де­журства руководителей и должностных лиц органов управления и сил единой системы на стационарных пунктах управления

**4.** **Укажите закон, определяющий права и обязанности граждан России в области защиты от чрезвычайных си­туаций:**

1) Федеральный закон Российской Федерации «О без­опасности»

2) Федеральный закон Российской Федерации «Об обо­роне»

3) Федеральный закон Российской Федерации «О защи­те населения и территорий от чрезвычайных ситуа­ций природного и техногенного характера»

4) Федеральный закон Российской Федерации «О граж­данской обороне»

**5. Определите, какой нормативно-правовой акт закрепля­ет правовые основы обеспечения:** безопасности лично­сти, общества и государства.

1) Федеральный закон Российской Федерации «Об обо­роне»

2) Федеральный закон Российской Федерации «О граж­данской обороне»

3) Федеральный закон Российской Федерации «О без­опасности»

4) Концепция национальной безопасности Российской Федерации

**Раздел 3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

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

**Вариант № 1**

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

1) здоровье человека — это отсутствие болезней и физи­ческих недостатков

2) здоровье человека — это отсутствие у него болезней, а также оптимальное сочетание здорового образа жизни с умственным и физическим трудом

3) здоровье человека — это состояние полного физи­ческого, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недо­статков

4) здоровье человека — это его способность противосто­ять заболеваниям

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

1) образа жизни

2) экологических факторов

3) наследственности

4) состояния медицинского обслуживания населения

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

1) генетические, общественные, медицинские

2) природные, техногенные, социальные

3) материальные, политические, расовые

4) химические, идеологические, умственные

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

1) хирург, терапевт, невропатолог, психиатр, окулист, оториноларинголог, стоматолог, а в случае необходи­мости врачи других специальностей

2) терапевт, отоларинголог, стоматолог, а в случае необ­ходимости школьный врач

3) невропатолог, психиатр, окулист, стоматолог, а в слу­чае необходимости представители наркологического и кожно-венерологического диспансера

4) дерматолог, психиатр, окулист, стоматолог, а в слу­чае необходимости врачи психоневрологического и противотуберкулезного диспансера

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

1) физиологическими

2) режимом труда

3) процессом отдыха

4) биологическими

**Вариант № 2**

**1.** **Как вы понимаете, что такое духовное здоровье?**

1) знание культуры и искусства

2) начитанность и образованность человека

3) умение воспринимать красоту окружающего мира

4) состояние системы мышления и мировоззрения

**2.** **Укажите основные физические качества личности чело­века:**

1) способность поднять большой вес, быстрая реакция

2) способность передвинуть тяжёлый груз с места на место, хорошее зрение и обоняние

3) сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость

4) крепкая костно-мышечная система, ловкость и хоро­шая работа легких

**3.** **Гипотония — это:**

1) избыток движения

2) пониженное артериальное давление

3) физическое перенапряжение организма

4) недостаток движения

**4.** **Укажите основные принципы, составляющие основу закаливающих процедур:**

1) систематичность, малое время для процедур

2) разнообразие средств, индивидуальность, простота  
3) постепенность, регулярность и систематичность, мно­гофакторность, учет индивидуальных особенностей организма

4) творческий подход, наглядность, постепенность

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

1) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание

2) обоняние, четкую работу нервной системы

3) строгое соблюдение установленного режима жизне­деятельности

4) аутотренинг, саморегуляцию, самовнушение

**3.2. ОСНОВНЫЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ,**

**ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ И ПРОФИЛАКТИКА**

**Вариант № 1**

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

1) инфекции дыхательных путей

2) кишечные инфекции

3) кровяные инфекции

4) кожные заболевания

**2.** **Возбудитель каких инфекций передается через укусы кровососущих насекомых?**

1) инфекции наружных покровов

2) кишечные инфекции

3) кровяные инфекции ,

4) кожные инфекции

**3.** **Что такое инкубационный период? Из приведенных определений выберите правильный ответ:**

1) промежуток времени от момента начала заболевания до выздоровления

2) время от заражения до первых клинических прояв­лений

3) время от начала заболевания до момента активного проявления болезни

4) период времени от внедрения микроорганизмов до полного выздоровления

**4.** **Иммунитет с биологической точки зрения — это:**

1) основа хорошего здоровья каждого человека

2) состояние защиты внешнего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации

3) способ защиты внутреннего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации

4) способы защиты организма от вредных микроорга­низмов

**5. В развитии инфекционного заболевания прослеживают­ся несколько последовательно сменяющихся периодов. Что это за периоды? Выберите правильный ответ:**

1) скрытый (инкубационный) период, начало заболева­ния, активное проявление болезни, выздоровление

2) прединкубационный период, острое развитие болезни, пассивный период, выздоровление

3) начальный период, период инфицирования, опасный период, период лечения

4) период заболевания, пассивный период, период лече­ния, заключительный период

**Вариант № 2**

**1.** **К центральным органам иммунной системы человека относятся:**

1) лёгкие, сердце, кровь, головной мозг

2) костный мозг и вилочковая железа

3) почки, лёгкие, поджелудочная железа, нервная си­стема

4) нервная система, мочеполовая система

**2.** **К инфекциям дыхательных путей относятся:**

1) холера, полиомиелит, дизентерия

2) малярия, чума, сыпной тиф

3) грипп, ангина, дифтерия

4) чесотка, сибирская язва, столбняк

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

1) чума, холера, бешенство

2) грипп, оспа, скарлатина

3) сифилис, гонорея, грибковые заболевания на коже и ногтях

4) брюшной тиф, корь, краснуха

**4.** **Какие вы можете выделить виды иммунитета?**

1) повседневный, устойчивый

2) приобретенный, врожденный

3) иммунитет крови, костного мозга

4) постоянный, наследственный

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

1) специфическая профилактика

2) неспецифическая профилактика

3) интоксикация

4) вакцинация

**3.3. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ**

**Вариант №1**

**1.** **Здоровый образ жизни — это:**

1) мировоззрение человека, которое складывается из знаний о здоровье

2) индивидуальная система поведения человека, на­правленная на сохранение и укрепление здоровья

3) система жизнедеятельности человека, в которой глав­ным составляющим является отказ от курения, алко­голя и диетическое питание

4) это установленный человеком режим занятий физи­ческой культурой и спортом, а также профилактика заболеваний

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

1) установленный порядок работы, отдыха, питания и сна

2) система деятельности человека в быту и на производ­стве

3) индивидуальная форма существования человека в усло­виях среды обитания

4) соблюдение этических правил поведения в обществе и культура безопасности человека в окружающей среде

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

1) снижает психологические и физические нагрузки

2) осуществляет необходимое взаимодействие между духовным и физическим здоровьем

3) поддерживает биологическую жизнь и обеспечивает постоянный обмен веществ и энергии между организ­мом человека и окружающей средой

4) позволяет успешно преодолевать физические и пси­хологические нагрузки в процессе повседневной дея­тельности

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

1) длительная и интенсивная умственная деятельность

2) длительная интенсивная деятельность опорно-двигательного аппарата

3) нарушение деятельности системы кровообращения

4) недостаточное рациональное питание, возможные конфликты со сверстниками

**5.** **Двигательная активность — это:**

1) ежедневная система физической тренировки орга­низма

2) периодические физические нагрузки на опорно-двигательный аппарат

3) сумма движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности

4) способность человеческого организма длительное вре­мя выполнять какую-либо работу

**Вариант №2**

**1.** **Причинами переутомления старшеклассников являются:**

1) строгое соблюдение режима жизнедеятельности школьника

2) умственное и физическое перенапряжение, избыточ­ные шумы, недостаточный сон и неполноценный от­дых

3) занятие школьника несколькими увлечениями ин­теллектуального и эстетического содержания

4) активная нагрузка при занятиях в спортивных сек­циях, регулярное участие в спортивных состязаниях

**2.** **Гиподинамия — это:**

1) недостаток движения

2) избыток движения

3) физическое перенапряжение организма

4) повышенное артериальное давление

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

1) сила, ловкость, умение выдерживать различные на­грузки, высокая работоспособность

2) сердечно-дыхательная выносливость, мышечная сила и выносливость, скоростные качества, гибкость

3) выносливость опорно-двигательного аппарата, свое­временная реакция центральной нервной системы на изменение физических нагрузок, гибкость и лов­кость

4) ловкость, быстрота, гибкость, нервно-психическая устойчивость организма

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

1) способность выдерживать в течение суток предельно допустимые нагрузки

2) способность выдерживать в течение недели чередова­ние лёгких, средних и тяжёлых нагрузок

3) способность выдерживать в течение длительного вре­мени физическую нагрузку умеренной интенсивности

4) отсутствие заболеваний сердечно-сосудистой системы

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

1) гибкость

2) скоростные качества

3) мышечную выносливость

4) сердечно-дыхательную выносливость

**3.4. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ, ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ.**

**ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**

**Вариант № 1**

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

1) эпизодическое курение не более 5 сигарет в день, никотиновой абстиненции не наблюдается (то есть прекращение курения не вызывает никаких рас­стройств), небольшие изменения в деятельности нервной системы полностью обратимы

2) постоянное курение от 1 до 1,5 пачки в день; выраба­тывается привычка курить натощак, сразу после еды и среди ночи; привыкание к табаку очень сильное; прекращение курения вызывает тяжёлое состояние курильщика; выражены изменения в нервной систе­ме и во внутренних органах. Общая картина токси­ческого разрушения организма характеризуется как заболевание

3) постоянное курение от 5 до 15 сигарет в день; появля­ется небольшая физическая зависимость; при прекра­щении курения развивается состояние, тяжёлое в фи­зическом и психологическом отношении, его снимает выкуривание очередной сигареты

4) постоянное нахождение в роли пассивного куриль­щика, появляется небольшая психическая зависи­мость, небольшие изменения в деятельности нерв­ной системы

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

1) горечь во рту, кашель, головокружение, тошнота, сла­бость, недомогание, бледность лица

2) покраснение глаз, боль в области грудины, отёк лица

3) потеря ориентировки, увеличение лимфатических узлов

4) ухудшение зрения, восприятия окружающих, плохой аппетит

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

1) быстро выводится вместе с мочой

2) никогда не выводится из организма

3) разлагается на вещества, полезные для функциониро­вания кровеносных сосудов

4) растворяется в крови и разносится по всему организ­му, оказывая разрушительное действие на все ткани и органы

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

1) нарушением защитной функции печени, мозжечка, развитием туберкулеза

2) развитием сахарного диабета, увеличением мочевого пузыря

3) снижение защитной функции организма при переохлаждении

4) разложением костной ткани и образование злокачественных опухолей

**5.** **Признаками алкогольного отравления являются:**

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

2) головокружение, тошнота и рвота, уменьшение сердечных сокращений и понижение артериального дав­ления, возбуждение или депрессивное состояние

3) отсутствие речи, резкое повышение температуры тела и артериального давления

4) замедление реакции, плохой сон, повышенная потли­вость, воспаление лимфатических узлов

**Вариант № 2**

**1.** **Укажите верную последовательность оказания первой медицинской помощи при алкогольном отравлении:**

1) уложить пострадавшего на бок и очистить ему дыха­тельные пути, промыть желудок, положить на голову холодный компресс, дать пострадавшему понюхать ватку с нашатырным спиртом, вызвать «скорую по­мощь»

2) уложить пострадавшего на спину и очистить ему ды­хательные пути, промыть желудок, положить к ногам тёплую грелку, дать пострадавшему понюхать ватку с нашатырным спиртом, вызвать «скорую помощь»

3) уложить пострадавшего на бок, промыть желудок, положить на голову холодный компресс, дать постра­давшему понюхать ватку с нашатырным спиртом

4) дать обезболивающее средство, провести массаж тела, дать пострадавшему понюхать ватку с нашатырным спиртом, приложить к ногам холодный компресс

**2.** **Три основных признака наркомании и токсикомании — это:**

1) вкусовая и биологическая зависимость, изменение сексуального влечения

2) зрительная и химическая зависимость, изменение материального положения

3) физиологическая, умственная и вкусовая зависи­мость

4) психическая и физическая зависимость, изменение чувствительности к наркотику

**3.** **Какой вред будет причинен здоровью человека в случае употребления некачественного алкоголя (с содержани­ем метанола)?**

1) разрушение большего количества клеток головного мозга

2) сильное опьянение и похмелье

3) от ослепления до смерти

4) не будет ничего плохого

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

1) табачный дёготь

2) сероводород

3) углекислота

4) никотин

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

1) цианистый водород

2) никотин

3) эфирные масла

4) радиоактивные вещества

**ТАБЛИЦЫ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ**

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

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