

Министерство образования и науки Республики Дагестан  
МО "Хасавюртовский район" Республики Дагестан  
МКОУ «Эндирейская СОШ №3»

**«РАССМОТРЕНО»**

рук ШМО

**«СОГЛАСОВАНО»**

Зам. директора по УВР

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Директор

\_\_\_\_\_

Абдурашидова М.Р.

Протокол №\_\_

от «\_\_» \_\_20\_\_г

\_\_\_\_\_

Гаджимагомаева Б.А.

Протокол №\_\_

от «\_\_» \_\_20\_\_г

\_\_\_\_\_

Салавова М.К.

Приказ №\_\_

от «\_\_» \_\_20\_\_г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**(ID 4665838)**

**Учебного предмета**

**«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

(для 10 класса образовательных организаций)

Хасавюртовский район 2022-2023 уч. год

село Эндирей

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего общего образования по ОБЖ, утвержденным Министерством образования и науки РФ от 05.03.2004 г. №1089, на основе авторской программы «Основы безопасности жизнедеятельности» для образовательных учреждений 5-11 классов, В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский – М.,: Дрофа, 2010. В программе реализованы требования Конституции Российской Федерации и федеральных законов Российской Федерации «О безопасности», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О гражданской обороне», «О борьбе с терроризмом», «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе», «О статусе военнослужащих», «Об альтернативной гражданской службе», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан», а также Концепции национальной безопасности Российской Федерации.

Цель: закрепление правил безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуациях природного техногенного и социального характерах состояниях, усвоение знаний о предназначении основных функций и задач Вооруженных Сил Российской Федерации, развитие у учащихся личных духовных и физических качеств, обеспечивающих адекватное поведение в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.

Задачи:

образовательные:

- освоение учащимися знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, здоровье и здоровом образе жизни, государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций, об обязанностях граждан по защите государства;
- обучение учащихся умению оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья, правильно действовать в чрезвычайных ситуациях, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

воспитательные:

- воспитание у школьников ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни, чувства уважения к героическому наследию России и государственной символике, патриотизма и стремления выполнить долг по защите Отечества;

развивающие:

- развитие у учеников черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы, бдительности в отношении актов терроризма, ведения здорового образа жизни.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Изучение основ безопасности жизнедеятельности в 10 классе направлено на достижение следующих целей:

усвоение и закрепление учащимися знаний:

- об опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, о влиянии их последствий на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства, об угрозе национальной безопасности России международного терроризма и наркобизнеса, о государственной системе обеспечения защиты населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени,
- об организационных основах борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации, об организации подготовки населения страны к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, при угрозе террористического акта,
- о мерах профилактики наркомании,
- о роли здорового образа жизни для обеспечения демографической безопасности страны,
- о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности,
- об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях;

усвоение учащимися содержания:

- ✓ основных положений Конституции Российской Федерации и федеральных законов в области обороны государства и противодействия терроризму,
  - ✓ нормативно-правовых актов Российской Федерации, определяющих порядок подготовки граждан к военной службе в современных условиях и меры противодействия терроризму,
- усвоение учащимися знаний:

- ✓ о предназначении, основных функциях и задачах Вооруженных Сил Российской Федерации,
- ✓ о видах Вооруженных Сил Российской Федерации и родах войск,
- ✓ о руководстве и управлении Вооруженными Силами Российской Федерации,
- ✓ об участии Вооруженных Сил России в контртеррористических операциях,
- ✓ о государственных и военных символах Российской Федерации;
- ✓ формирование у учащихся современного уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности, способностей осуществить выбор профессиональной деятельности, связанной с обеспечением защиты жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, в том числе сознательного отношения к военной службе и военной профессии как к выполнению каждым гражданином Российской Федерации конституционного долга и обязанностей по защите Отечества;

развитие у учащихся:

- ✓ личных духовных и физических качеств, обеспечивающих адекватное поведение в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе при угрозе террористического акта,
- ✓ потребности в соблюдении норм здорового образа жизни,
- ✓ потребности к выполнению требований, предъявляемых к гражданину России в области безопасности жизнедеятельности,
- ✓ физических и морально-психологических качеств, необходимых для выполнения гражданином обязанностей в профессиональной деятельности, в том числе обязанностей военнослужащего по вооруженной защите Российской Федерации, при прохождении военной службы по призыву или по контракту в современных Вооруженных Силах Российской Федерации или других войсках.

Данная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, а также ключевых компетенций в области безопасности жизнедеятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» являются следующие умения:

- ✓ умение самостоятельно и мотивированно организовать свою познавательную деятельность в области безопасности жизнедеятельности;
- ✓ умение использовать элементы причинно-следственного и структурно-функционального анализа для прогноза возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций (природного, техногенного и социального характера);
- ✓ умение анализировать свое поведение в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, в том числе при угрозе совершения террористического акта;
- ✓ умение вносить определенные коррективы в свое поведение для повышения уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности и защищенности своих жизненно важных интересов от внешних и внутренних угроз;
- ✓ умение формировать свою жизненную позицию в области безопасности жизнедеятельности на основе самовоспитания и самообучения;
- ✓ умение формировать навыки в проектной деятельности по организации и проведению учебно-исследовательской работы по обеспечению личной безопасности в повседневной жизни в условиях чрезвычайных ситуаций;
- ✓ умение формировать навыки в поиске нужной информации в области безопасности жизнедеятельности в источниках различного типа;
- ✓ умение формировать ключевые компетенции в понимании своего гражданского долга как гражданина Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности России, в том числе и по вооруженной защите Российской Федерации;
- ✓ умение формировать ключевые компетенции в осуществлении осознанного выбора своей будущей профессиональной деятельности, связанной с защитой жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, и пути продолжения своего образования.

Основными принципами обучения ОБЖ являются: сознательность, активность и самостоятельность; системность, последовательность и комплексность; обучение на высоком уровне трудности; прочность формирования знаний, умений и навыков; групповой и индивидуальные принципы обучения.

Принципы реализуются с помощью различных методов и средств (ТСО, наглядность), приемов позволяющих представлять взаимосвязь изучаемых явлений с реальной действительностью.

Основные методы обучения:

- наблюдения, повседневный опыт, интуитивное предсказание, активные методы обучения стимулирующие познавательную деятельность учащихся, интерактивное обучение- обучение основанное на общении, компьютерные методы обучения (адаптивные методы, метод проблем и открытий, метод научных исследований и т.д.).

Методы обучения включают устное изложение материала (рассказ, объяснение, инструктирование, лекция), обсуждение объясняемого материала (беседа, классно-групповое занятие, семинар), демонстрация, упражнение, самостоятельная работа.

Виды интерактивных методов используемых в обучении - мозговая атака, обучение в малых группах, метод учебных центров, деловая игра, метод проектов.

Основной организационной формой обучения является урок.

Основные принципы, методы и средства обучения конкретизируются и реализуются в ходе урока и через него.

Типы уроков - вводный, изучения нового материала, комбинированный, обобщающий.

Вид урока определяется по основным методам обучения, или активным формам. Основные виды - объяснительно-иллюстративный, проблемный, телеурок, лекция и т.д.

Нетрадиционные формы урока:

Интернет - урок, видео - урок, урок интервью и т. д., проводятся после изучения какой – либо темы, выполняя функции обучающего контроля.

## МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается в 10-м классе из расчёта 1 ч в неделю (всего 34 ч).

В рабочей программе самостоятельно распределены часы внутри каждого раздела на изучение тем в соответствии со сложностью изучаемого материала. В рабочей программе предусмотрено распределение проверочных и практических работ, которые проводятся в конце изучения каждого из разделов.

Промежуточная аттестация проводится в форме письменных работ, экспресс - контроля, тестов, взаимоконтроля.

Кроме того, после окончания занятий в 10 классе предусмотрено проведение с учащимися (гражданами мужского пола, не имеющими освобождения по состоянию здоровья) учебных сборов в течение 5 дней (40 часов).

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения. Способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности и проявляются в индивидуальных социально значимых качествах, которые выражаются, прежде всего в готовности обучающихся к саморазвитию, самостоятельности, инициативе и личностному самоопределению; осмысленному ведению здорового и безопасного образа жизни и соблюдению правил экологического поведения; к целенаправленной социально значимой деятельности; принятию внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, к окружающим людям и к жизни в целом.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета ОБЖ, должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе.

#### **1. Патриотическое воспитание:**

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;

формирование чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга — защите Отечества.

## **2. Гражданское воспитание:**

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; представление о способах противодействия коррупции;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней);

сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства;

понимание и признание особой роли России в обеспечении государственной и международной безопасности, обороны страны, осмысление роли государства и общества в решении задачи защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми.

## **3. Духовно-нравственное воспитание:**

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;

развитие ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключающего употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесение иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;

формирование личности безопасного типа, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности других людей.

## **4. Эстетическое воспитание:**

формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;

понимание взаимозависимости счастливого юношества и безопасного личного поведения в повседневной жизни.

## **5. Ценности научного познания:**

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия;

формирование современной научной картины мира, понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространённых видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания в различных средах (бытовые условия, дорожное движение, общественные места и социум, природа, коммуникационные связи и каналы);

установка на осмысление опыта, наблюдений и поступков, овладение способностью оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной (чрезвычайной) ситуации с учётом реальных условий и возможностей.

## **6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

понимание личностного смысла изучения учебного предмета ОБЖ, его значения для безопасной и продуктивной жизнедеятельности человека, общества и государства;

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на

здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, уметь управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

### **7. Трудовое воспитание:**

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

готовность адаптироваться в профессиональной среде;

уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей;

укрепление ответственного отношения к учёбе, способности применять меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;

овладение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях установка на овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды).

### **8. Экологическое воспитание:**

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности;

освоение основ экологической культуры, методов проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты характеризуют сформированность у обучающихся межпредметных понятий (используются в нескольких предметных областях и позволяют связывать знания из различных дисциплин в целостную научную картину мира) и универсальных учебных действий (познавательные, коммуникативные, регулятивные); способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике. Выражаются в готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; овладению навыками работы с информацией: восприятие и создание информационных текстов в различных форматах, в том числе в цифровой среде.

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета ОБЖ, должны отражать:

1. Овладение универсальными познавательными действиями.

### Базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);  
устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;  
с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;  
выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;  
выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;  
самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

### Базовые исследовательские действия:

формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;  
обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;  
проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи;  
прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

### Работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;  
выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;  
находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;  
самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;  
оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;  
эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

## 2. Овладение универсальными коммуникативными действиями.

### Общение:

уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;  
распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды;  
сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;  
в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;  
публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

### Совместная деятельность (сотрудничество):

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи;  
планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);  
определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками

группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.

Самоорганизация:

выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях; аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;

составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

Самоконтроль (рефлексия):

давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств;

объяснять причины достижения (не достижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

оценивать соответствие результата цели и условиям.

Эмоциональный интеллект:

управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую; быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты характеризуют сформированность у обучающихся основ культуры безопасности жизнедеятельности и проявляются в способности построения и следования модели индивидуального безопасного поведения и опыте её применения в повседневной жизни.

Приобретаемый опыт проявляется в понимании существующих проблем безопасности и усвоении обучающимися минимума основных ключевых понятий, которые в дальнейшем будут использоваться без дополнительных разъяснений, приобретении систематизированных знаний основ комплексной безопасности личности, общества и государства, индивидуальной системы здорового образа жизни, антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, овладении базовыми медицинскими знаниями и практическими умениями безопасного поведения в повседневной жизни.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Раздел I. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.

#### Глава 1. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения.

##### 1.1. Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях.

Подготовка к проведению турпохода

Практические занятия. Разбор наиболее возможных причин попадания человека в условия вынужденного автономного существования, меры профилактики и подготовка к безопасному поведению в условиях автономного существования. Отработка правил ориентирования на местности, движения по азимуту, правил обеспечения водой и питанием. Оборудование временного жилища, добыча огня.

##### 1.2. Правила поведения в ситуациях криминогенного характера.

Практические занятия. Обсуждение с обучающимися наиболее возможных ситуаций при встрече с насильниками и хулиганами на улице, в транспорте, общественном месте, подъезде дома, лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью: на рынке, стадионе, вокзале и др.



Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.

### 1.3. Уголовная ответственность несовершеннолетних.

Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних.

Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним.

Правила поведения в общественном транспорте. Уголовная ответственность за приведение в негодность транспортных средств или нарушение правил, обеспечивающих безопасную работу транспорта.

Хулиганство и вандализм, общие понятия. Виды хулиганских действий (грубое нарушение общественного порядка, повреждение чужого имущества). Уголовная ответственность за хулиганские действия и вандализм.

### 1.4. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера

Практические занятия. Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации (отработка возможных вариантов поведения, предусмотренных планом образовательного учреждения, укрытие в защитных сооружениях, эвакуация).

### 1.5. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи.

РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Права и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций.

Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения.

Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.

Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности.

### 1.6. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.

МЧС России - Федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

Милиция в Российской Федерации - система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств.

Служба скорой медицинской помощи.

Другие государственные службы в области безопасности.

## **Глава 2. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны.**

### 2.1. Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны

Гражданская оборона, история ее создания, предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении боевых действий или вследствие этих действий.

Организация управления гражданской обороной. Структура управления и органы управления гражданской обороной.

### 2.2. Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения

Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по назначению и воздействию на организм.

Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные средства поражения, их поражающие факторы.

Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

### 2.3. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени

Система оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Порядок подачи сигнала: «Внимание всем!». Передача речевой информации о чрезвычайной ситуации, примерное ее содержание, действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.

### 2.4. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени

Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях (занятие целесообразно проводить в имеющихся защитных сооружениях).

### 2.5. Средства индивидуальной защиты

Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики.

Практические занятия. Отработать порядок получения и пользования средствами индивидуальной защиты.

2.6. Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайных ситуаций

Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ, организация санитарной обработки людей после пребывания их в зонах заражения.

2.7. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении

Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. План гражданской обороны образовательного учреждения. Обязанности обучаемых.

## **Раздел II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

### **Глава 3. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний**

3.1. Сохранение и укрепление здоровья — важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности

Здоровье человека, общие понятия и определения. Здоровье индивидуальное и общественное. Здоровье духовное и физическое. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе жизнедеятельности. Необходимость сохранения и укрепления здоровья — социальная потребность общества.

3.2. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика

Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизм передачи инфекций. Классификация инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике.

Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции. Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний.

### **Глава 4. Основы здорового образа жизни**

4.1. Здоровый образ жизни и его составляющие

Здоровый образ жизни как индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Общие понятия о режиме жизнедеятельности и его значение для здоровья человека. Пути обеспечения высокого уровня работоспособности. Основные элементы жизнедеятельности человека (умственная и физическая нагрузка, активный отдых, сон, питание и др.), рациональное сочетание элементов жизнедеятельности, обеспечивающих высокий уровень жизни. Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его физических и духовных качеств.

4.2. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека

Основные понятия о биологических ритмах организма. Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека. Учет влияния биоритмов при распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения уровня работоспособности.

4.3. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека.

Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой для обеспечения высокого уровня работоспособности и долголетия.

Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания. Необходимость выработки привычки к систематическому выполнению закаливающих процедур.

4.4. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.

Вредные привычки (употребление алкоголя и наркотиков, курение) и их социальные последствия. Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье и поведение человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.

Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную и сердечно-сосудистую системы. Пассивное курение и его влияние на здоровье.

Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании, чистота и культура в быту.

Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.

### **Раздел III. Основы военной службы**

#### **Глава 5. Вооруженные Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества.**

##### **5.1. История создания Вооруженных Сил Российской Федерации**

Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV вв. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI в. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX в., создание массовой армии.

Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение.

Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.

##### **5.2. Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и предназначение.**

Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил и рода войск.

Сухопутные войска, история создания, предназначение, рода войск, входящие в сухопутные войска.

Военно-воздушные силы, история создания, предназначение, рода авиации.

Войска ПВО, история создания, предназначение, решаемые задачи. Включение ПВО в состав ВВС.

Военно-морской флот, история создания, предназначение.

Отдельные рода войск. Ракетные войска стратегического назначения, воздушно-десантные войска, космические войска, их предназначение, обеспечение высокого уровня боеготовности.

##### **5.3. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны.**

Вооруженные Силы Российской Федерации — государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооруженными Силами.

##### **5.4. Другие войска, их состав и предназначение.**

Пограничные органы Федеральной службы безопасности, внутренние войска Министерства внутренних дел, войска гражданской обороны, их состав и предназначение.

#### **Глава 6. Боевые традиции Вооруженных Сил России**

##### **6.1. Патриотизм и верность воинскому долгу — качества защитника Отечества.**

Патриотизм—духовно-нравственная основа личности военнослужащего — защитника Отечества, источник духовных сил воина.

Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить ее интересам, защищать от врагов — основное содержание патриотизма.

Воинский долг — обязанность Отечеству по его вооруженной защите. Основные составляющие личности военнослужащего — защитника Отечества, способного с честью и достоинством выполнить воинский долг.

##### **6.2. Памяти поколений — дни воинской славы России.**

Дни воинской славы России — дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории государства.

Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.

##### **6.3. Дружба, войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений.**

Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество — боевая традиция Российской армии и флота.

#### **Глава 7. Символы воинской чести**

##### **7.1. Боевое Знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы**

Боевое Знамя воинской части — особо почетный знак, отличающий особенности боевого предназначения, истории и заслуг воинской части. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части, порядок его хранения и содержания.

##### **7.2. Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.**

История государственных наград за военные отличия в России. Основные государственные награды СССР и России, звания Герой Советского Союза, Герой Российской Федерации.

##### **7.3. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части. Порядок вручения личному составу вооружения и военной техники. Порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или отставку.**

## Глава 8. Основы военной службы (практические занятия на базе воинской части во внеурочное время)

8.1. Основы подготовки граждан к военной службе. Начальная военная подготовка в войсках.

Вводное занятие, проводимое перед началом учебных сборов на базе воинской части. Ознакомление с историей части, ее боевым путем, подвигами воинов части в военное и мирное, время, боевыми традициями и задачами части, решаемыми в мирное время по подготовке к защите Отечества. Ознакомление обучающихся с расписанием занятий и распорядком дня, с требованиями правил безопасности во время занятий с оружием и на военной технике. Значение учебных сборов в практической подготовке обучающихся к военной службе.

8.2. Размещение и быт военнослужащих.

Размещение военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, содержание помещений. Противопожарная защита. Охрана окружающей среды. Распределение служебного времени и повседневный порядок. Распределение времени в воинской части, распорядок дня. Подъем, утренний осмотр и вечерняя поверка. Учебные занятия, завтрак, обед и ужин. Увольнение из расположения части. Посещение военнослужащих.

8.3. Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда

Назначение и состав суточного наряда воинской части. Подготовка суточного наряда.

8.4. Организация караульной службы, обязанности часового.

Организация караульной службы, общие положения. Наряд караулов, подготовка караулов. Часовой. Обязанности часового.

8.5. Строевая подготовка.

Отработка строевых приемов и движений без оружия. Отработка правил воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Строй отделения. Строй взвода. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

8.6. Огневая подготовка.

Автомат Калашникова, работа частей и механизмов автомата, его чистка, смазка и хранение. Подготовка автомата к стрельбе. Правила стрельбы, ведения огня из автомата. Меры безопасности при стрельбе. Практическая стрельба.

8.7. Тактическая подготовка.

Основные виды боя. Действия солдата в бою, обязанности солдата в бою, передвижения солдата в бою. Команды, подаваемые на передвижение в бою, порядок их выполнения. Выбор места для стрельбы, самоокапывания и маскировки.

8.8. Физическая подготовка.

Разучивание упражнений утренней физической зарядки. Проведение занятий по физической подготовке в объеме требований, предъявляемых к новому пополнению воинских частей.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема (раздел учебника)	Всего часов
Раздел 1. Безопасность и защита человека в опасных чрезвычайных ситуациях.	13
Глава 1. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения	6
Глава 2. Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны	7
Раздел 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	10
Глава 3. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний	3
Глава 4. Основы здорового образа жизни	7
Раздел 3. Основы военной службы	11
Глава 5. Вооруженные силы Российской Федерации - защитники нашего Отечества	5
Глава 6. Боевые традиции Вооруженных сил России	3
Глава 7. Символы воинской чести	3
Курс ОБЖ, 10 класс	1
Всего часов	34

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности на базовом уровне ученик должен **знать/понимать:**

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
- состав и предназначение Вооруженных сил Российской Федерации;
- основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;
- требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;

**уметь:**

- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять самоопределение по отношению к военной службе;

**использовать приобретенные знания и умения в практической и повседневной жизни для:**

- ведения здорового образа жизни;
- оказания первой медицинской помощи;
- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для службы;
- вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующих служб экстренной помощи.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

### 10 КЛАСС

Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс Базовый уровень : учебник / В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский; под ред. В.Н. латчука. – 2-е изд., стереотип. – М. : Дрофа, 2014.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Основы безопасности жизнедеятельности. Программы для общеобразовательных учреждений. 5-11 кл. /В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. – 2-е изд., стереотип. – М. : Дрофа, 2007. – 106, [6] с.;
2. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. Базовый уровень : учебник / В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский; под ред. В.Н. латчука. – 2-е изд., стереотип. – М. : Дрофа, 2014. – 255, [1] с.
3. Основы безопасности жизнедеятельности, 10-11кл.; Учебник для общеобразовательных учебных заведений /, И.К. Топоров. – М.; Просвещение, 1996.
4. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учеб. Для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. Учреждений. / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, П.В. Ижевский; под общ. Ред. А.Т. Смирнова. М.: Просвещение, - 2003.
5. Начальная военная подготовка: Справ. Пособие. / П.А. Гусак, А.М. Рогачев. – М.: Просвещение, 1987.

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://videouroki.net/>

### УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютер, видеопроектор, интерактивная доска.

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ урока	Наименование раздела. Тема урока.	К-во часов	Планируемый результат	Дата проведения	
				план	факт
	Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.	22			
	Правила безопасного поведения в условиях вынужденного автономного существования.				
1	Основные причины вынужденного автономного существования	1	Знать правила безопасности при автономном существовании в природной среде и правилах поведения. Уметь называть способы ориентирования на местности и подачи сигналов бедствия.		
2-3	Автономное существование человека в условиях природной среды	2	Знать потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания; правила безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций. Уметь использовать приобретенные знания для развития в себе положительных качеств.		
4	Правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера	1	Знать правила поведения в ситуациях криминогенного характера. Уметь: объяснить элементарные способы самозащиты, применяемые в конкретной ситуации криминогенного характера.		
	Уголовная ответственность несовершеннолетних				
5	Понятие преступления. Особенности уголовной ответственности несовершеннолетних.	1	Знать об уголовной ответственности несовершеннолетних и видах наказаний, назначаемых несовершеннолетним. Уметь использовать полученные знания в повседневной жизни		
6	Уголовная ответственность за приведение в негодность транспортных средств.	1	Знать об уголовной ответственности за приведение в негодность транспортных средств или нарушение правил, обеспечивающих безопасную работу транспорта. Уметь использовать полученные знания в повседневной жизни		
7	Уголовная ответственность за хулиганство и вандализм	1	Знать общие понятия о хулиганстве и вандализме. Виды хулиганских действий (грубое нарушение общественного порядка, повреждение чужого имущества). Уголовная ответственность за хулиганские действия и вандализм. Уметь использовать полученные знания в повседневной жизни.		

8	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	1	Знать потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания; правила безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций. Уметь:- различать ЧС геологического, метеорологического, гидрологического, биологического происхождения;— различать ЧС техногенного характера в соответствии с их классификацией.		
Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).					
9	Предназначение и задачи РСЧС по защите населения от ЧС.	1	Знать предназначение и задачи РСЧС. Уметь использовать полученные знания для обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи		
10	Структура РСЧС.	1	Знать структуру сил и средств РСЧС, постоянно действующие органы управления РСЧС. Уметь использовать полученные знания для обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи		
11	Права и обязанности граждан в области защиты от ЧС.	1	Знать закон определяющий права и обязанности граждан и основные способы защиты от ЧС. Уметь использовать полученные знания для содействия в выполнении мероприятий проводимых МЧС.		
12	Законодательные и нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности личности, общества и государства.	1	Знать основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Уметь использовать полученные знания для обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи.		
13	Гражданская оборона как система мер по защите населения в военное время.	1	Знать о предназначении гражданской обороны, её структуре и задачах. Уметь использовать полученные знания и умения для обеспечения личной и общественной безопасности.		
Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения					
14	Ядерное оружие и его боевые свойства.	1	Знать виды ядерных взрывов, поражающие факторы, зоны радиоактивного заражения. Уметь использовать полученные знания и умения для обеспечения личной и общественной безопасности		
15	Химическое оружие.	1	Знать признаки применения химического оружия, виды и свойства БТ ХВ. Уметь использовать полученные знания и умения для обеспечения личной и общественной безопасности		
16	Бактериологическое оружие.	1	Знать виды, признаки и способы применения бактериологических средств. Уметь использовать полученные знания и умения для обеспечения личной и общественной безопасности		



17	Современные средства поражения.	1	Иметь представление о современных средствах поражения и их поражающих факторах. Уметь предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления.		
Основные мероприятия РСЧС и ГО по защите населения в мирное и военное время.					
18	Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.	1	Знать способы оповещения населения в чрезвычайных ситуациях. Уметь действовать в чрезвычайных ситуациях		
19	Организация инженерной защиты	1	Знать виды защитных сооружений, правила поведения в защитных сооружениях. Уметь:– действовать в чрезвычайных ситуациях; – использовать средства коллективной защиты.		
20-21	Средства индивидуальной защиты	2	Знать основные средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи, медицинские средства защиты и профилактики. Уметь владеть навыками пользования средствами индивидуальной защиты		
22	Организация и ведение аварийно-спасательных и неотложных работ в зоне чрезвычайных ситуаций	1	Знать об организации проведения аварийно-спасательных работ в зонах ЧС. Уметь использовать полученные знания и умения для обеспечения личной безопасности		
Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.					
Основы медицинских знаний.		4			
23	Сохранение и укрепление здоровья – важное условие достижения высокого уровня жизни. Основные инфекционные заболевания, их профилактика	1	Знать основные составляющие ЗОЖ и как они влияют на жизнь людей. Знать об основных принципах классификации инфекционных заболеваний. Уметь использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни для соблюдения мер профилактики инфекционных заболеваний		
Основы ЗОЖ					
24	ЗОЖ и его составляющие. Вредные привычки и их профилактика.	1	Знать о вредных привычках–факторах, разрушающих здоровье. Уметь использовать приобретенные знания в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни		
25	Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека.	1	Знать о факторах, способствующих укреплению здоровья. Уметь использовать приобретенные знания в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни		
Основы военной службы.		9			
Вооруженные Силы Российской Федерации-защитники нашего Отечества.					
26	История создания Вооруженных Сил России	1	Иметь представление об истории создания Вооруженных Сил России. Владеть навыками осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе.		

27	Организационная структура Вооруженных Сил России	1	Иметь представление об организационной структуре ВС РФ. Владеть навыками осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе		
28	Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России,	1	Знать функции и основные задачи современных Вооруженных Сил. Иметь представление об управлении Вооруженными Силами; о реформе Вооруженных Сил.		
29	Другие войска, их состав и предназначение	1	Знать состав и предназначение ВС РФ. Уметь оценивать уровень своей подготовленности к военной службе		
	Боевые традиции ВС РФ.				
30	Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества	1	Знать о требованиях воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина. Уметь использовать приобретенные знания для развития в себе качеств, необходимых для военной службы.		
31	Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений	1	Иметь представление о дружбе и войсковом товариществе как основе боевой готовности частей и подразделений. Уметь использовать приобретенные знания для развития в себе духовных и физических качеств,		
	Символы воинской чести.				
32	Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы	1	Иметь представление о символах воинской чести. Уметь осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.		
33	Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе	1	Иметь представление об основных государственных наградах. Уметь отстаивать свою гражданскую позицию, формировать свои мировоззренческие взгляды		
34	Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации	1	Иметь представление о ритуалах ВС РФ. Уметь осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.		

## Итоговая контрольная работа

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

1. несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут, отсутствие средств связи;
2. потеря ориентировки на местности во время похода, авария транспортных средств, крупный лесной пожар;
3. потеря части продуктов питания, потеря компаса.

### 2. Готовясь к походу, вам необходимо правильно подобрать одежду. Каким нижеперечисленным требованиям она должна соответствовать:

1. одежда должна быть свободной, чистой и сухой, носиться в несколько слоев;
2. одежда должна быть из синтетических материалов;
3. одежда должна быть из однотонного или камуфлированного материала, чистой и сухой.

### 3. К преступлениям небольшой тяжести относятся:

1. неумышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание, предусмотренное Уголовным кодексом, не превышает одного года лишения свободы;
2. умышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание, предусмотренное Уголовным кодексом, не превышает трех лет лишения свободы;
3. умышленные и неумышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание, предусмотренное Уголовным кодексом, не превышает двух лет лишения свободы.

### 4. Какая задача при подготовке и проведении туристского похода является главной:

1. обеспечение безопасности;
2. выполнение целей и задач похода;
3. полное прохождение маршрута.

### 5. В солнечный полдень тень указывает направление на:

1. восток;
2. юг;
3. запад;
4. север,

### 6. Каким должно быть место разведения костра:

1. место разведения костра должно быть не далее 10 метров от водного источника;
2. место разведения костра необходимо очистить от травы, листьев, неглубокого снега;
3. в ненастную погоду надо разводить костер под деревом, крона которого должна превышать основание костра на 6 метров.

### 7. Каким из нижеперечисленных правил вы воспользуетесь, возвращаясь вечером домой:

1. идти по освещенному тротуару и как можно ближе к краю дороги;
2. идти кратчайшим путем, пролегающим через дворы, свалки и плохо освещенные места;
3. воспользуетесь попутным транспортом.

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

1. деньги окружающим надо показывать только при необходимости;
2. не считать деньги на виду у всех;
3. избегать мест большого скопления народа;
4. держаться подальше от рынков и любой толпы;

5. лучше держать деньги в наружных карманах, оттуда их легче достать при совершении покупки.

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

1. двигаться по кратчайшему маршруту, чтобы быстрее преодолеть плохо освещённые и малолюдные места;
2. стараться избегать малолюдных и плохо освещённых мест;
3. на улицах держаться подальше от стен домов и подворотен;
4. держаться поближе к стенам домов.

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

1. согласиться и сесть в машину;
2. посоветоваться с друзьями;
3. согласиться, если водитель внушает доверие;
4. не принимать предложение.

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

1. остановиться и выяснить, что надо преследователю;
2. следует менять темп ходьбы;
3. перейти несколько раз на противоположную сторону улицы;
4. бежать к освещённому месту или к людям, которые могут помочь.

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

1. подальше от выхода, спиной к стене;
2. поближе к выходу, спиной к стене;
3. рядом со стойкой;
4. подальше от стойки;
5. в слабо освещённом углу, чтобы не заметили.

**13. Как поступить, если необходимо поменять валюту?**

1. менять валюту в любом месте по наиболее выгодному курсу;
2. менять валюту только в специально предназначенных для этого местах;
3. действовать по обстоятельствам;
4. посоветоваться с прохожими;

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

1. согласиться, чтобы увеличить свой капитал;
2. посоветоваться с друзьями;
3. подумать и, если предлагающие вызывают доверие, рискнуть;
4. не следует принимать приглашение.

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

1. не следует садиться;
2. следует сесть на заднее сидение;
3. следует сесть, где понравится;
4. следует сесть поближе к водителю.

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

1. рядом с подножкой;
2. в проходе у выхода;
3. в центральном проходе;
4. там, где есть место;

**17. Как необходимо обходить стоящий трамвай?**

1. как удобно пешеходу;
2. сзади, как и автобус;
3. спереди;
4. как большинство других пешеходов;
5. сзади и спереди.

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

1. поблагодарить и выпить;
2. поблагодарить и отказаться;
3. посоветоваться с родственниками;
4. выпить, если предлагающие внушают доверие.

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

1. не следует обращать на постороннего внимания;

2. пропустить незнакомца вперед;
3. под любым предлогом задержаться у подъезда;
4. войдя в подъезд побежать вверх.

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

1. не следует ничего предпринимать, вести себя как обычно;
2. заговорить с незнакомцем;
3. нажать кнопки «диспетчер» и «стоп», завязать разговор с диспетчером и ехать на свой этаж;
4. постоянно наблюдать за действиями незнакомца.

**21. РСЧС создана с целью:**

1. прогнозирования ЧС на территории РФ и организации проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ;
2. объединения усилий органов власти, организаций и предприятий, их сил и средств в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;
3. первоочередного жизнеобеспечения населения, пострадавшего в чрезвычайных ситуациях на территории Российской Федерации.

**22. Ядерное оружие — это:**

1. высокоточное наступательное оружие, основанное на использовании ионизирующего излучения при взрыве ядерного заряда в воздухе, на земле (на воде) или под землей (под водой);
2. оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании светового излучения за счет возникающего при взрыве большого потока лучистой энергии, включающей ультрафиолетовые, видимые и инфракрасные лучи;
3. оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании внутриядерной энергии.

**23. От каких поражающих факторов оружия массового поражения защищает убежище:**

1. от всех поражающих факторов ядерного взрыва;
2. от всех поражающих факторов ядерного взрыва, от химического и бактериологического оружия;
3. от химического и бактериологического оружия, а также радиоактивного заражения;
4. от ударной волны ядерного взрыва и обычных средств поражения.

**24. Введение гражданской обороны на территории Российской Федерации или в отдельных ее местностях начинается:**

1. с началом объявления о мобилизации взрослого населения;
2. с момента объявления или введения Президентом Российской Федерации чрезвычайного положения на территории Российской Федерации или в отдельных ее местностях;
3. с момента объявления состояния войны, фактического начала военных действий или введения Президентом Российской Федерации военного положения на территории Российской Федерации или в отдельных ее местностях.

**25. Поражающими факторами ядерного взрыва являются:**

1. ударная волна, световое излучение, проникающая радиация, радиоактивное заражение и электромагнитный импульс;
2. избыточное давление в эпицентре ядерного взрыва, облако, зараженное отравляющими веществами и движущееся по направлению ветра, изменение состава атмосферного воздуха;
3. резкое понижение температуры окружающей среды, понижение концентрации кислорода в воздухе, самовозгорание веществ и материалов в зоне взрыва, резкое увеличение силы тока в электроприборах и электрооборудовании.

**26. Бактериологическое оружие — это:**

1. специальные боеприпасы и боевые приборы, снаряжаемые биологическими средствами, предназначенными для массового поражения живой силы, сельскохозяйственных животных и посевов сельскохозяйственных культур;
2. специальное оружие, применяемое для массового поражения сельскохозяйственных животных и источников воды;

в) оружие массового поражения людей на определенной территории.

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

1. начальный период, период инфицирования, опасный период, пассивный период, заключительный период;
2. пред инкубационный период, острое развитие болезни, пассивный период, выздоровление;

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

**28. Причинами переутомления являются:**

1. продолжительный сон и продолжительный активный отдых;
2. неправильная организация труда и чрезмерная учебная нагрузка;
3. позднее пробуждение после сна, отказ от завтраков и прогулок.

**29. Пассивный курильщик — это человек:**

1. находящийся в одном помещении с курильщиком;
2. выкуривающий до двух сигарет в день;
3. выкуривающий одну сигарету натошак.

**30. Признаками алкогольного отравления являются:**

1. головокружение, тошнота и рвота, уменьшение сердечных сокращений и понижение артериального давления, возбуждение или депрессивное состояние;
2. пожелтение кожи, ухудшение слуха, отсутствие реакции зрачков на свет, улучшение аппетита, снижение иммунитета;
3. отсутствие речи, повышение температуры тела и артериального давления.

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

1. гомеопатические;
2. физические;
3. химические и биологические;
4. социальные и психические.

**32. Какие известны виды микроорганизмов, влияющих на организм человека?**

1. сапрофиты;
2. спорифиты;
3. условно патогенные;
4. болезнетворные (патогенные);
5. безусловно патогенные.

**33. Каковы внешние признаки большинства инфекционных заболеваний?**

1. снижение температуры тела;
2. подъём температуры тела;
3. озноб, разбитость во всём теле;
4. головная боль.

**34. Какими путями обычно передаются инфекции?**

1. фекально-оральным;
2. фекально-капельным;
3. воздушно-капельным и жидкостным;
4. контактным или контактно-бытовым путём, а также переносчиками зоонозных инфекций.

**35. Дополните предложение.**

**Иммунитет с биологической точки зрения-это...**

1. основа хорошего здоровья каждого человека;
2. способ защиты внешнего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации;
3. способ защиты внутреннего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации;
4. способы защиты организма от живых существ и вредных веществ.

**36. Дополните предложение.**

**Здоровый образ жизни-это...**

1. способ существования разумных существ;
2. государственная политика, направленная на формирование у людей правильного поведения;
3. индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.

**37. Перечислите основные составляющие тренированности организма человека?**

1. сердечно-дыхательная выносливость;
2. сердечная сила и дыхательная выносливость;
3. мышечная сила и выносливость;
4. скоростные качества и гибкость.

**38. Каковы основные признаки отравления человека никотином?**

1. покраснение лица, повышение температуры тела;

2. кашель, тошнота;
3. головокружение;
4. горечь во рту.

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

1. на щитовидную;
2. на слюнные и лимфатические;
3. на поджелудочную;
4. на половую.

**50. Какую помощь необходимо оказать пострадавшему при алкогольном отравлении?**

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

**51. В чём заключается помощь пострадавшему при наркотическом отравлении?**

1. уложить пострадавшего на спину;
2. очистить дыхательные пути пострадавшего;
3. уложить пострадавшего на бок или живот;
4. дать понюхать пострадавшему ватку, смоченную в нашатырном спирте и вызвать «скорую помощь»;

**52. Какую помощь необходимо оказать пострадавшему при отравлении лекарственными препаратами?**

1. дать обезболивающие средство;
2. вызвать «скорую помощь»;
3. промыть пострадавшему желудок;
4. дать пострадавшему крепкого чая (кофе) и чёрных сухарей.

**53. К видам Вооруженных Сил Российской Федерации относятся:**

1. ракетные войска стратегического назначения, Сухопутные войска, Военно-Воздушные Силы, Военно-Морской Флот;
2. сухопутные войска, воздушно-десантные войска, танковые войска, мотострелковые войска;
3. ракетные войска стратегического назначения, артиллерийские войска, войска противовоздушной обороны, мотострелковые войска.

**54. Воздушно-десантные войска — это:**

1. вид вооруженных сил, предназначенный для боевых действий в тылу противника;
2. род войска, предназначенный для боевых действий в тылу противника;
3. вид войск, обеспечивающий выполнение боевых задач на территории, занятой противником, с применением специальной военной техники.

**55. Военно-Морской Флот — это:**

1. вид вооруженных сил, который предназначен для нанесения ударов по промышленно-экономическим районам (центрам), важным военным объектам противника и разгрома его военно-морских сил;
2. род войск, обеспечивающий выполнение боевых задач по разгрому военно-морских сил противника;
3. вид войск, обеспечивающий решение стратегических и локальных боевых задач с применением специальной военной техники и вооружения.

**56. Дополните предложение.**

**Боевые традиции-это...**

1. система межличностных отношений в воинских коллективах;
2. народные обычаи, перенесённые в сферу военных отношений;
3. 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;
4. исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение уставные и неуставные взаимоотношения.

**57. Что характерно для любого воинского коллектива?**

1. автономия, означающая определённую самостоятельность и проявляющаяся в выполнении функций, свойственных только этому коллективу;
2. способность сохранять структуру и функции;
3. минимальная численность и состав, позволяющие выполнять возложенные на коллектив функции;

4. оптимальная численность и состав, позволяющие полностью выполнять возложенные на коллектив функции с минимальными затратами труда и средств;
5. способность быстро изменять организационную структуру.

**58. Дополни предложение.**

**Ордена-это...**

1. почётные ведомственные награды за успехи в различной деятельности;
2. наградные государственные знаки за успехи на производстве;
3. почётные государственные награды за воинские и другие отличия и заслуги.
4. почётные награды министра обороны РФ за безупречное служение Родине.

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

1. орден Святого Георгия и знак отличия Георгиевский крест;
2. орден «За заслуги перед Отечеством»;
3. военные ордена Суворова, Ушакова, Кутузова, Александра Невского, Нахимова;
4. орден и медаль « За заслуги перед отечеством».

**60. На какие виды условно можно подразделить воинские ритуалы?**

1. парадной деятельности;
2. боевой деятельности;
3. учебно-боевой деятельности;
4. повседневной деятельности;
5. гарнизонной и караульной служб;
6. боевой учёбы.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504074246255880625918708617174458765454418972435

Владелец Салавова Мадина Канболатовна

Действителен с 19.05.2023 по 18.05.2024