

Оценочная работа №2.
Демонстрационный вариант контрольной работы
по ОБЖ 10 класс.

Контроль и проверка знаний по ОБЖ с помощью тестирования в 10 - 11-х классах
Изучение ОБЖ направлено на достижение следующих целей:

- **Освоение знаний** о здоровом образе жизни, опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;
- **Развитие** качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- **Воспитание** чувства ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- **Овладение умениями** предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления.

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности ученик должен

Знать:

- Основы здорового образа жизни;
- Правила безопасного поведения в ЧС социального, природного и техногенного характера;
- Способы безопасного поведения в природной среде;

Уметь:

- Действовать при возникновении пожара;
- Соблюдение правил поведения на воде, оказывать помощь утопающему;
- Оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, отморожениях, ушибах, кровотечениях;
- Вести себя в криминогенных ситуациях и в местах большого скопления людей;

Использовать полученные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни.

Проверка знаний и умений:

Предлагаю тесты, которые можно проверить при помощи перфокарт для тематического контроля знаний учащихся 10, 11 классов составлены в соответствии с действующими учебными программами для средних и общеобразовательных учреждений.

Контроль и проверка знаний являются обязательным условием результативного учебного процесса. Использование тестов в сочетании с другими формами и методами контроля позволяет учителю оперативно проверить знания учащихся по основным темам курса, а также умение школьников анализировать и раскрывать причинно-следственные связи. Тестовый тематический контроль целесообразно рассматривать не только как обучающий, но и как корректирующий метод. Его применение помогает выявить типичные ошибки, обнаружить пробелы в знаниях и найти пути решения возникающих проблем. Для успешного усвоения учебного материала тесты могут использоваться при опросе и закреплении знаний, а также могут быть предложены в качестве домашнего задания.

Опрос по перфокартам способствует систематизации и обобщению знаний, выработке практических умений принимать правильное решение и призван осуществить проверку и контроль учащихся за минимально короткое время.

10 класс

I. Правила поведения в условиях вынужденного автономного существования

1. Дополни предложение.

Выживание человека – это...

- а. активное существование в среде себе подобных;
- б. способ существования белковых тел;
- в. активная деятельность, направленная на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в экстремальных условиях;
- г. Активная деятельность, направленная на улучшение качества жизни и здоровья человека в повседневных условиях.

2. Что необходимо сделать потерпевшему бедствие при аварии транспортного средства в первую очередь?

- а. не следует что-либо предпринимать до приезда спасателей;
- б. перебраться в безопасное место. А также оказать первую медицинскую помощь пострадавшему;
- в. покидая транспортное средство, взять с собой имущество, которое может пригодиться для автономного существования;
- г. Сориентироваться на местности и уточнить своё местонахождение, а при неблагоприятных климатических условиях соорудить временное укрытие.

3. При каких условиях принимается решение остаться на месте аварии?

- а. местонахождение ближайшего населённого пункта примерно известно, расстояние до него не далеко.
- б. место происшествия не определено, местность неизвестная и малопроезжимая.
- в. сигнал бедствия или сообщение о месте происшествия переданы при помощи аварийной радиостанции;
- г. Большая часть людей не может самостоятельно передвигаться из-за полученных травм;
- д. нет связи только в течении трёх суток.

4. При каких условиях принимается решение об уходе с места аварии?

- а. когда точно известно местонахождение ближайшего населённого пункта, расстояние до него не велико и состояние здоровья людей позволяет преодолеть его;

б. когда примерно известно местонахождение ближайшего населённого пункта, расстояние до него точно не определено и состояние здоровья большинства людей позволяет преодолеть небольшое расстояние;

в. когда возникла непосредственная угроза жизни (лесной пожар, разлом ледяного поля, наводнение);

г. Когда люди не обнаружены спасателями на данном месте из-за густой растительности; в течении трёх суток нет связи;

д. когда авария произошла на малознакомой и труднопроходимой местности.

5. Какие известны основные способы ориентирования на местности?

а. по памяти;

б. по растениям;

в. по небесным светилам;

г. По компасу;

д. по местным признакам.

6. Какие факторы необходимо учесть при оборудовании временного жилища (укрытия)?

а. наличие по близости населённого пункта, где можно взять материалы и инструменты;

б. температуру воздуха и насекомых;

в. наличие материалов, необходимых для строительства укрытия, и продолжительность предполагаемой стоянки;

г. количество и физическое состояние потерпевших бедствие.

7. Какие известны основные виды костров?

а. опознавательные;

б. сигнальные;

в. пламенные и простейшие очаги;

г. жаровые.

8. Для чего предназначается опознавательный костёр?

а. такого не существует;

б. для опознавания людей;

в. для подачи сигналов;

г. для обозначения границ лагеря.

9. Для чего предназначается сигнальный костёр?

а. такого не существует;

- б. для обеспечения своего местонахождения;
- в. для опознавания людей;
- г. для подачи сигналов внутри лагеря.

10. Для чего предназначается пламенный костёр?

- а. такого не существует;
- б. для приготовления пищи;
- в. для просушки вещей;
- г. для освещения поляны лагеря;
- д. для подачи сигналов.

11. Для чего предназначается простейший очаг?

- а. для приготовления большого количество пищи;
- б. для приготовления пищи;
- в. для просушки вещей;
- г. для согревания людей, если они ночуют около костра.

12. Для чего предназначается жаровой костёр?

- а. для оповещения и обогрева лагеря;
- б. для приготовления большого количества пищи;
- в. для просушки вещей;
- г. для согревания людей, если они ночуют у костра.

13. Что может послужить основными источниками пищи в условиях автономного выживания?

- а. насекомые и их личинки;
- б. дикорастущие съедобные растения, водоросли, грибы;
- в. пища животного происхождения;

10 класс

IV. Боевые традиции Вооружённых сил, символы воинской чести России.

1. Дополните предложение.

Боевые традиции-это...

- а. система межличностных отношений в воинских коллективах;
- б. народные обычаи, перенесённые в сферу военных отношений;

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

г. исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение уставные и неуставные взаимоотношения.

2. Что характерно для любого воинского коллектива?

а. автономия, означающая определённую самостоятельность и проявляющаяся в выполнении функций, свойственных только этому коллективу;

б. способность сохранять структуру и функции;

в. минимальная численность и состав, позволяющие выполнять возложенные на коллектив функции;

г. оптимальная численность и состав, позволяющие полностью выполнять возложенные на коллектив функции с минимальными затратами труда и средств;

д. способность быстро изменять организационную структуру.

3. Дополни предложение.

Ордена-это...

а. почётные ведомственные награды за успехи в различной деятельности;

б. наградные государственные знаки за успехи на производстве;

в. почётные государственные награды за воинские и другие отличия и заслуги.

г. почётные награды министра обороны РФ за безупречное служение Родине.

4. Какие государственные награды России и бывшего СССР сохранены в системе госнаград Российской Федерации?

а. орден Святого Георгия и знак отличия Георгиевский крест;

б. орден «За заслуги перед Отечеством»;

в. военные ордена Суворова, Ушакова, Кутузова, Александра Невского, Нахимова;

г. орден и медаль «За заслуги перед отечеством».

5. На какие виды условно можно подразделить воинские ритуалы?

а. парадной деятельности;

б. боевой деятельности;

в. учебно-боевой деятельности;

- г. повседневной деятельности;
- д. гарнизонной и караульной служб;
- е. боевой учёбы.

10 класс

II. Правила безопасного поведения в ситуациях криминального характера.

1. Как следует себя вести, если есть с собой крупная сумма денег?

- а. деньги окружающим надо показывать только при необходимости;
- б. не считать деньги на виду у всех;
- в. избегать мест большого скопления народа;
- г. держаться подальше от рынков и любой толпы;
- д. лучше держать деньги в наружных карманах, оттуда их легче достать при совершении покупки.

2. Как необходимо вести себя, если возникла необходимость выйти из дома в тёмное время суток?

- а. двигаться по кратчайшему маршруту, чтобы быстрее преодолеть плохо освещённые и малолюдные места;
- б. стараться избегать малолюдных и плохо освещённых мест;
- в. на улицах держаться подальше от стен домов и подворотен;
- г. держаться поближе к стенам домов.

3. Как следует отнестись к предложению незнакомого водителя подвести на машине?

- а. согласиться и сесть в машину;
- б. посоветоваться с друзьями;
- в. согласиться, если водитель внушает доверие;
- г. не принимать предложение.

4. Как следует вести себя, если показалось, что кто-то преследует?

- а. остановиться и выяснить, что надо преследователю;
- б. следует менять темп ходьбы;

- в. перейти несколько раз на противоположную сторону улицы;
- г. бежать к освещённому месту или к людям, которые могут помочь.

5. Где лучше занять место, зайдя в кафе или ресторан?

- а. подальше от выхода, спиной к стене;
- б. поближе к выходу, спиной к стене;
- в. рядом со стойкой;
- г. подальше от стойки;
- д. в слабо освещённом углу, чтобы не заметили.

6. Как поступить, если необходимо поменять валюту?

- а. менять валюту в любом месте по наиболее выгодному курсу;
- б. менять валюту только в специально предназначенных для этого местах;
- в. действовать по обстоятельствам;
- г. посоветоваться с прохожими;

7. Как следует поступить, если предлагают принять участие в азартных играх?

- а. согласиться, чтобы увеличить свой капитал;
- б. посоветоваться с друзьями;
- в. подумать и , если предлагающие вызывают доверие, рискнуть;
- г. не следует принимать приглашение.

8. Как необходимо действовать, если подошёл к остановке пустой автобус (троллейбус, трамвай)?

- а. не следует садиться;
- б. следует сесть на заднее сидение;
- в. следует сесть, где понравится;
- г. следует сесть поближе к водителю.

9. Где следует находиться в автобусе, если в нем нет свободных сидячих мест?

- а. рядом с подножкой;
- б. в проходе у выхода;
- в. в центральном проходе;

г. там, где есть место;

10. Как необходимо обходить стоящий трамвай?

а. как удобно пешеходу;

б. сзади, как и автобус;

в. спереди;

г. как большинство других пешеходов;

д. сзади и спереди.

11. Как следует поступить, если посторонние люди предлагают выпить алкогольные напитки, пиво, лимонад?

а. поблагодарить и выпить,

б. поблагодарить и отказаться;

в. посоветоваться с родственниками;

г. выпить, если предлагающие внушают доверие.

12. Как необходимо поступить человеку, если в подъезд вместе с ним доходит незнакомец?

а. не следует обращать на постороннего внимания;

б. пропустить незнакомца вперёд;

в. под любым предлогом задержаться у подъезда;

г. войдя в подъезд побежать наверх.

13. Что необходимо принять человеку, если он всё-таки вошёл в лифт с незнакомцем, вызывающим подозрение?

а. не следует ничего предпринимать, вести себя как обычно;

б. заговорить с незнакомцем;

в. нажать кнопки «диспетчер» и «стоп», завязать разговор с диспетчером и ехать на свой этаж;

г. постоянно наблюдать за действиями незнакомца.

10 класс

III. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

1. Какие известны факторы воздействия (риска) на здоровье человека?

- а. гомеопатические;
- б. физические;
- в. химические и биологические;
- г. социальные и психические.

Какие известны виды микроорганизмов, влияющих на организм человека?

- а. сапрофиты;
- б. спорифиты;
- в. условно патогенные;
- г. болезнетворные (патогенные);
- д. безусловно патогенные.

2. Каковы внешние признаки большинства инфекционных заболеваний?

- а. снижение температуры тела;
- б. подъём температуры тела;
- в. озноб, разбитость во всём теле;
- г. головная боль.

3. Какими путями обычно передаются инфекции?

- а. фекально-оральным;
- б. фекально-капельным;
- в. воздушно-капельным и жидкостным;
- г. контактным или контактно-бытовым путём, а также переносчиками зоонозных инфекций.

4. Дополните предложение.

Иммунитет с биологической точки зрения-это...

- а. основа хорошего здоровья каждого человека;
- б. способ защиты внешнего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации;

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

г. способы защиты организма от живых существ и вредных веществ.

5. Дополните предложение.

Здоровый образ жизни-это...

а. способ существования разумных существ;

б. государственная политика, направленная на формирование у людей правильного поведения;

в. индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.

6. Перечислите основные составляющие тренированности организма человека?

а. сердечно-дыхательная выносливость;

б. сердечная сила и дыхательная выносливость;

в. мышечная сила и выносливость;

г. скоростные качества и гибкость.

7. Каковы основные признаки отравления человека никотином?

а. покраснение лица, повышение температуры тела;

б. кашель, тошнота;

в. головокружение;

г. горечь во рту.

8. На какие железы внутренней секреции алкоголь оказывает наиболее сильное отрицательное воздействие?

а. на щитовидную;

б. на слюнные и лимфатические;

в. на поджелудочную;

г. на половую.

9. На сколько короче продолжительность жизни алкоголика по сравнению с непьющим человеком?

а. на 5 лет

в. на 10 лет

б. на 2 года

г. на 15 лет

10. Какую помощь необходимо оказать пострадавшему при алкогольном отравлении?

- а. положить на живот горячую грелку;
- б. уложить набок и очистить дыхательные пути, а также промыть желудок;
- в. положить на голову холодный компресс и вызвать «скорую помощь»;
- г. дать понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом;

11. В чём заключается помощь пострадавшему при наркотическом отравлении?

- а. уложить пострадавшего на спину;
- б. очистить дыхательные пути пострадавшего;
- в. уложить пострадавшего на бок или живот;
- г. дать понюхать пострадавшему ватку, смоченную в нашатырном спирте и вызвать «скорую помощь»;

12. Какую помощь необходимо оказать пострадавшему при отравлении лекарственными препаратами?

- а. дать обезболивающее средство;
- б. вызвать «скорую помощь»;
- в. промыть пострадавшему желудок;
- г. дать пострадавшему крепкого чая (кофе) и чёрных сухарей.

Контрольно-измерительные материалы по ОБЖ 10 класс

АВТОНОМНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ ЧЕЛОВЕКА В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ

Вариант 1

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

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

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

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

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

- 1) Одежда должна быть свободной и надеваться в несколько слоёв.
- 2) Одежда должна быть из синтетических материалов.

3) Одежда должна быть однотонного цвета или из камуфлированного материала.

4) Одежда должна иметь световозвращающие элементы.

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

1) Место должно находиться на берегу реки или другого водоёма на уровне воды.

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

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

4) Недалеко от площадки должна быть дорога или наезженная тропа.

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

1) Очистка через фильтр из песка и материи.

2) Очистка через фильтр из песка, ваты и материи.

3) Кипячение воды.

4) Добавление в воду марганцовки.

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ УГРОЗЕ И СОВЕРШЕНИИ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА

Вариант 1

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

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

2) Общечеловеческая проблема и самая распространённая, фантастически жестокая чрезвычайная ситуация социального характера.

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

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

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

1) чрезвычайная ситуация;

2) диверсия;

3) террористический акт;

4) преступная операция.

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

1) нетрадиционные;

2) стандартные;

3) обычные;

4) традиционные и технологические.

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

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

- 2) Не обращать внимания на неизвестную сумку или чемодан.
- 3) Переложить сумку в более безопасное место в общественном транспорте (например, под сиденье кресла, где нет пассажиров).
- 4) Осторожно осмотреть содержимое сумки, может быть, там найдутся документы владельца сумки.

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

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

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 учёного 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 своём доме (квартире)?

- 1) Освободите от продуктов питания холодильник, вынесите скоропортящиеся продукты и мусор, выключите газ, электричество, погасите огонь в печи и проследуйте на сборный эвакуационный пункт.
- 2) Включите радио и выслушайте сообщение, выключите электричество, наденете средства индивидуальной защиты, вывесите на двери табличку «В квартире жильцов нет» и проследуйте на сборный эвакуационный пункт.

- 3) Немедленно закройте окна, двери, вентиляционные отверстия, включите радиоприёмник или телевизор и будьте готовы к приёму информации о дальнейших действиях.
- 4) Выключите газ, электричество, возьмите необходимые продукты питания, вещи и документы, наденете средства индивидуальной защиты и проследуете на сборный эвакуационный пункт.