

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей № 3»
муниципального образования города Чебоксары – столицы Чувашской Республики

СОГЛАСОВАНА

Зам. директора

Порфирьева В.С.

«25» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МАОУ «Лицей № 3»

г. Чебоксары

И.А. Дмитриев

Приказ № 279-о

от «25» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЭКОЛОГИЯ И
ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(предметная область)
Основы безопасности
жизнедеятельности
(предмет)
10-11 КЛАСС
(класс)

Разработана преподавателем – организатором ОБЖ
Сидоровым А.А.

Чебоксары-2021

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету основы безопасности жизнедеятельности разработана на основе:

- Федерального закона РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 9;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413). Подпункт 6 изменен с 7 августа 2017 г. - Приказ Минобрнауки России от 29 июня 2017 г. N 613
- Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях
- Основной образовательной программой среднего общего образования МАОУ «Лицей №3» г. Чебоксары;
- Учебного плана МАОУ «Лицей №3» г. Чебоксары;
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования;
- Программы развития универсальных учебных действий при получении среднего общего образования;
- Рабочей программы воспитания МАОУ «Лицей №3» г. Чебоксары.

В рабочей программе соблюдается преемственность с программами основного общего образования, в том числе и в использовании основных видов учебной деятельности обучающихся.

Данная рабочая программа реализуется при использовании учебника «Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 класс», С.В. Ким, В.А. Горский. Программа составлена в соответствии с требованиями к результатам среднего общего образования, утвержденными Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

Программа разработана с учётом актуальных задач обучения, воспитания и развития обучающихся. Программа учитывает условия, необходимые для развития личностных и познавательных качеств обучающихся.

Программа включает обязательную часть учебного курса, изложенную в «Примерной основной образовательной программе по ОБЖ на уровне среднего общего образования» и рассчитана на 68 часов.

Освоение программы по ОБЖ обеспечивает овладение основами учебно-исследовательской деятельности, научными методами решения различных теоретических и практических задач.

Изучение ОБЖ на базовом уровне ориентировано на обеспечение общеобразовательной и общекультурной подготовки выпускников.

Цели реализации программы:

Опасные и чрезвычайные ситуации становятся все более частым явлением в нашей повседневной жизни и требуют получения обучающимися знаний, умений, навыков и компетенций личной безопасности в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций социально сложного и технически насыщенного окружающего мира.

Целью изучения и освоения программы является формирование у подрастающего поколения россиян культуры безопасности жизнедеятельности в современном мире в соответствии с требованиями, предъявляемыми Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» является обязательным для изучения на уровне основного общего образования и является одной из

составляющих предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

Программа определяет базовое содержание по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» в форме и объеме, которые соответствуют возрастным особенностям обучающихся и учитывает возможность освоения приемов умственной и практической деятельности обучающихся, что является важнейшим компонентом развивающего обучения.

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» в основной общеобразовательной школе направлен на достижение следующих целей:

- освоение знаний о здоровом образе жизни; об 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, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую медицинскую помощь.

Задачи реализации программы:

- формирование знаний об опасностях и угрозах современного мира, а также об эффективных способах защиты от них в различных условиях жизнедеятельности;
- воспитание у обучающихся чувства ответственности за личную безопасность, безопасность окружающих людей, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- развитие у обучающихся качеств личности, необходимых для ведения здорового и безопасного образа жизни;
- формирование знаний и умений, необходимых для обеспечения безопасного поведения в потенциально опасных и чрезвычайных ситуациях различного происхождения (природного, техногенного и социального);
- формирование у обучающихся гражданской ответственности, патриотизма и экологической культуры;
- формирование устойчивого отказа от саморазрушительных форм поведения (употребление веществ, разрушающих организм; нарушение закона, участие в мероприятиях, запрещенных законодательством РФ и пр.);
- формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции, нетерпимости к действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни человека.

Место учебного предмета, курса в учебном плане:

Для изучения ОБЖ отводится 68 часов за 2 года обучения.

10 класс - 34 часа в год (1 час в неделю)

11 класс - 34 часа в год (1 час в неделю)

2. Результаты освоения учебного предмета «ОБЖ» на базовом уровне:

2.1. Личностные результаты освоения предмета «ОБЖ»

- 1) развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- 2) формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- 3) воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

2.2. Метапредметные результаты освоения учебного предмета «ОБЖ»:

- 1) овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать по следствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- 2) владение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- 3) формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- 4) приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- 5) развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- 6) освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- 7) формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли вовремя и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- 8) формирование и развитие компетентности в области использования информационнокоммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.

2.3. Предметные результаты освоения учебного предмета «ОБЖ»:

10 класс

Обеспечение личной безопасности на дорогах	
I. Учащийся научится:	1. соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода, велосипедиста
	2. адекватно оценивать ситуацию дорожного движения соблюдать
	3. соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства, правила поведения на транспорте (наземном, в том числе железнодорожном, воздушном и водном)
II. Учащийся получит возможность научиться:	1. безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста
Безопасный отдых и туризм	
I. Учащийся научится:	1. классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах
	2. готовиться к туристическим походам
	3. адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности
	4. адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах
II. Учащийся получит	1. классифицировать и характеризовать причины и

возможность научиться:	последствия опасных ситуаций в туристических поездках
	2. готовиться к туристическим поездкам
	3. адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках
Воинская обязанность	
I. Учащийся научится:	1. Формировать и объяснять общие понятия о воинской обязанности граждан Российской Федерации и о её предназначении.
	2. Классифицировать составляющие воинской обязанности и раскрывать их содержание
	3. Уяснять свои права и обязанности в области воинского учёта и обязательной подготовки к военной службе
II. Учащийся получит возможность научиться:	1. Расширять кругозор в области развития военной организации государства в современных условиях
	2. Использовать положения Военной доктрины Российской Федерации для уяснения основных задач Вооружённых Сил и других войск в мирное время, в период непосредственной угрозы агрессии и военное время
Строевая подготовка	
I. Учащийся научится:	1. строевые приемы и движение без оружия; воинское приветствие; выход из строя и возвращение в строй; подход к начальнику; движение строя отделения в пешем порядке; понятие строевой смотр подразделения; выход из строя и возвращения в строй; подход к начальнику и отход от него
II. Учащийся получит возможность научиться:	1. приемы передвижения личного состава подразделений в пешем порядке
Основы противодействия терроризму и экстремизму	
I. Учащийся научится:	1. классифицировать и характеризовать явления терроризма, экстремизма, наркотизма и последствия данных явлений для личности, общества и государства
	2. классифицировать мероприятия по защите населения от терроризма, экстремизма, наркотизма
	3. адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства; адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении или захвате в заложники (попытки похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников
II. Учащийся получит возможность научиться:	1. анализировать последствия проявления терроризма, экстремизма, наркотизма
	2. предвидеть пути и средства возможного вовлечения в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность
Основы здорового образа жизни	
I. Учащийся научится:	1. анализировать состояние своего здоровья; определять состояния оказания неотложной помощи; использовать алгоритм действий по оказанию первой

	помощи; классифицировать средства оказания первой помощи
	2. оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении; извлекать инородное тело из верхних дыхательных путей; оказывать первую помощь при ушибах; оказывать первую помощь при растяжениях; оказывать первую помощь при вывихах; оказывать первую помощь при переломах; оказывать первую помощь при ожогах; оказывать первую помощь при отморожениях и общем переохлаждении
	3. характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства; классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье
II. Учащийся получит возможность научиться:	1. характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и ее влияние на здоровье человека
	2. классифицировать основные правовые аспекты оказания первой помощи
Основы военной службы	
I. Учащийся научится:	1. Уяснять и обосновывать положение о том, что военная служба — это особый вид федеральной государственной службы, которая требует от военнослужащего высокой профессиональной подготовки и особой ответственности за исполнение обязанностей по вооруженной защите Отечества
	2. Понимать и объяснять назначение и боевые свойства автомата Калашникова; формировать умения в выполнении неполной разборки и сборки автомата Калашникова
	3. Усваивать существующий порядок размещения военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, их быт и мероприятия, проводимые в войсках по сохранению и укреплению здоровья
II. Учащийся получит возможность научиться:	1. Подбирать и анализировать информацию о правах и свободах военнослужащих, проходящих военную службу по призыву в ВС РФ
	2. Формулировать основные требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуальным качествам военнослужащего ВС РФ

11 класс

Обеспечение личной безопасности на дорогах	
I. Учащийся научится:	1. соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода, велосипедиста
	2. адекватно оценивать ситуацию дорожного движения соблюдать
	3. соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства, правила поведения на транспорте (наземном, в том числе железнодорожном, воздушном и водном)
II. Учащийся получит возможность научиться:	1. безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста

Безопасный отдых и туризм	
I. Учащийся научится:	1. классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах
	2. готовиться к туристическим походам
	3. адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности
	4. адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах
II. Учащийся получит возможность научиться:	1. классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках
	2. готовиться к туристическим поездкам
	3. адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках
Основы военной службы	
I. Учащийся научится:	1. Уяснять и обосновывать положение о том, что военная служба — это особый вид федеральной государственной службы, которая требует от военнослужащего высокой профессиональной подготовки и особой ответственности за исполнение обязанностей по вооруженной защите Отечества
	2. Понимать и объяснять назначение и боевые свойства автомата Калашникова; формировать умения в выполнении неполной разборки и сборки автомата Калашникова
	3. Усваивать существующий порядок размещения военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, их быт и мероприятия, проводимые в войсках по сохранению и укреплению здоровья
	4. Формировать и объяснять общие понятия о воинской обязанности граждан Российской Федерации и о её предназначении
II. Учащийся получит возможность научиться:	1. Подбирать и анализировать информацию о правах и свободах военнослужащих, проходящих военную службу по призыву в ВС РФ
	2. Формулировать основные требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуальным качествам военнослужащего ВС РФ
	3. Расширять кругозор в области развития военной организации государства в современных условиях
Основы комплексной безопасности	
I. Учащийся научится:	1. адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре, безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре, безопасно применять первичные средства пожаротушения
	2. классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций при использовании бытовых приборов контроля качества окружающей среды и продуктов питания; безопасно, использовать бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания
II. Учащийся получит	1. усваивать приемы действий в различных опасных и

возможность научиться:	чрезвычайных ситуациях
	2. исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности
Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ	
I. Учащийся научится:	1. классифицировать и характеризовать явления терроризма, экстремизма, наркотизма и последствия данных явлений для личности, общества и государства
	2. классифицировать мероприятия по защите населения от терроризма, экстремизма, наркотизма
	3. адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства; адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении или захвате в заложники (попытки похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников
II. Учащийся получит возможность научиться:	1. анализировать последствия проявления терроризма, экстремизма, наркотизма
	2. предвидеть пути и средства возможного вовлечения в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность
Основы здорового образа жизни	
I. Учащийся научится:	1. характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства; классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья; адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья; планировать распорядок дня с учетом нагрузок; выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья
	2. характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства; классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье
II. Учащийся получит возможность научиться:	1. характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и ее влияние на здоровье человека
Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	
I. Учащийся научится:	1. оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении; извлекать инородное тело из верхних дыхательных путей; оказывать первую помощь при ушибах; оказывать первую помощь при растяжениях; оказывать первую помощь при вывихах; оказывать первую помощь при переломах; оказывать первую помощь при ожогах; оказывать первую помощь при отморожениях и общем переохлаждении
	2. Анализировать состояние своего здоровья; определять состояния оказания неотложной помощи; использовать

	алгоритм действий по оказанию первой помощи; классифицировать средства оказания первой помощи
II. Учащийся получит возможность научиться:	1. классифицировать основные правовые аспекты оказания первой помощи
	2. оказывать первую помощь при остановке сердечной деятельности; оказывать первую помощь при коме

3. Содержание учебного предмета «ОБЖ»

10 класс

Раздел 1. Обеспечение личной безопасности на дорогах.

Основные обязанности пешеходов. Общие меры безопасности пешеходов.

Правила безопасного поведения на различных видах общественного транспорта.

Обязанности всех участников дорожного движения.

Раздел 2. Безопасный отдых и туризм

Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природе.

Ориентирование на местности.

Узлы в туристическом походе.

Подготовка к туристическому походу.

Раздел 3. Военная обязанность

Основные сведения о военной обязанности.

Организация военного учёта и его предназначение.

Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе.

Освидетельствование граждан при первоначальной постановке на воинский учёт.

Организация призыва на военную службу.

Прохождение военной службы по контракту.

Раздел 4: «Строевая подготовка»

Строевые приёмы и движение без оружия.

Одиночная строевая подготовка.

Строевая подготовка в составе подразделения.

Раздел 5. Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ

Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства.

Обеспечение личной безопасности при угрозе экстремистских и террористических актов.

Раздел 6. Основы здорового образа жизни

Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний.

Здоровый образ жизни и его составляющие.

Профилактика вредных привычек и их влияние на организм человека.

Раздел 7. Основы военной службы

Вооружённые силы РФ – защитники нашего Отечества.

Виды и рода войск ВС РФ.

Тактическая и огневая подготовка.

11 класс

Раздел 1. Обеспечение личной безопасности на дороге

Участники дорожного движения.

Основные обязанности пассажиров.

Основные обязанности водителей.

Раздел 2. Безопасный отдых и туризм

Туризм как вид активного отдыха.

Обеспечение безопасности туристов.

Узлы в туристическом походе.

Подготовка к туристическому походу.

Раздел 3. Основы военной службы

Вооруженные Силы Российской Федерации – основа обороны государства.

Воинская обязанность.

Особенности военной службы.

Прохождение военной службы по призыву и контракту.

Организация призыва на военную службу.

Военные образовательные учреждения профессионального образования.

Раздел 4. Основы комплексной безопасности

Пожарная безопасность. Правила личной безопасности при пожаре.

Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях и на природе.

Обеспечение личной безопасности в сфере современных молодежных увлечений.

Раздел 5. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации

Нормативно - правовая база борьбы с экстремизмом и терроризмом.

Система противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.

Раздел 6. Основы здорового образа жизни

Нравственность и здоровый образ жизни.

Инфекции, передаваемые половым путем. Меры их профилактики.

Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Меры профилактики ВИЧ-инфекции.

Семья в современном обществе.

Раздел 7. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

Первая помощь при неотложных состояниях.

Первая помощь при ранениях.

Первая помощь при травмах.

Приложение 1 к рабочей программе
среднего общего образования по
ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ,
утвержденной приказом по МАОУ
«Лицей № 3» г. Чебоксары от 25
августа 2021 г. № 279-о

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора Порфирьева В.С.

25 августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом по МАОУ «Лицей № 3» г.
Чебоксары «Об утверждении рабочих
программ и тематических
планирований»
от «25» августа 2021 г. № 279-о

Тематическое планирование
реализации программы среднего общего образования по
ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ в 10/11 классе (68 часов)
в 2021 – 2022 учебном году
Составитель: преподаватель-организатор ОБЖ Сидоров А.А.

Реализация Программы осуществляется с использованием учащимися следующего учебника:

Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы: учебник / С.В. Ким, В.А. Горский. – М.: Просвещение, 2021. – 396 с.: ил.

Для оценивания образовательных результатов учащихся используются следующие материалы:

1. Тесты по основам безопасности жизнедеятельности. 10-11 класс / С.К. Миронов, В.К. Миронов, Т.А. Карташева. – М.: Экзамен, 2011. - 110 с.

10 класс

Разделы и темы уроков	Кол-во часов
Глава 1. Обеспечение личной безопасности на дороге (4 ч.)	4
1.1 Основные обязанности пешеходов. Общие меры безопасности пешеходов.	1
1.2 Правила безопасного поведения на различных видах общественного транспорта	1
1.3 Обязанности всех участников дорожного движения	1
1.4 Проверочная работа	1
Глава 2. Безопасный отдых и туризм (6 ч.)	6
2.1 Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природе	1
2.2 Ориентирование на местности	1
2.3 Узлы в туристическом походе	2
2.4 Подготовка к туристическому походу	1
2.5 Проверочная работа	1
Глава 3. Военская обязанность (6ч.)	6
3.1 Основные сведения о воинской обязанности	1

3.2 Организация воинского учета и его предназначение	1
3.3 Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе	1
3.4 Освидетельствование граждан при первоначальной постановке на воинский учет	1
3.5 Организация призыва на военную службу	1
3.6 Прохождение военной службы по призыву и по контракту	1
Раздел 4. Строевая подготовка (5ч.)	5
4.1 Строевые приемы и движение без оружия	1
4.2 Одиночная строевая подготовка	1
4.3 Строевая подготовка в составе подразделения	2
4.4 Зачетное занятие	1
Раздел 5. Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ (3 ч.)	
5.1 Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства	1
5.2 Обеспечение личной безопасности при угрозе экстремистских и террористических актов	1
5.3 Проверочная работа	1
Раздел 6. Основы здорового образа жизни (4 ч.)	
6.1 Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний	1
6.2 Здоровый образ жизни и его составляющие	1
6.3 Профилактика вредных привычек и их влияние на организм человека	1
6.4 Проверочная работа	1
Раздел 7. Основы военной службы (5 ч.)	
7.1 Вооруженные силы российской Федерации – защитники нашего Отечества	1
7.2 Виды и рода войск Вооруженных Сил Российской Федерации	1
7.3 Тактическая и огневая подготовка	2
7.4 Проверочная работа	1
Резерв	1

Примерный график тематических контрольных работ по окончании каждого раздела:

№ контрольной работы	Название контрольной работы.	Примерные сроки
1	Итоговый контроль по теме «Обеспечение личной безопасности на дорогах»	4 неделя сентября
2	Итоговый контроль по теме «Безопасный отдых и туризм»	2 неделя ноября
3	Итоговый контроль по теме «Воинская обязанность»	4 неделя декабря
4	Итоговый контроль по теме «Строевая подготовка»	2 неделя февраля
5	Итоговый контроль по теме «Основы противодействия терроризму и экстремизму»	3 неделя марта
6	Итоговый контроль по теме «Основы здорового образа жизни»	3 неделя апреля
7	Итоговый контроль по теме «Основы военной службы»	3 неделя мая

Разделы и темы уроков	Кол-во часов
Глава 1. Обеспечение личной безопасности на дороге (4 ч.)	4
1.1 Участники дорожного движения	1
1.2 Основные обязанности пассажиров	1
1.3 Основные обязанности водителей	1
1.4 Проверочная работа	1
Глава 2. Безопасный отдых и туризм (6 ч.)	6
2.1 Туризм как вид активного отдыха	1
2.2 Обеспечение безопасности туристов	1
2.3 Узлы в туристическом походе	2
2.4 Подготовка к туристическому походу	1
2.5 Проверочная работа	1
Раздел 3. Основы военной службы (7 ч.)	7
3.1 Вооруженные Силы Российской Федерации – основа обороны государства	1
3.2 Воинская обязанность	1
3.3 Особенности военной службы	1
3.4 Прохождение военной службы по призыву и контракту	1
3.5 Организация призыва на военную службу	1
3.6 Военные образовательные учреждения профессионального образования	1
3.7 Проверочная работа	1
Раздел 4. Основы комплексной безопасности (4 ч.)	4
4.1 Пожарная безопасность. Правила личной безопасности при пожаре	1
4.2 Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях и на природе	1
4.3 Обеспечение личной безопасности в сфере современных молодежных увлечений	1
4.4 Проверочная работа	1
Раздел 5. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации (3 ч.)	3
5.1 Нормативно - правовая база борьбы с экстремизмом и терроризмом	1
5.2 Система противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации	1
5.3 Проверочная работа	1
Раздел 6. Основы здорового образа жизни (5 ч.)	5
6.1 Нравственность и здоровый образ жизни	1
6.2 Инфекции, передаваемые половым путем. Меры их профилактики	1
6.3 Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Меры профилактики ВИЧ-инфекции	1
6.4 Семья в современном обществе	1
6.5 Проверочная работа	1
Раздел 7. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (4 ч.)	4
7.1 Первая помощь при неотложных состояниях	1
7.2 Первая помощь при ранениях	1
7.3 Первая помощь при травмах	1
7.4 Проверочная работа	1
Резерв	1

Примерный график тематических контрольных работ по окончании каждого раздела:

№ контрольной работы	Название контрольной работы.	Примерные сроки
1	Итоговый контроль по теме «Обеспечение личной безопасности на дорогах»	4 неделя сентября
2	Итоговый контроль по теме «Безопасный отдых и туризм»	2 неделя ноября
3	Итоговый контроль по теме «Основы военной службы»	4 неделя декабря
4	Итоговый контроль по теме «Основы комплексной безопасности»	2 неделя февраля
5	Итоговый контроль по теме «Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации»	3 неделя марта
6	Итоговый контроль по теме «Основы здорового образа жизни»	3 неделя апреля
7	Итоговый контроль по теме «Основы медицинских знаний и оказание первой помощи»	3 неделя мая

Приложение 2 к рабочей программе
среднего общего образования по
ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ,
утвержденной приказом по МАОУ
«Лицей № 3» г. Чебоксары от 25
августа 2021 г. № 279-о

**Демонстрационные варианты контрольных работ по ОСНОВАМ
БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ в 10 классе.**

Итоговый контроль по теме «Безопасный отдых и туризм»

Контрольные нормативы и испытания по туристической подготовке

№	Наименование узла	Норматив	Примечание
1	Прямой	-	Оценивается порядок и правила вязки узлов. С контрольным узлом
2	Шкотовый	-	Оценивается порядок и правила вязки узлов. С контрольным узлом
3	Брамшкотовый	-	Оценивается порядок и правила вязки узлов. С контрольным узлом
4	Штык	-	Оценивается порядок и правила вязки узлов.
5	Восьмёрка - проводник	15 сек	Оценивается порядок и правила вязки узлов.
6	Булинь (на поясе)	30 сек	Оценивается порядок и правила вязки узлов. С контрольным узлом
7	Австрийский проводник (любой способ)	20 сек	Оценивается порядок и правила вязки узлов
8	Стремя	-	Оценивается порядок и правила вязки узлов

Прим. необходимо рассказать назначение каждого узла.

Итоговый контроль по теме «Воинская обязанность»

1. Под воинской обязанностью понимается:

- а) прохождение военной службы в мирное и военное время, самостоятельная подготовка к службе в Вооруженных Силах;
- б) установленный законом почетный долг граждан с оружием в руках защищать свое Отечество, нести службу в рядах Вооруженных Сил, проходить вневойсковую подготовку и выполнять другие связанные с обороной страны обязанности;
- в) долг граждан нести службу в Вооруженных Силах только в период военного положения и в военное время.

2. Запас Вооруженных Сил Российской Федерации предназначен:

- а) для развертывания в военное время народного ополчения;
- б) для создания резерва дефицитных военных специалистов;

в) для развертывания армии при мобилизации и ее пополнения во время войны.

3. В связи с выполнением обязанностей военной службы гражданам предоставляются определенные преимущества, которые называются льготами. Это льготы:

- а) по налогам и сборам, жилищные льготы, льготы по отдельным вопросам брачно-семейного законодательства, льготы в области здравоохранения, в области образования, по перевозкам, льготы за службу в отдаленных местностях, за выполнение задач при вооруженных конфликтах;
- б) по налогам и сборам, жилищные льготы, льготы в области здравоохранения, в области образования и культуры, по перевозкам, за службу в отдаленных местностях, за выполнение задач при вооруженных конфликтах;
- в) за службу в отдаленных местностях, льготы за выполнение задач при вооруженных конфликтах, в области здравоохранения, в области образования и культуры, жилищные льготы, льготы по налогам, в области материальной и уголовной ответственности, по перевозкам.

4. Общие правила и обязанности военнослужащих, взаимоотношения между ними, обязанности основных должностных лиц полка и его подразделений, а также правила внутреннего распорядка определяет:

- а) Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации;
- б) Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации;
- в) Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации.

5. Окончанием военной службы считается день:

- а) в который истек срок военной службы;
- б) подписания приказа об увольнении с военной службы;
- в) передачи личного оружия другому военнослужащему.

6. Какую ответственность несут военнослужащие за проступки, связанные с нарушением воинской дисциплины, норм морали и воинской чести:

- а) административную;
- б) уголовную;
- в) дисциплинарную.

7. Граждане, состоящие в запасе, могут призываться на военные сборы продолжительностью:

- а) до одного месяца, но не чаще одного раза в пять лет;
- б) до двух месяцев, но не чаще одного раза в три года;
- в) до трех месяцев, но не чаще одного раза в четыре года.

8. Уставы Вооруженных Сил Российской Федерации подразделяются на:

- а) уставы родов войск и строевые;
- б) тактические, стрелковые и общевойсковые;
- в) боевые и общевойсковые.

9. Какой устав определяет предназначение, поря! док организации и несения гарнизонной и карауль! ной служб, права и обязанности должностных лиц гарнизона и военнослужащих, несущих эти службы, а также регламентирует проведение гарнизонных мероприятий с участием войск:

- а) Устав гарнизонной и караульной службы Вооруженных Сил Российской Федерации;
- б) Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации;
- в) Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации.

10. Из приведенных ниже ответов определите, к кому предоставляется отсрочка от призыва на военную службу:

- а) отбывающим наказание в виде обязательных или исправительных работ, находящимся под арестом или осужденным, находящимся в местах лишения свободы, имеющим неснятую или непогашенную судимость за совершение преступления, в отношении которых ведется следствие или уголовное дело пере! дано в суд;
- б) временно не годным к военной службе по состоянию здоровья, постоянно работающим в сельской местности врачам — на время этой работы, получающим послевузовское образование и постоянно работающим на педагогических должностях в сельской местности — на время этой работы;
- в) прошедшим альтернативную службу в РФ, имеющим детей в возрасте от 3 до 18 лет, проходящим государственную службу в органах местного самоуправления.

11. Каким законодательным актом установлена система воинских званий для всех составов военнослужащих:

- а) Законом Российской Федерации «О безопасности»;
- б) Федеральным законом Российской Федерации «О статусе военнослужащих»;
- в) Федеральным законом Российской Федерации «О воинской обязанности и военной службе».

12. На военнослужащего, совершившего дисциплинарное правонарушение, могут налагаться только те дисциплинарные взыскания, которые определены:

- а) в Дисциплинарном уставе Вооруженных Сил Российской Федерации;
- б) в Уголовном кодексе Российской Федерации;
- в) в Гражданском кодексе Российской Федерации.

13. По служебному положению и воинскому званию военносл. могут быть:

- а) начальниками и подчинёнными;
- б) командирами и солдатами;
- в) срочной и контрактной службы.

14. Какой закон регламентирует прохождение альтернативной гражданской службы?

- а) «О воинской обязанности и военной службе».
- б) «Об альтернативной гражданской службе».
- в) Локальные акты местного военного комиссариата.

15. Когда был принят федеральный закон «Об альтернативной гражданской службе»?

- а) 25 июля 2002 года.
- б) 25 июня 2002 года.
- в) 25 июля 2003 года

16. В каком возрасте граждане России мужского пола могут пройти альтернативную гражданскую службу?

- а) От 20 до 27 лет.
- б) От 19 до 26 лет.
- в) От 18 до 27 лет.

17. Каков срок альтернативной гражданской службы?

- а). 21 месяц.
- б) 18 месяцев.
- в) 24 месяца

18. Каков срок альтернативной гражданской службы, которая проходит в организациях ВС РФ?

- а) 24 месяца.
- б) 18 месяцев.
- в) 21 месяц.

19. Что считается началом альтернативной гражданской службы гражданина?

- а) День его убытия к месту прохождения службы.
- б) День, когда прекращен срочный трудовой договор с гражданином.
- в) День, когда гражданин изъявил свое желание в военкомате.

20. Когда гражданин может подать заявление о замене военной службы альтернативной, если его должны призвать в октябре?

- а) 1 апреля.
- б) 1 октября.
- в) В любой день года

21. Как называется основной документ учёта прохождения гражданином альтернативной гражданской службы?

- а) Военный билет.
- б) Учётное удостоверение.
- в) Учётная карта

22. Как исчисляется время исполнения обязанностей гражданином, состоящим на альтернативной гражданской службе?

- а) В сутках.
- б) По рабочим дням.
- в) По часам

23. Когда гражданин, проходящий альтернативную гражданскую службу, должен получить предписание об увольнении?

- а) За 2 недели до окончания службы.
- б) За 2 месяца до окончания службы.
- в) За 2 дня до окончания службы.

Ответы:

1-б, 2-в, 3-б, 4-а, 5-а, 6-в, 7-б, 8-в, 9-а, 10-б, 11-в, 12-а, 13-а, 14-б, 15-б, 16-в, 17-в, 18-б, 19-а, 20-а, 21-в, 22-а, 23-б

Итоговый контроль по теме «Строевая подготовка»

Зачётное занятие будет проводится на традиционном мероприятии «Смотр строя и песни». Оценивается одиночная строевая подготовка, а также выполнение строевых приёмов в составе подразделения. Необходимо выполнить следующие команды: Становись, Равняйся, Смирно, Строевым шагом – марш, на месте, Стой, Налево-во, Напра-во, Кру-гом, Вольно, Равнение на-право (на-лево), Выйти из строя, Ко мне, Стать в строй.

**Итоговый контроль по теме
«Основы противодействия терроризму и экстремизму»**

- 1. В какой стране впервые появилось понятие «терроризм»?*
А. Великобритания. Б. Франция. В. США. Г. Ирак.
- 2. Что не является главной целью террористов?*
А. Психологическое воздействие. Б. Уничтожение противника.
В. Самореклама. Г. Способ достижения цели.
- 3. Какие причины терроризма не являются политическими?*
А. Столкновение интересов двух государств.
Б. Разжигание национальной розни.
В. Недовольство деятельностью правительства.
Г. Возрастание социальной дифференциации.
- 4. Что такое «диверсия»?*
А. убийство диктаторов. Б. партизанская война в городе.
В. операция по уничтожению коммуникаций и живой силы противника в тылу врага.
- 5. Главный способ финансирования террористической деятельности*
А. криминальная деятельность Б. банковские вложения
В. частные пожертвования Г. правительственные ассигнования.
- 6. Несмотря на отсутствие общепринятого определения понятия «терроризм», тем не менее, практически все его определения трактуют «терроризм» как способ решения:*
А. Политических проблем путем убеждения
Б. Экономических проблем путем реформирования
В. Политических проблем методом насилия
Г. Экономических проблем методом насилия.
- 7. При освобождении заложников возникла перестрелка. Что нужно, чтобы пуля не попала в тебя*
А. сразу лечь,
Б. оглядеться в поисках укрытия,
В. можно укрыться за ближайшим автомобилем или под ним,
Г. проскользнуть в подворотню, подъезд или окно первого этажа.
- 8. Назовите орган управления или структурное подразделение министерств и ведомств Российской Федерации, задача которого - предупреждение, выявление и пресечение террористической деятельности с корыстными целями:*
А. Министерство внутренних дел РФ
Б. Служба внешней разведки РФ
В. Федеральная служба безопасности РФ
Г. Министерство обороны РФ.
- 9. Найдите ошибку в перечисленных ниже правилах поведения при освобождении заложников:*
А. расположитесь подальше от окон, дверей и самих террористов
Б. если во время операции используется газ, защитите органы дыхания (шарфом, платком или косынкой)
В. во время операции по освобождению, чтобы быстрее спастись, бегите навстречу сотрудникам спецслужб
Г. при освобождении выполняйте все требования сотрудников спецслужб.
- 10. Найдите ошибку в перечисленных ниже правилах поведения при обнаружении взрывного устройства:*
А. немедленно сообщите об обнаруженном подозрительном предмете в правоохранительные органы

Б. исключите использование мобильных телефонов, средств связи и т.п., т.к. они способны вызвать срабатывание радио-взрывателя

В. не дожидаясь специалистов, унесите подозрительный предмет в безопасное место.

II. Дать определение, что такое экстремизм?

10 класс

Ответы:

1.6, 2.А, 3.Г, 4.В, 5.А, 6.В, 7.В, 8., 9.В, 10.В

Итоговый контроль по теме «Основы военной службы»

Нормативы по огневой подготовке

«Неполная разборка оружия»

Условия (порядок) выполнения норматива:

Оружие на подстилке, инструмент наготове. Обучаемый находится у оружия.

Норматив выполняется одним обучаемым.

Время отсчитывается от команды «К НЕПОЛНОЙ РАЗБОРКЕ ОРУЖИЯ ПРИСТУПИТЬ» до доклада обучаемого «ГОТОВО».

Вид оружия: ММГ Автомат Калашникова.

Оценка по времени: «Отлично» - 15 с, «хорошо» - 17 с, «удовлетворительно» - 19 с.

«Сборка оружия после неполной разборки»

Условия (порядок) выполнения норматива:

Оружие разобрано. Части и механизмы аккуратно разложены на подстилке, инструмент наготове. Обучаемый находится у оружия.

Норматив выполняется одним обучаемым.

Время отсчитывается от команды «К СБОРКЕ ОРУЖИЯ ПРИСТУПИТЬ» до доклада обучаемого «ГОТОВО».

Вид оружия: Автомат Калашникова.

Оценка по времени: «Отлично» - 25 с, «хорошо» - 27 с, «удовлетворительно» - 32 с.

Демонстрационные варианты контрольных работ по ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ в 11 классе.

Итоговый контроль по теме «Безопасный отдых и туризм»

Контрольные нормативы и испытания по туристической подготовке

№	Наименование узла	Норматив	Примечание
1	Прямой	-	Оценивается порядок и правила вязки узлов. С контрольным узлом
2	Шкотовый	-	Оценивается порядок и правила вязки узлов. С контрольным узлом
3	Брамшкотовый	-	Оценивается порядок и правила вязки узлов. С контрольным узлом
4	Штык	-	Оценивается порядок и правила вязки узлов.
5	Восьмёрка - проводник	15 сек	Оценивается порядок и

			правила вязки узлов.
6	Булинь (на поясе)	30 сек	Оценивается порядок и правила вязки узлов. С контрольным узлом
7	Австрийский проводник (любой способ)	20 сек	Оценивается порядок и правила вязки узлов
8	Стремя	-	Оценивается порядок и правила вязки узлов
9	Грейпвайн	35 сек	Оценивается порядок и правила вязки узлов. С контрольным узлом

Прим. необходимо рассказать назначение каждого узла.

Итоговый контроль по теме «Основы военной службы»

Ответ должен быть построен в форме рассуждения с доказательством своей позиции, подкреплён аргументами и примерами. Ответ будет считаться полным, если будут раскрыты следующие вопросы:

1. Правовая основа воинской обязанности;
2. Что предусматривает воинская обязанность;
3. Обязанности граждан по воинскому учёту;
4. Кто состоит на воинском учёте;
5. Своё отношение к воинской обязанности.

Итоговый контроль по теме «Основы комплексной безопасности»

1. Комплект, состоящий из клапана, установленного на пожарном трубопроводе и оборудованного пожарной соединительной головкой, пожарного шланга с ручным стволом это:

- а) пожарный рукав;
- в) пожарный щит;
- б) пожарный кран;
- г) пожарный насос.

2. Реакция окисления горючего вещества с выделением тепла дыма и пламени это:

- а) пожар;
- в) тление;
- б) возгорание;
- г) горение.

3. Применение воды эффективно при тушении следующих веществ:

- а) дерево, бумага, резина;
- в) бензин, керосин;
- б) спирт, ацетон;
- г) масла.

4. Обладает большой теплоёмкостью, хорошо охлаждает очаг возгорания, препятствует продвижению огня:

- а) песок;
- в) вода;
- б) пена;
- г) порошок.

5. Пожары газов относят к классу пожаров:

- а) В
- в) D
- б) С
- г) Е

6. Диоксид углерода используется в качестве тушащего вещества в:

- г) аэрозольных огнетушителях.

7. Не следует прикасаться открытыми участками тела (так как температура металла опускается до -55°C) к раструбу:

- г) аэрозольного огнетушителя.

8. К основным способам пожаротушения относят:

- а) охлаждение очага горения с помощью веществ, обладающих большой теплоемкостью;
- б) применение специальных химических средств, увеличивающих скорость реакции окисления;
- в) прекращение поступления в зону горения воздуха;
- г) механический срыв пламени сильной струей газа или воды.

9. При работе с огнетушителем необходимо:

- а) находиться с подветренной стороны;
- б) воздействовать на очаг возгорания от центра к периферии;
- в) находиться на безопасном расстоянии от очага возгорания;
- г) тушить одновременно группой людей.

10. Примерный расчет количества огнетушителей производится исходя из норматива: 1 кг огнетушащего вещества на:

- г) одно помещение.

Итоговый контроль по теме «Основы здорового образа жизни»

1. Что именно приводит к смерти при заболевании СПИДом?

Вторичные поражения, связанные с нарушением иммунной системы
Внутренние кровоизлияния
Инфаркты

2. Как передается ВИЧ?

Воздушно-капельным путем
Контактным путем
Половым путем или через кровь

3. Кто в наибольшей степени рискует заразиться ВИЧ?

Наркоманы
Пациенты зубных клиник
Люди, контактирующие в быту с ВИЧ-инфицированными

4. На какой возраст в России приходится половина случаев заражения ВИЧ?

35 -45 лет
25 - 34 года
15 - 24 года

5. Существует ли радикальный способ лечения СПИДа на данный момент?

Да, для некоторых групп пациентов
Да, для всех
Нет

6. Как проявляются симптомы ВИЧ в начальной стадии болезни?

Сходны с пневмонией
Сходны с онкологическими заболеваниями
Как правило не проявляются

7. Каков процент передачи ВИЧ при переливании зараженной крови?

50%

70%

80 -100%

8. Можно ли заразиться ВИЧ при пользовании общими столовыми приборами, полотенцем, туалетом и т.д.?

Да, везде

Только в семьях

Нет

9. Какой тип заражения ВИЧ характерен для нашей страны?

При половом контакте

При переливании крови

Через нестерильные медицинские инструменты

Смешанный тип

10. Что является наилучшей профилактикой ВИЧ?

Здоровый образ жизни

Полное половой воздержание

Профилактика ВИЧ невозможна

Итоговый контроль по теме «Основы медицинских знаний и оказание первой помощи»

1. Не прямой массаж сердца создает кровообращение, обеспечивающее до:

а) 80% кровотока;

б) 50% кровотока;

в) 30% кровотока.

2. Искусственное кровообращение обеспечивается сжиманием сердца:

а) между грудиной и ребрами;

б) между грудиной и позвоночником;

в) между диафрагмой и грудиной.

3. При наружном массаже сердца ладони располагаются на:

а) верхней трети грудины;

б) границе средней и нижней трети грудины;

в) границе верхней и средней трети грудины.

4. Показания к прекардиальному удару:

а) проникающее ранение в сердце;

б) фибрилляция желудочков;

в) признаки биологической смерти.

5. Точка нанесения прекардиального удара:

а) нижней трети грудины;

б) верхняя треть грудины;

в) на границе средней и нижней трети грудины.

6. Показания к закрытому массажу сердца:

а) остановка дыхания;

б) остановка сердца;

в) отсутствие сознания.

7. Признаки клинической смерти:

- а) нарушение ритма дыхания, судороги, цианоз;
- б) отсутствие сознания, расширенные зрачки, аритмия;
- в) отсутствие сознания, дыхания, пульса на сонных артериях.

8. Алгоритм действий при СЛР:

- а) массаж сердца, ИВЛ, обеспечение проходимости дыхательных путей;
- б) прекардиальный удар;
- в) обеспечение проходимости дыхательных путей, ИВЛ, массаж сердца.

9. Стадии умирания:

- а) судороги, кома, смерть;
- б) потеря сознания, агония, клиническая смерть;
- в) преагония, агония, клиническая смерть.

10. Критерии эффективности СЛР:

- а) восстановление сознания, дыхания, АД;
- б) появление пульса на сонных артериях, дыхания;
- в) подъем АД, двигательная активность.

11. Принцип ABC:

- а) массаж сердца, ИВЛ;
- б) обеспечение проходимости дыхательных путей, ИВЛ, массаж сердца;
- в) ИВЛ, дефибрилляция, массаж сердца.

12. Сроки прекращения реанимации:

- а) 15 минут;
- б) 30 минут;
- в) 90 минут.

13. Показания для проведения СЛР:

- а) терминальная стадия неизлечимой болезни;
- б) биологическая смерть;
- в) клиническая смерть.

14. Соотношение вдоха и массажа при проведении СЛР:

- а) 1:15;
- б) 2:10;
- в) 2:30.

15. Смещение грудины при массаже сердца на глубину:

- а) 4-5 см;
- б) 2-3 см;
- в) 1-2 см.

16. Частота вдохов при СЛР:

- а) 6-8 в минуту;
- б) 14-18 в минуту;
- в) 20-24 в минуту.

17. Тройной прием СЛР:

- а) повернуть на бок, выдвинуть нижнюю челюсть;

- б) запрокинуть голову, выдвинуть нижнюю челюсть, открыть рот;
- в) отсосать содержимое, ввести роторасширитель, зажать ноздри.

18. Частота компрессий при СЛР:

- а) 120-140 в минуту;
- б) 90-100 в минуту;
- в) 60-80 в минуту.

19. Прекардиальный удар наносится:

- а) по шее;
- б) по верхней части живота;
- в) по средней трети грудины.

20. Продолжительность клинической смерти:

- а) 2-4 минуты;
- б) 3-6 минут;
- в) 8-10 минут.

Ответы:

1-в, 2-б, 3-б, 4-б, 5-в, 6-б, 7-в, 8-в, 9-в, 10-б, 11-б, 12-б, 13-в, 14-в, 15-а, 16-б, 17-б, 18-б, 19-в, 20-б.