

В. Н. Латчук, С. К. Миронов

ТЕТРАДЬ ДЛЯ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ЗНАНИЙ

к учебнику В. Н. Латчука, В. В. Маркова,
С. К. Миронова, С. Н. Вангородского

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



ВЕРТИКАЛЬ



БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

10

класс



В. Н. Латчук, С. К. Миронов

ТЕТРАДЬ ДЛЯ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ЗНАНИЙ

к учебнику В. Н. Латчука, В. В. Маркова,
С. К. Миронова, С. Н. Вангородского

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

10

класс

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учени класса

..... ШКОЛЫ



МОСКВА



2014



УДК 373.167.1:614
ББК 68.9я72
Л27

Латчук, В. Н.

Л27 Тетрадь для оценки качества знаний к учебнику В. Н. Латчука, В. В. Маркова, С. К. Миронова, С. Н. Вангородского «Основы безопасности жизнедеятельности». Базовый уровень. 10 кл. / В. Н. Латчук, С. К. Мионов. — М. : Дрофа, 2014. — 61, [3] с. : ил.

ISBN 978-5-358-12614-5

Тетрадь разработана на основе учебника, соответствующего ФГОС среднего (полного) общего образования. Она содержит разнообразные задания, которые направлены на проверку теоретических знаний и практических умений учащихся, и предназначена для текущего и итогового контроля.

УДК 373.167.1:614
ББК 68.9я72

Содержание

Предисловие	5
-------------------	---

Безопасность и защита человека в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях

Проверочная работа № 1 по теме «Правила безопасного поведения в условиях вынужденного автономного существования»	6
Проверочная работа № 2 по теме «Правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера»	9
Проверочная работа № 3 по теме «Уголовная ответственность несовершеннолетних»	11
Проверочная работа № 4 по теме «Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»	13
Проверочная работа № 5 по теме «Законодательные и нормативные правовые акты Российской Федерации в области обеспечения безопасности личности, общества и государства»	16
Проверочная работа № 6 по теме «Гражданская оборона как система мер по защите населения в военное время» ..	19
Проверочная работа № 7 по теме «Современные средства поражения и их поражающие факторы»	21
Проверочная работа № 8 по теме «Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения в мирное и военное время»	26
Итоговая проверочная работа	29

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Проверочная работа № 9 по теме «Основные инфекционные заболевания и их профилактика»	35
Проверочная работа № 10 по теме «Значение двигательной активности для здоровья человека»	39
Итоговая проверочная работа	42

Основы военной службы

Проверочная работа № 11 по теме «Вооружённые Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества»	48
Проверочная работа № 12 по теме «Воинская обязанность» ...	52
Итоговая проверочная работа	56
График изменения качества знаний и умений	61

Предисловие

Тетрадь предназначена для текущего и итогового контроля качества знаний учащихся по основам безопасности жизнедеятельности. Она входит в учебно-методический комплекс и дает возможность объективно оценить знания и умения каждого учащегося в течение учебного года.

В тетради представлена система различных заданий, охватывающих курс ОБЖ 10 класса и соответствующих требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования. По каждой теме предусматривается выполнение проверочной работы, а каждый крупный блок содержания завершает обобщающая итоговая проверочная работа. Имеющиеся в тетради задания различаются по своей сложности и технологии выполнения. Они дают возможность проверить не только предметные, но и метапредметные умения учеников.

Оценку за каждое задание рекомендуется определять, исходя из 100-балльной шкалы. Предусматривается, что учитель сам определяет максимальное количество баллов, которое может быть получено учащимися при идеальном выполнении задания. После выполнения задания определяются фактически полученные баллы и соответствие между параметрами 100-балльной шкалы и привычной школьной оценкой. Например, 80—100 баллов — «5» (отлично), 60—79 баллов — «4» (хорошо), 40—59 баллов — «3» (удовлетворительно), менее 40 баллов — «2» (неудовлетворительно). Используя систему фактических показателей качества знаний и умений, можно изобразить успехи каждого ученика в виде графика.

Учитель может использовать не все задания и проверочные работы, а отобрать только те, выполнение которых считает необходимым.

БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗАЩИТА ЧЕЛОВЕКА В ОПАСНЫХ, ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Тема: «Правила безопасного поведения в условиях
вынужденного автономного существования»

ПРОВЕРОЧНАЯ РАБОТА № 1			
	Число	Месяц	Год

1. Дайте определения понятий:

а) выживание —

.....
.....
.....

б) автономное существование —

.....
.....

в) азимут —

.....

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

2. Решение об уходе с места аварии и попытку добраться до
ближайшего населённого пункта принимают, если:

а)

.....
.....

б) возникла непосредственная угроза жизни (лесной пожар, разлом ледяного поля, наводнение);

в)

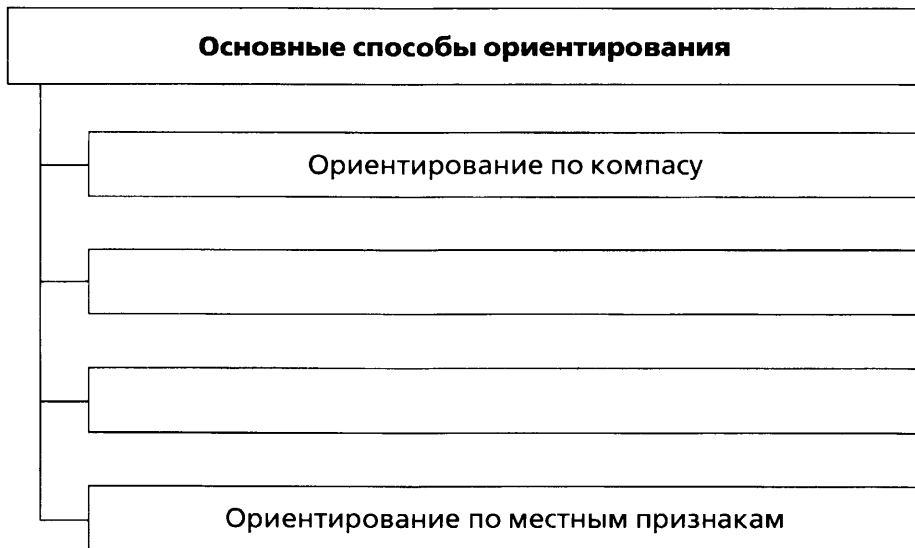
г)

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

3. Дополните схему об основных способах ориентирования.



Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

4. Из приведённых ниже факторов выберите те, которые влияют на выбор типа временного укрытия при вынужденном автономном существовании:

наличие осадков, насекомых, материалов для строительства; температура воздуха; продолжительность стоянки; количе-

ство и физическое состояние потерпевших бедствие; тип растительности; ширина и глубина водоёма; наличие просёлочных дорог и троп, линий электропередачи; обеспеченность продуктами питания и необходимым инвентарём; тип рельефа местности; возможность перехода водоёма вброд; наличие железной дороги или автомобильной трассы; близость расположения жилья; количество больных в группе.

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

5. Раскройте сущность движения по азимуту.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

ИТОГОВОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ

МАКСИМАЛЬНОЕ

ФАКТИЧЕСКОЕ

Результат:

от до баллов — «5»;

от до баллов — «3»;

от до баллов — «4»;

от до баллов — «2».

Оценка

Тема: «Правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера»

ПРОВЕРОЧНАЯ РАБОТА № 2			
	Число	Месяц	Год

1. Из приведённых названий объектов города (посёлка) выберите безопасные и опасные с криминогенной точки зрения:

опасные объекты

.....
.....
.....

безопасные объекты

.....
.....
.....

Оживлённая магистраль, бар, ресторан, отделение полиции, пожарная часть, магазин, тёмная улица, подворотня, поликлиника, школа, чердаки и подвалы, пустынный сквер, пустой вагон электрички, почта, тёмный подъезд.

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

2. Что вы предпримете, если всё же вошли в лифт вместе с незнакомцем, вызывающим у вас подозрение?

.....
.....
.....
.....

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

3. Заполните таблицу о действиях в указанных ситуациях.

Ситуация	Действия
Вы возвращаетесь домой поздно вечером в общественном транспорте. Что следует предпринять в целях безопасности?	
Вы на улице с крупной суммой денег. Где вы будете держать деньги?	
Вечером вы идёте по тротуару. Рядом притормозила машина, и вас приглашают прокатиться. Что вы предпримете?	
Вы зашли в кафе. Какое место лучше занять с точки зрения безопасности?	

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

4. Подчеркните, каким из перечисленных ниже правил вы воспользуетесь, возвращаясь вечером домой:

а) идти кратчайшим путём, пролегающим через пустынный сквер;

б) идти по освещённым и оживлённым улицам;

в) использовать попутные машины.

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

ИТОГОВОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ

МАКСИМАЛЬНОЕ

ФАКТИЧЕСКОЕ

Результат:

от до баллов — «5»;

от до баллов — «3»;

от до баллов — «4»;

от до баллов — «2».

Оценка

Тема: «Уголовная ответственность несовершеннолетних»

ПРОВЕРОЧНАЯ РАБОТА № 3			
	Число	Месяц	Год

1. Дайте определения понятий:

а) преступление —

.....

.....

б) хулиганство —

.....

.....

Оценочные баллы



МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

2. Дополните схему видов наказаний, назначаемых несовершеннолетним.



Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

3. Проставьте сроки лишения свободы за угон автомобиля, предусмотренные Уголовным кодексом в следующих случаях:

а) для лица, совершившего угон,

б) если угон совершён группой лиц по предварительному сговору, или с применением насилия, не опасного для жизни и здоровья, либо с угрозой применения такого насилия,

в) в случае совершения угона организованной группой и причинения особо крупного ущерба

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

4. Закончите предложение.

Вандализм выражается в

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

ИТОГОВОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ

МАКСИМАЛЬНОЕ

ФАКТИЧЕСКОЕ

Результат:

от до баллов — «5»;

от до баллов — «3»;

от до баллов — «4»;

от до баллов — «2».

Оценка

Тема: «Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»

ПРОВЕРОЧНАЯ РАБОТА № 4			
	Число	Месяц	Год

1. Дайте определения понятий:

а) чрезвычайная ситуация —

.....
.....
.....

б) стихийное бедствие —

.....
.....
.....

в) авария —

.....
.....
.....

Оценочные баллы



МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

2. Из нижеприведённых чрезвычайных ситуаций выберите те, которые относятся:

а) к ЧС природного характера

.....
.....
.....

б) к ЧС техногенного характера

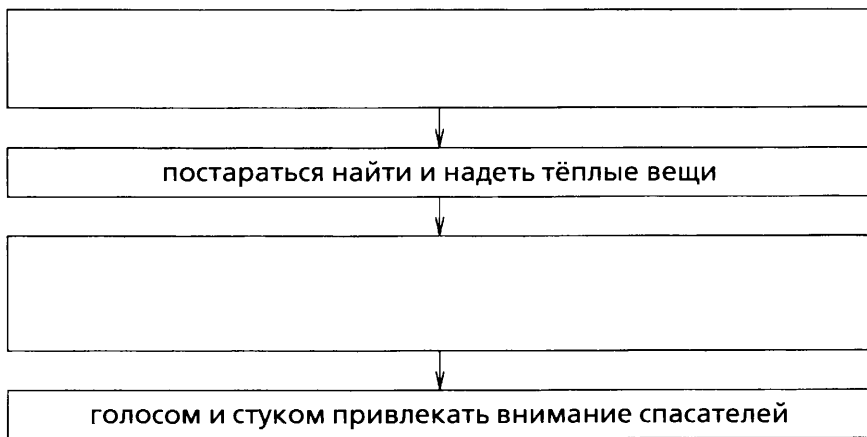
Прорыв плотины, эпидемия, смерч, лесной пожар, сель, радиационная авария, взрыв, извержение вулкана, сильная жара, химическая авария, авария на железной дороге, наводнение, пожар, оползень, буря.

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

3. В приведённой схеме заполните последовательность действий человека, оказавшегося в завале, при условии, что у него нет возможности выбраться.



Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

4. Дополните предложения.

Для привлечения внимания людей при возникновении чрезвычайной ситуации перед передачей речевой информации включают электросирены, производственные гудки и другие сигнальные средства. Это означает подачу предупредительного сигнала, который называется

Тема: «Законодательные и нормативные правовые акты Российской Федерации в области обеспечения безопасности личности, общества и государства»

ПРОВЕРОЧНАЯ РАБОТА № 5			
	Число	Месяц	Год

1. Дополните схему.



Оценочные баллы



МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

2. Укажите наиболее важные подзаконные акты в области обеспечения безопасности личности, общества и государства.

.....

.....

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

3. Кратко изложите обязанности российских граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций.

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

4. Дополните таблицу, указав в ней названия законов Российской Федерации в соответствии с предназначением.

Наименование закона	Предназначение закона
	Определяет общие правовые, экономические и социальные основы обеспечения пожарной безопасности в Российской Федерации
	Определяет задачи в области гражданской обороны и правовые основы их осуществления
	Определяет основы и организацию обороны Российской Федерации, полномочия органов государственной власти, права и обязанности граждан в области обороны
	Закрепляет правовые основы обеспечения безопасности личности, общества и государства, определяет систему безопасности и её функции

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

5. Закончите предложение.

Федеральный закон «О безопасности дорожного движения» определяет

.....

.....

.....

.....

.....

2. Дополните таблицу об уровнях и органах управления ГО РФ.

Уровни управления	Органы управления ГО
Федеральный уровень	
	Региональные центры МЧС России
Региональный уровень	
	Отделы ГОЧС органов местного самоуправления
Объектовый уровень	

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

3. Изложите не менее трёх основных задач в области гражданской обороны, определённых Федеральным законом «О гражданской обороне».

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

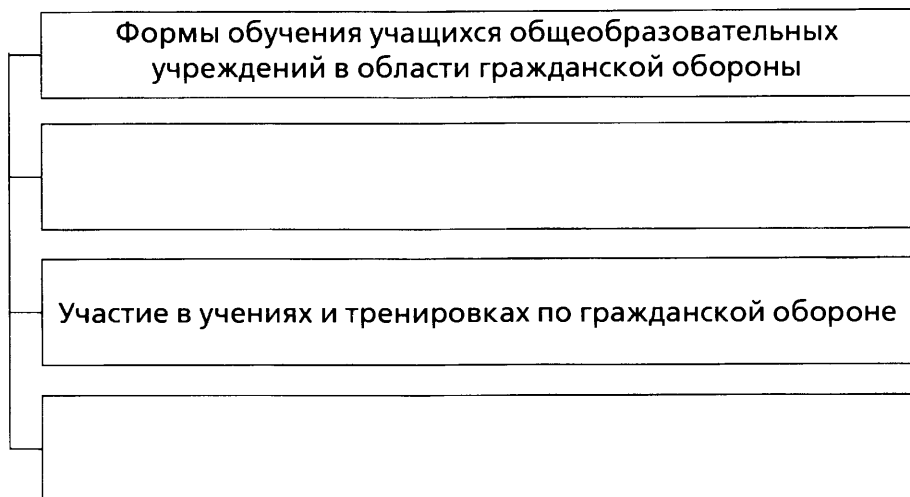
.....

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

4. Дополните схему.



Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

ИТОГОВОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ

МАКСИМАЛЬНОЕ

ФАКТИЧЕСКОЕ

Результат:

от до баллов — «5»;

от до баллов — «3»;

от до баллов — «4»;

от до баллов — «2».

Оценка

Тема: «Современные средства поражения и их поражающие факторы»

ПРОВЕРОЧНАЯ РАБОТА № 7			
	Число	Месяц	Год

1. Дайте определения понятий:

а) ядерное оружие —

.....

Ядерное оружие включает в себя

б) химическое оружие —

К химическому оружию относят

в) бактериологическое оружие —

Это оружие предназначено

Оценочные баллы



МАКСИМАЛЬНЫЙ



ФАКТИЧЕСКИЙ

2. Дополните таблицу о поражающих факторах ядерного взрыва.

№ п/п	Поражающий фактор	Характеристика поражающего фактора
1		Основной поражающий фактор, приводящий к повреждению и разрушению зданий и сооружений, а также к поражению людей
2	Проникающая радиация	
3		Поток лучистой энергии (ультрафиолетовые, видимые и инфракрасные лучи), вызывающий ожоги кожи, поражение органов зрения и возгорание горючих материалов и объектов
4	Электромагнитный импульс	
5		

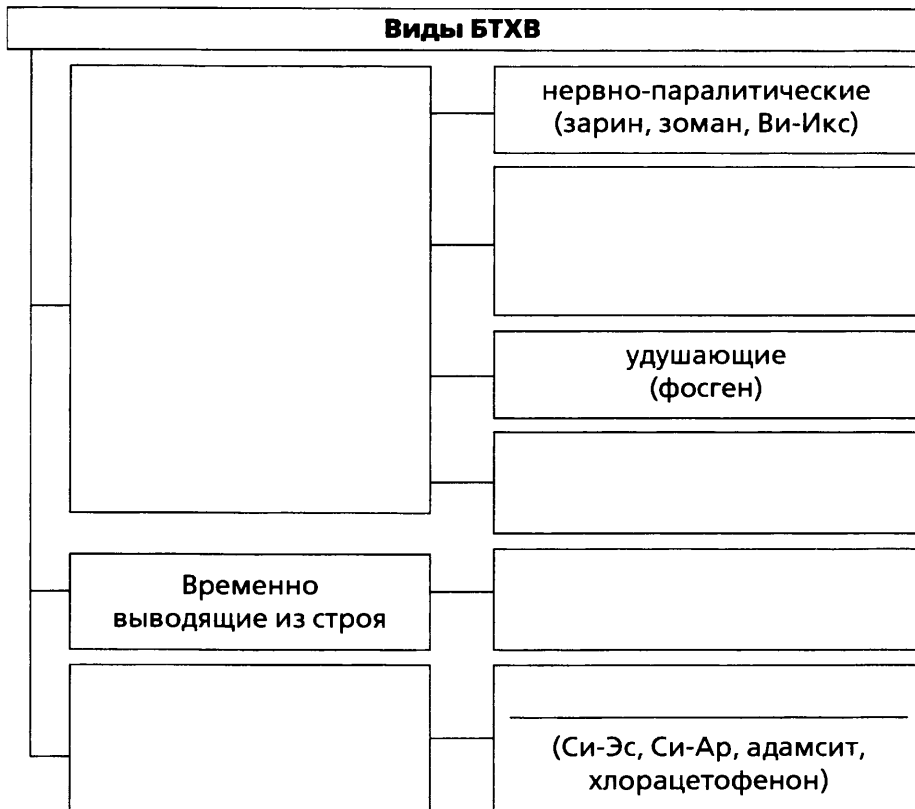
Оценочные баллы



МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

3. Дополните схему, отражающую классификацию боевых токсичных химических веществ (БТХВ) в зависимости от воздействия на организм человека.



Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

4. Перечислите основные признаки применения бактериологического оружия:

.....

.....

.....

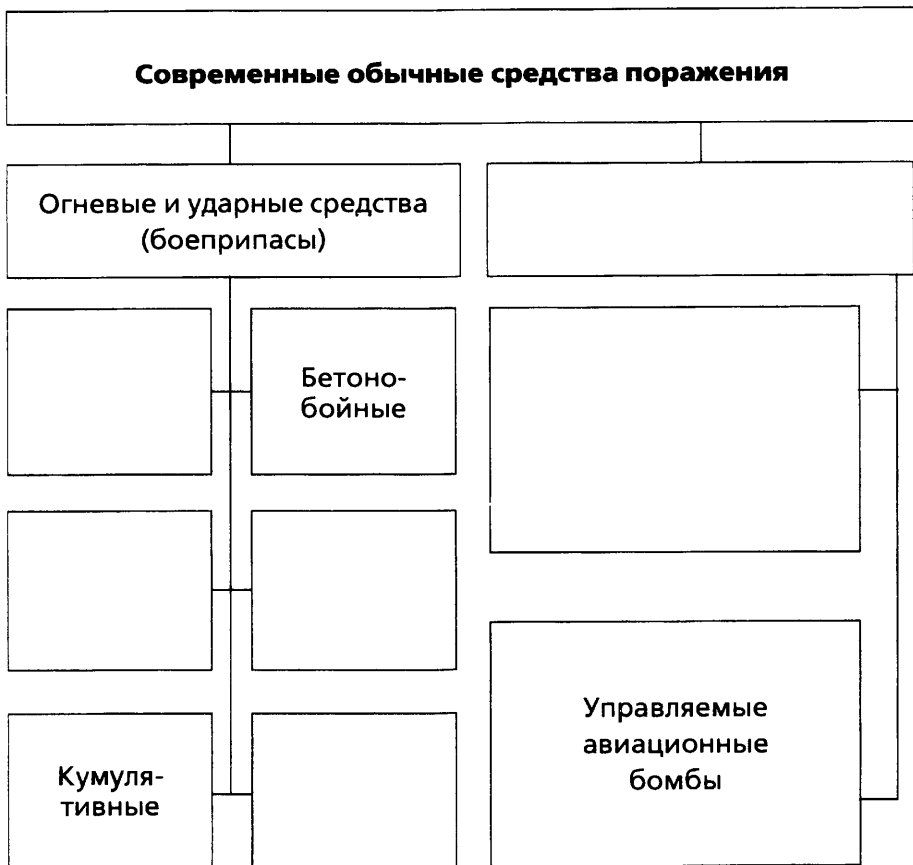
.....

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

5. Дополните схему о классификации современных обычных средств поражения.



Оценочные баллы



МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

ИТОГОВОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ



МАКСИМАЛЬНОЕ

ФАКТИЧЕСКОЕ

Результат:

от до баллов — «5»;

от до баллов — «3»;

от до баллов — «4»;

от до баллов — «2».

Оценка

Тема: «Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения в мирное и военное время»

ПРОВЕРОЧНАЯ РАБОТА № 8			
	Число	Месяц	Год

1. Дайте определения понятий:

а) оповещение —

.....

.....

.....

б) убежище —

.....

.....

.....

в) аварийно-спасательные работы —

.....

.....

.....

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

2. Дополните предложение.

К вспомогательным средствам оповещения на ограниченных территориях относятся

.....

.....

.....

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

3. Помещения в убежищах бывают основные и вспомогательные. Подчеркните среди нижеперечисленных те, которые относятся к основным.

Фильтро-вентиляционные камеры, помещение для электростанции, отсеки для размещения людей, помещения для санузлов, кладовая, медпункт, тамбуры.

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

4. Заполните таблицу, характеризующую назначение, принцип действия и устройство гражданского противогаза ГП-7.

Назначение	
Принцип действия	
Устройство	

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

5. Основным содержанием аварийно-спасательных работ являются действия по спасению людей. Они осуществляются, как правило, в четыре этапа. Перечислите эти этапы.

1.

.....

.....

2.

.....

.....

3.

.....

.....

4.

.....

.....

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

ИТОГОВОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ

МАКСИМАЛЬНОЕ

ФАКТИЧЕСКОЕ

Результат:

от до баллов — «5»;

от до баллов — «3»;

от до баллов — «4»;

от до баллов — «2».

Оценка

Вариант 1

1. Дополните схему.

Основные причины вынужденного автономного существования в природных условиях

ЧС природного характера

Потеря ориентировки на местности (в походе, экспедиции)

Аварийные ситуации

Аварии и поломка автотранспортных средств

Оценочные баллы



МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

2. Дополните таблицу о классификации преступлений.

№ п/п	Вид преступления	Характер действий, приведших к преступлению	Максимальное наказание
1	Небольшой тяжести		
2		Умышленные деяния	
3			Не превышает десяти лет лишения свободы
4	Особо тяжкие	Умышленные деяния	

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

3. Из указанных ниже законов выберите и подчеркните закон, в котором закреплены права и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций.

Федеральный закон «О гражданской обороне».

Федеральный закон «О противодействии терроризму».

Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

Закон Российской Федерации «О безопасности».

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

4. Перечислите основные признаки применения химического оружия.

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

5. Дополните схему о классификации средств индивидуальной защиты.



Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

1. Перечислите не менее пяти правил безопасного поведения в общественных местах.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

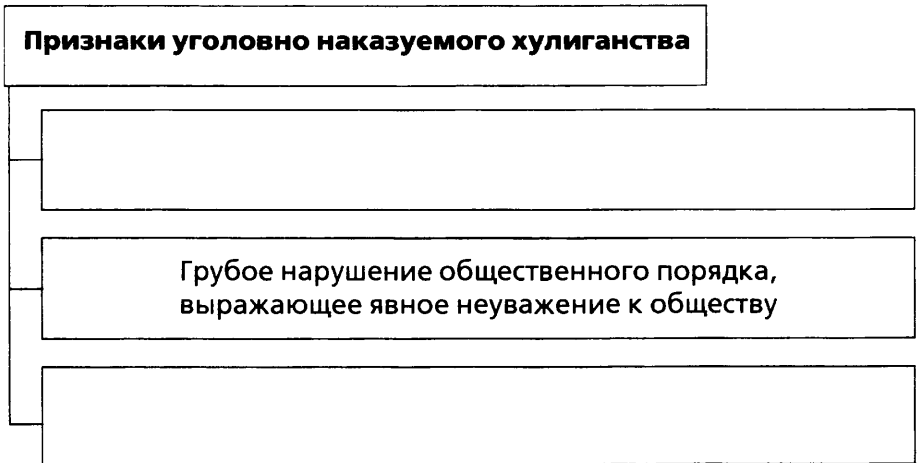
.....

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

2. Дополните схему.



Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

5. Закончите предложение.

Санитарная обработка — это

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

ИТОГОВОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ

МАКСИМАЛЬНОЕ

ФАКТИЧЕСКОЕ

Результат:

от до баллов — «5»;

от до баллов — «3»;

от до баллов — «4»;

от до баллов — «2».

Оценка

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Тема: «Основные инфекционные заболевания
и их профилактика»

ПРОВЕРОЧНАЯ РАБОТА № 9			
	Число	Месяц	Год

1. Дайте определения понятий:

а) эпидемия —

.....
.....
.....
.....

б) пандемия —

.....
.....
.....
.....

в) карантин —

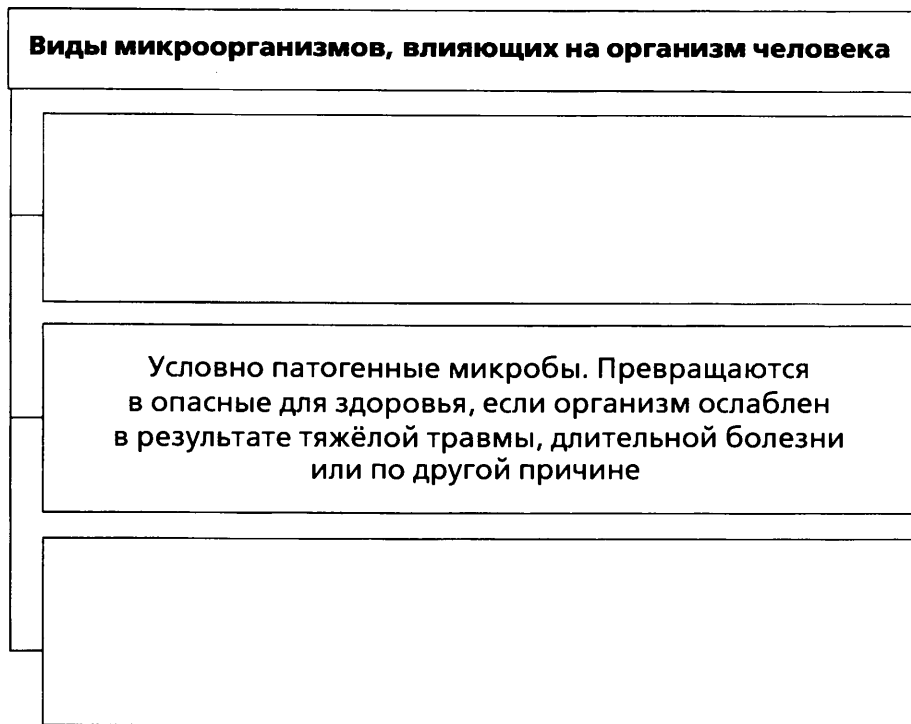
.....
.....
.....
.....

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

2. Дополните схему о микроорганизмах, которые окружают человека.



Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

3. Из приведённых ниже выберите и напишите в соответствующие строки последовательно сменяющиеся периоды в развитии инфекционного заболевания.

1-й период.....

.....

.....

.....

2-й период.....

.....

.....

.....

3-й период.....

4-й период

Начало заражения, начало заболевания, появление симптомов, скрытый (инкубационный) период, активное проявление болезни, пассивный период, скрытый (инфекционный) период, период адаптации организма к заболеванию, выздоровление, конец заболевания, скрытое проявление болезни.

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

4. Дополните таблицу о путях передачи инфекции.

№ п/п	Путь передачи инфекции	Виды инфекции
1	Фекально-оральный	
2		Вирусные заболевания верхних дыхательных путей (грипп)
3	Жидкостный	
4		Зоонозные инфекции (бешенство)
5		

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

Тема: «Значение двигательной активности для здоровья человека»

ПРОВЕРОЧНАЯ РАБОТА № 10			
	Число	Месяц	Год

1. Дайте определения понятий:

а) двигательная активность —

.....

.....

.....

б) мышечная сила —

.....

.....

.....

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

2. Перечислите основные составляющие тренированности организма человека.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

5. Дополните схему о необходимости скоростных качеств.



Оценочные баллы



МАКСИМАЛЬНЫЙ



ФАКТИЧЕСКИЙ

ИТОГОВОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ



МАКСИМАЛЬНОЕ



ФАКТИЧЕСКОЕ

Результат:

от до баллов — «5»;

от до баллов — «3»;

от до баллов — «4»;

от до баллов — «2».

Оценка

ИТОГОВАЯ ПРОВЕРОЧНАЯ РАБОТА

Число

Месяц

Год

Вариант 1

1. Дополните схему о внешних признаках большинства инфекционных заболеваний.

Внешние признаки инфекционного заболевания

повышение температуры

нередко кашель

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

2. Дайте определение понятия.

Иммунитет —

.....

.....

.....

.....

4. Регулярные физические упражнения способствуют:

- становлению и развитию всех функций центральной нервной системы (силы, подвижности и уравновешенности нервных процессов);

- функциональному совершенствованию системы кровообращения (.....);

-

- успешному приспособлению к любому виду трудовой деятельности;

-

- увеличению умственной и физической работоспособности и сопротивляемости различным заболеваниям;

-

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

5. Используя стрелки, установите соответствие между типами и наименованиями физических упражнений.

Аэробные упражнения

Бег и плавание на длинные дистанции, велосипедный и лыжный спорт

Анаэробные упражнения

Поднятие тяжестей, бег на короткие дистанции, волейбол

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

Вариант 2

1. Дополните таблицу классификации инфекционных заболеваний.

№ п/п	Группа инфекционных заболеваний	Инфекции, входящие в группу
1	Кишечные инфекции	
2		Грипп, корь, дифтерия, скарлатина, натуральная оспа
3		
4		Бешенство
5	Контактно-бытовые инфекции	

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

2. Какие из перечисленных ниже упражнений наиболее полезны для:

а) развития силы мышц

.....

.....

б) развития быстроты

.....

.....

в) развития гибкости

.....

.....

Сгибания-разгибания; упражнения, требующие энергичных двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений; упражнения с внешним сопротивлением; наклоны; повороты; упражнения с преодолением веса собственного тела; махи; вращения.

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

3. Раскройте, каким образом двигательная активность влияет на организм человека.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

4. Дополните предложения.

Гибкость — это

.....

.....

Развивают гибкость, выполняя упражнения

.....

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

5. Используя стрелки, установите соответствие между названиями и характеристиками физических упражнений.

Анаэробные
упражнения — это

упражнения, для выполнения
которых мышцам
нужен кислород

Аэробные
упражнения — это

упражнения, для выполнения
которых мышцам
не нужен кислород

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

ИТОГОВОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ

МАКСИМАЛЬНОЕ

ФАКТИЧЕСКОЕ

Результат:

от до баллов — «5»;

от до баллов — «3»;

от до баллов — «4»;

от до баллов — «2».

Оценка

ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ

Тема: «Вооружённые Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества»

ПРОВЕРОЧНАЯ РАБОТА № 11			
	Число	Месяц	Год

1. Дайте определения понятий:

а) Вооружённые Силы —

.....
.....
.....
.....

б) безопасность —

.....
.....
.....
.....

в) оборона —

.....
.....
.....
.....

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

2. Заполните таблицу.

Вид Вооружённых Сил	Задачи	Структура	Вооружение
Сухопутные войска			
			Самолёты, гидросамолёты, вертолёты. Основа мощи — сверхзвуковые всепогодные самолёты
		Подводные, надводные силы; морская авиация; береговые войска	

Оценочные баллы



МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

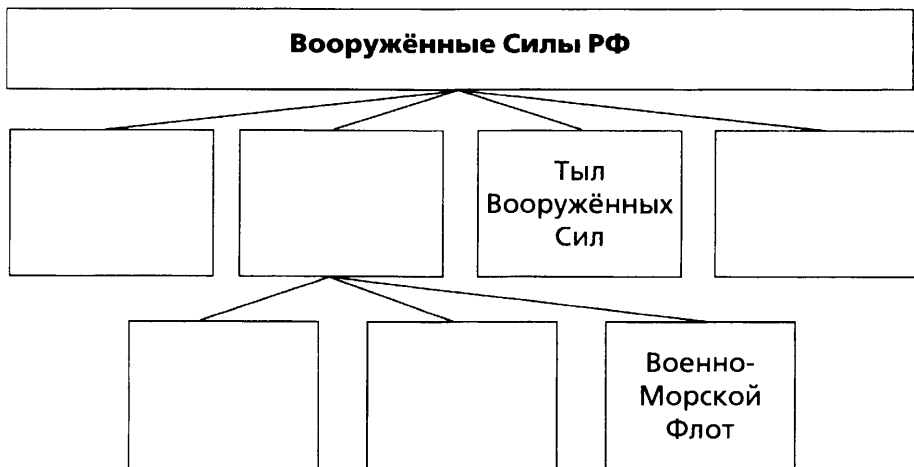
Инженерные войска, Воздушно-десантные войска, Военно-Морской Флот, Войска воздушно-космической обороны, Сухопутные войска, мотострелковые войска, Ракетные войска стратегического назначения, Военно-воздушные силы, танковые войска, войска гражданской обороны, войска связи, армейская авиация, войска радиационной, химической и биологической защиты, внутренние войска МВД России, автомобильные войска.

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

4. Дополните схему, показывающую структуру Вооружённых Сил Российской Федерации.



Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

ИТОГОВОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ

МАКСИМАЛЬНОЕ

ФАКТИЧЕСКОЕ

Результат:

от до баллов — «5»;

от до баллов — «3»;

от до баллов — «4»;

от до баллов — «2».

Оценка

Тема: «Воинская обязанность»

ПРОВЕРОЧНАЯ РАБОТА № 12			
	Число	Месяц	Год

1. Дайте определения понятий:

а) воинская обязанность —

.....

.....

б) военная служба —

.....

.....

в) воинский учёт —

.....

.....

г) увольнение с военной службы —

.....

.....

Оценочные баллы



МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

2. Перечислите обязанности граждан по воинскому учёту:

а)

.....

б)

.....

в)

.....

г)

.....

.....

д)

.....

.....

е)

.....

.....

ж)

.....

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

3. Из указанных возрастов и разрядов солдат, матросов, сержантов, старшин, прапорщиков и мичманов, состоящих в запасе, составьте соответствующие друг другу пары.

Первый разряд; до 50 лет; третий разряд; до 35 лет; до 45 лет; второй разряд.

..... разряд

до лет

..... разряд

до лет

..... разряд

до лет

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

4. Дополните таблицу.

Содержание подготовки граждан к военной службе

Вид подготовки	Содержание подготовки
Обязательная	<p>.....</p> <p>подготовка по основам военной службы в образовательном учреждении среднего (полного) общего образования, образовательном учреждении начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах организаций;</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
Добровольная	<p>Занятие военно-прикладными видами спорта;</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

5. Приведите две уважительные причины, по которым гражданин может не прибыть по повестке военного комиссариата:

1)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

ИТОГОВОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ

МАКСИМАЛЬНОЕ

ФАКТИЧЕСКОЕ

Результат:

от до баллов — «5»;

от до баллов — «3»;

от до баллов — «4»;

от до баллов — «2».

Оценка

ИТОГОВАЯ ПРОВЕРОЧНАЯ РАБОТА

Число

Месяц

Год

Вариант 1

1. Закончите предложение.

Тыл Вооружённых Сил — это

.....

.....

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

2. Заполните таблицу.

Основные функции государства по обеспечению безопасности	

Силы обеспечения безопасности	
--	--

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

3. Дополните предложения.

К другим войскам относятся

.....

К другим воинским формированиям относятся

.....

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

4. Выберите и подчеркните из приведённых ниже врачей-специалистов тех, которые обязательно участвуют в медицинском освидетельствовании граждан при первоначальной постановке на воинский учёт.

Терапевт, невропатолог, психотерапевт, нарколог, хирург, травматолог, психиатр, эндокринолог, рентгенолог, радиолог, окулист, стоматолог, отоларинголог.

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

1. Закончите предложение.

Обороноспособность государства — это

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

2. Заполните таблицу.

Основные рода войск, входящие в Сухопутные войска	Задачи	Вооружение

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

3. Дополните схему.



Оценочные баллы



МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

4. Дополните приведённый ниже текст.

Приоритетность военной службы перед другими видами государственной службы и иной деятельностью заключается в следующем:

во-первых,

.....

во-вторых,

.....

в-третьих, для военнослужащих предусмотрены специальные звания, единая форма одежды и знаки различия, специальная система аттестования;

в-четвёртых,

.....

в-пятых, лица, проходящие военную службу, в особом порядке несут дисциплинарную, административную, материальную и уголовную ответственность.

Оценочные баллы

МАКСИМАЛЬНЫЙ

ФАКТИЧЕСКИЙ

ИТОГОВОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ

МАКСИМАЛЬНОЕ

ФАКТИЧЕСКОЕ

Результат:

от до баллов — «5»;

от до баллов — «3»;

от до баллов — «4»;

от до баллов — «2».

Оценка

Учебное издание

Латчук Владимир Николаевич
Мионов Сергей Константинович

ТЕТРАДЬ ДЛЯ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ЗНАНИЙ
к учебнику В. Н. Латчука, В. В. Маркова,
С. К. Миронова, С. Н. Вангородского
«Основы безопасности жизнедеятельности»

Базовый уровень

10 класс

Зав. редакцией С. В. Курчина
Ответственный редактор С. К. Мионов
Художественный редактор М. В. Мандрыкина
Художественное оформление М. В. Мандрыкина
Технический редактор С. А. Толмачева
Компьютерная верстка Т. В. Рыбина
Корректор С. М. Задворычева



Сертификат соответствия
№ РОСС RU. АЕ51. Н 16508.

12+

Подписано к печати 07.11.13. Формат 60 × 90 ¹/₁₆.
Бумага офсетная. Гарнитура FreeSet. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 4,0. Тираж 3000 экз. Заказ № С-2622.

ООО «ДРОФА». 127018, Москва, Суцевский вал, 49.

**Предложения и замечания по содержанию и оформлению книги
просим направлять в редакцию общего образования
издательства «Дрофа»: 127018, Москва, а/я 79.
Тел.: (495) 795-05-41. E-mail: chief@drofa.ru**

**По вопросам приобретения продукции издательства «Дрофа»
обращаться по адресу: 127018, Москва, Сущевский вал, 49.
Тел.: (495) 795-05-50, 795-05-51. Факс: (495) 795-05-52.**

Сайт ООО «ДРОФА»: www.drofa.ru

Электронная почта: sales@drofa.ru

Тел.: 8-800-200-05-50 (звонок по России бесплатный)

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленного электронного оригинал-макета
в типографии филиала ОАО «ТАТМЕДИА» «ПИК «Идел-Пресс».
420066, г. Казань, ул. Декабристов, 2.
E-mail: idelpress@mail.ru