

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» п. г. т. Рошинский  
муниципального района Волжский Самарской области

РАССМОТРЕНО

На заседании МО учителей  
Историко-обществоведческих дисциплин  
Протокол № 1 от «28» августа 2015 года  
Руководитель МО

 / С.А. Малкина

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР  
 / О.А. Клименко  
(8-И ГОС, 1 поколение)

« 31 » августа 2015 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ «ОЦ» п. г. т. Рошинский  
 / О.И. Рубина

« 01 » сентября 2015 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса основы безопасности жизнедеятельности

10-11 классы

Авторство:

разработчик программы

*А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников*

2015-2016 учебный год

А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников

## ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ПРОГРАММЫ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЙ

**10-11 КЛАССЫ**

Пособие для учителей  
общеобразовательных  
учреждений

*Под редакцией  
А. Т. Смирнова*

Москва  
«Просвещение»  
2012

## Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕНДЕЯТЕЛЬНОСТИ» .....	5
МЕСТО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕНДЕЯТЕЛЬНОСТИ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ .....	6
СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕНДЕЯТЕЛЬНОСТИ».....	7
Содержание программы «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» (для девушек). 10-11 классы.....	11
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	12
Тематическое планирование предмета «Основы безопасности жизнедеятельности». 10 класс .....	12
Программа для проведения учебных сборов (10 класс).....	14
Тематическое планирование предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (11 класс) .....	15
Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Программа для девушек (10-11 классы) .....	17
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА .....	19
ПРИМЕРНЫЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ БИЛЕТЫ ДЛЯ 11 КЛАССА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ.....	25
Литература .....	22
Приложение .....	23

УДК 372.8:614.8  
 ББК 74.26  
 С50

*Авторы программы:*  
 кандидат педагогических наук *А. Т. Смирнов,*  
*Б. О. Хренников*

**Смирнов А. Т.**

Основы безопасности жизнедеятельности. Программы общеобразовательных учреждений. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2012. – 60 с. – ISBN 978-5-09-026378-8.

Программы разработаны на основе федерального компонента Государственного стандарта среднего (полного) общего образования с учётом комплексного подхода к формированию у обучаемых современного уровня культуры безопасности и подготовки их к военной службе при модульной структуре содержания курса ОБЖ (три модуля, семь разделов). Впервые в программы включён раздел «Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации». Основу содержания данного раздела составляют рекомендации по формированию у обучающихся антитеррористического поведения, навыков безопасного поведения при угрозе террористического акта.

Программы адресованы преподавателям-организаторам ОБЖ общеобразовательных учреждений.

УДК 372.8:614.8  
ББК 74.26

ISBN 978-5-09-026378-8

© Издательство «Просвещение», 2012  
© Художественное оформление  
Издательство «Просвещение», 2012  
Все права защищены

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана на основе федерального компонента Государственного стандарта среднего (полного) общего образования, а также на основе положений Стратегии национальной

безопасности Российской Федерации до 2020 года<sup>1</sup> и Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года<sup>2</sup>.

Программа содержит:

1. Пояснительную записку.
2. Общую характеристику предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».
3. Описание места предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в учебном плане.
4. Содержание предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».
5. Тематическое планирование с примерным распределением учебной нагрузки по количеству часов.
6. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

**Цели и задачи изучения** основ безопасности жизнедеятельности в 10-11 классах:

- углублённое изучение тем в области безопасности жизнедеятельности, формирование современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности и индивидуальной системы здорового образа жизни для повышения защищённости жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз;
- расширение представлений об экстремизме и терроризме, уяснение социальных причин их возникновения, формирование антитеррористического поведения и способности противостоять террористической и экстремистской идеологии и практике;
- совершенствование военно-патриотического воспитания и повышение мотивации к военной службе в современных условиях, получение начальных знаний в области обороны и обучение по основам военной службы и по военно-учётным специальностям в объёме, необходимом для военной службы;
- распознавание и анализирование особенностей жизнедеятельности человека при его автономном пребывании в различных природных условиях;
- окончательное формирование модели своего поведения при возникновении различных чрезвычайных ситуаций;
- применение в реальных природных условиях различных способов ориентирования на местности;
- анализирование основных направлений организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций;
- обоснование основного предназначения Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- формирование негативного отношения к курению, употреблению алкоголя и наркотиков как к факторам, оказывающим наиболее пагубное влияние на здоровье;
- формирование убеждения в ключевой роли благополучной семьи в обеспечении здоровья личности и общества, а также в демографической безопасности государства.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕНДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» в старшей школе (10-11 классы) реализует комплексный подход к формированию у обучающихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности и подготовке их к военной службе при модульной структуре содержания предмета.

Под **учебным модулем** следует понимать конструктивно завершённую часть предмета, основанную на его методологии и включающую в себя такой объём учебного материала, который позволяет использовать его как самостоятельный учебный компонент системы предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

Структура предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» при модульном построении содержания образования включает в себя три учебных модуля и семь разделов.

**Структура курса «Основы безопасности жизнедеятельности»**

<b>Учебные модули</b>		
<b>M-1</b>	<b>M-2</b>	<b>M-3</b>
Основы безопасности личности, общества и государства	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	Обеспечение военной безопасности государства
<i>Разделы</i>		

<sup>1</sup> Утверждена Указом Президента Российской Федерации от 12 мая 2009 г. №537.

<sup>2</sup> Утверждена распоряжением Правительства РФ от 3 февраля 2010 г. №134-р.

<i>P-1</i>	Основы комплексной безопасности	<i>P-4</i>	Основы здорового образа жизни	<i>P-6</i>	Основы обороны государства
<i>P-2</i>	Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	<i>P-5</i>	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	<i>P-7</i>	Основы военной службы (в том числе учебные сборы)
<i>P-3</i>	Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации				

Особое место в структуре программы занимает раздел 3 модуля 1 «Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации». Основу содержания данного раздела составляет характеристика экстремистского мышления и антитеррористического поведения, навыков безопасного поведения при угрозе террористического акта.

Изучение раздела 3 модуля 1 предусмотрено в 10 и 11 классах.

Модульный принцип построения содержания курса ОБЖ позволяет:

- последовательно и логически взаимосвязано структурировать тематику предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»;
- сформировать представления об опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, о причинах их возникновения и возможных последствиях;
- уяснить основные положения законодательства Российской Федерации в области безопасности;
- сформировать морально-психологические и физические качества и мотивации для успешного прохождения военной службы в современных условиях;
- более подробно познакомиться с организационными основами системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации;
- повысить эффективность процесса формирования у обучающихся современного уровня культуры безопасности и готовности к военной службе с учётом их возрастных особенностей и уровня подготовки по другим учебным предметам (при поурочном планировании предмета по годам обучения), а также с учётом особенностей обстановки в регионе в области безопасности (при разработке региональных учебных программ);
- эффективнее использовать межпредметные связи, что способствует формированию у обучаемых целостной картины окружающего мира;
- обеспечить непрерывность образования и более тесную преемственность процессов обучения и формирования современного уровня культуры безопасности у обучающихся на третьей ступени образования;
- более эффективно использовать материально-техническое обеспечение предмета ОБЖ, осуществляя его «привязку» к конкретным разделам и темам;
- более эффективно организовать систему повышения квалификации и профессиональную подготовку преподавателей-организаторов ОБЖ.

### **МЕСТО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Для реализации содержания, учебных целей и задач предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10 и 11 классах в программе предусмотрены 70 часов на 2 года (по одному часу в неделю в каждом классе). Этот объём для учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» определён на базовом уровне<sup>1</sup> (разделы 1-6 программы).

На профильном уровне для изучения предмета предусмотрено 140 часов (1-7 разделы программы).

Кроме того, после окончания занятий в 10 классе предусмотрено проведение с обучающимися (гражданами мужского пола, не имеющими освобождения по состоянию здоровья) учебных сборов в течение 5 дней (35 часов)<sup>2</sup>.

В соответствии с положениями нормативно-правовых актов Российской Федерации в области подготовки граждан к военной службе<sup>3</sup> раздел 7 «Основы военной службы» изучается в образовательном порядке только с обучающимися – гражданами мужского пола. Подготовка обучающихся – граждан женского пола по основам военной службы может осуществляться только в

<sup>1</sup> Приказ Минобрнауки России от 20 августа 2008 г. №241.

<sup>2</sup> Приказ Министра обороны Российской Федерации и Минобрнауки России от 24 февраля 2010 г. №96/134.

<sup>3</sup> Закон Российской Федерации «Об образовании», статья 14, пункт 7.

добровольном порядке, с ними в это время в обязательном порядке проводятся занятия по углублённому изучению основ медицинских знаний<sup>1</sup>.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕНДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

### **Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства**

#### **Раздел 1. Основы комплексной безопасности**

##### *Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни*

Автономное пребывание человека в природной среде. Добровольная и вынужденная автономия. Способы подготовки человека к автономному существованию.

Обеспечение личной безопасности на дорогах. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя.

Пожарная безопасность. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Правила личной безопасности при пожаре.

Обеспечение личной безопасности на водоёмах в разное время года. Безопасный отдых у воды. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах.

Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях. Безопасное обращение с электричеством, бытовым газом и средствами бытовой химии. Меры безопасности при работе с инструментами. Безопасность и компьютер.

Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях. Наиболее вероятные ситуации криминогенного характера на улице, в транспорте, в общественном месте, в подъезде дома, в лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью.

##### *Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций*

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия.

Рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера для минимизации их последствий.

##### *Современный комплекс проблем безопасности военного характера*

Военные угрозы национальной безопасности России. Национальные интересы России в военной сфере, защита её независимости, суверенитета, демократического развития государства, обеспечение национальной обороны.

Характер современных войн и вооружённых конфликтов. Военный конфликт, вооружённый конфликт, локальная война, региональная война, крупномасштабная война.

#### **Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций**

##### *Нормативно-правовая база и организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера*

Нормативно-правовая база Российской Федерации в области обеспечения безопасности населения в чрезвычайных ситуациях.

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её структура и задачи.

##### *Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации*

##### *Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства*

Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия. Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность. Профилактика их влияния.

Экстремизм и экстремистская деятельность. Основные принципы и направления террористической и экстремистской деятельности.

##### *Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом и экстремизмом в Российской Федерации*

Основные положения Конституции Российской Федерации, положения Федеральных законов «О противодействии терроризму» и «О противодействии экстремистской деятельности», положения Концепции противодействия терроризму в Российской Федерации, в которых определены нормативно-правовые основы борьбы с терроризмом и экстремизмом.

Роль государства в обеспечении защиты населения страны от террористической и экстремистской деятельности и обеспечение национальной безопасности Российской Федерации.

##### *Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации*

Национальный антитеррористический комитет (НАК), его предназначение, структура и задачи.

Контртеррористическая операция и условия её проведения. Правовой режим контртеррористической операции.

Роль и место гражданской обороны в противодействии терроризму.

Применение Вооружённых Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом. Участие Вооружённых Сил Российской Федерации в пресечении международной террористической

<sup>1</sup> Положение о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе (в редакции Постановления Правительства Российской Федерации от 15.06.2009 г. №481).

деятельности за пределами страны.

*Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму*

Значение нравственных позиций и личных качеств в формировании антитеррористического поведения.

Роль культуры безопасности жизнедеятельности по формированию антитеррористического поведения и антитеррористического мышления.

*Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности*

Уголовная ответственность за террористическую деятельность. Уголовный кодекс Российской Федерации об ответственности за участие в террористической деятельности.

Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности» об ответственности за осуществление экстремистской деятельности. Уголовный кодекс Российской Федерации об уголовной ответственности за экстремистскую деятельность.

*Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта*

Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта. Правила оказания само- и взаимопомощи пострадавшим от теракта.

## **Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

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

*Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний*

Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки молодёжи к военной службе и трудовой деятельности. Основные требования, предъявляемые к здоровью гражданина при поступлении его на военную службу. Духовные и физические качества человека, способствующие успешному выполнению обязанностей в профессиональной деятельности.

Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.

*Здоровый образ жизни и его составляющие*

Здоровый образ жизни как индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Основные составляющие здорового образа жизни.

Биологические ритмы и их влияние на работоспособность. Основные понятия о биологических ритмах человека, их влияние на уровень жизнедеятельности человека, профилактика утомления.

Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Необходимость выработки привычки на уровне потребности к систематическим занятиям физической культурой.

Вредные привычки и их социальные последствия. Курение и употребление алкоголя – разновидность наркомании. Наркомания – это практически неизлечимое заболевание, связанное с зависимостью от употребления наркотика. Профилактика наркомании.

Правила личной гигиены. Личная гигиена, общие понятия и определения. Уход за кожей, зубами и волосами. Гигиена одежды. Некоторые понятия об очищении организма.

*Нравственность и здоровье*

Формирование правильных взаимоотношений полов. Семья и её значение в жизни человека. Факторы, оказывающие влияние на гармонию семейной жизни. Качества, необходимые для создания прочной семьи.

Инфекции, передаваемые половым путём (ИППП), пути их передачи, причины, способствующие заражению. Меры профилактики.

ВИЧ-инфекция и СПИД, основные пути заражения. Профилактика ВИЧ-инфекций. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией.

Семья в современном обществе. Брак и семья, основные понятия и определения. Условия и порядок заключения брака. Личные права и обязанности супругов. Права и обязанности родителей.

### **Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи**

*Первая помощь при неотложных состояниях*

Сердечная недостаточность и причины её возникновения. Общие правила оказания первой помощи при острой сердечной недостаточности. Инсульт, причины его возникновения, признаки возникновения. Первая помощь при инсульте.

Первая помощь при ранениях. Понятие о ране, разновидности ран. Последовательность оказания первой помощи при ранении. Понятие об асептике и антисептике.

Основные правила оказания первой помощи.

Правила остановки артериального кровотечения. Признаки артериального кровотечения, методы временной остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки. Правила наложения жгута.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего.

Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.

Первая помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота.

Первая помощь при травме в области таза, при повреждениях позвоночника, спины.

Первая помощь при остановке сердца. Реанимация. Правила проведения сердечно-лёгочной реанимации. Непрямой массаж сердца. Искусственная вентиляция лёгких.

### **Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства**

#### **Раздел 6. Основы обороны государства**

*Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны*

Гражданская оборона как составляющая обороны государства, предназначение и задачи гражданской обороны по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Основные виды оружия и их поражающие свойства. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.

Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Защитные сооружения гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях.

Средства индивидуальной защиты. Основные средства защиты органов дыхания, средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики. Правила использования средств индивидуальной защиты.

Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайной ситуации.

Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, её предназначение и задачи. План гражданской обороны общеобразовательного учреждения (ООУ). Обязанности обучающихся.

*Вооружённые Силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества*

История создания Вооружённых Сил России.

Памяти поколений – дни воинской славы России, дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории государства.

Состав Вооружённых Сил Российской Федерации и управление Вооружёнными Силами Российской Федерации.

*Виды и рода войск Вооружённых Сил Российской Федерации*

Сухопутные войска (СВ), их состав и предназначение, вооружение и военная техника Сухопутных войск.

Военно-воздушные силы (ВВС), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника Военно-воздушных сил.

Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение. Вооружение и военная техника Военно-морского флота.

Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника Ракетных войск стратегического назначения.

Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение.

Космические войска, их состав и предназначение.

Войска воздушно-космической обороны России.

Войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооружённых Сил РФ.

*Боевые традиции Вооружённых Сил России*

Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества.

Дружба и воинское товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений.

*Вооружённые Силы Российской Федерации – основа обороны государства*

Основные задачи современных Вооружённых Сил.

Международная (миротворческая) деятельность Вооружённых Сил Российской Федерации.

*Символы воинской чести*

Боевое знамя воинской части – официальный символ и воинская реликвия воинской части, олицетворяющая её честь, доблесть, славу и боевые традиции, указывающая на предназначение воинской части и её принадлежность.

Ордена – почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

Военная форма одежды и знаки различия, их воспитательное значение.

*Воинская обязанность*

Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учёт, обязательная подготовка к военной службе, призыв на военную службу, прохождение военной службы по призыву, пребывание в запасе, призыв на военные сборы и прохождение военных сборов в период пребывания в запасе.

Организация воинского учёта, основное предназначение воинского учёта.

Первоначальная постановка граждан на воинский учёт.

Обязанности граждан по воинскому учёту до призыва их на военную службу и при увольнении с военной службы.

Обязательная подготовка граждан к военной службе, периоды обязательной подготовки к военной службе и их основные особенности.

Требования к индивидуальным качествам военнослужащих – специалистов по сходным воинским должностям.

Подготовка граждан по военно-учётным специальностям, её предназначение и порядок осуществления.

Добровольная подготовка граждан к военной службе, основные её направления.

Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учёт. Основное предназначение освидетельствования и порядок его проведения.

Профессиональный психологический отбор, его предназначение и критерии определения профессиональной пригодности призыва к военной службе.

Увольнение с воинской службы и пребывание в запасе, предназначение запаса, разряды запаса в зависимости от возраста граждан.

## ***Раздел 7. Основы военной службы***

### ***Размещение и быт военнослужащих***

Размещение военнослужащих. Содержание помещений, обеспечение пожарной безопасности.

Распределение времени и внутренний распорядок в повседневной деятельности военнослужащих, распорядок дня.

Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих, обеспечение безопасности воинской службы.

### ***Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда***

Суточный наряд, его предназначение, состав суточного наряда. Обязанности дежурного и дневального по роте.

### ***Организация караульной службы***

Организация караульной службы. Общие положения. Часовой и его неприкосновенность. Обязанности часового.

### ***Строевая подготовка***

Строи и управление ими. Строевые приёмы и движение без оружия. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.

Строи отделения, развернутый строй, походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю, на месте и в движении.

### ***Огневая подготовка***

Назначение и боевые свойства автомата Калашникова. Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова. Приёмы и правила стрельбы из автомата.

### ***Тактическая подготовка***

Современный бой. Обязанности солдата в бою.

### ***Особенности военной службы***

Правовые особенности военной службы. Статус военнослужащего. Военные аспекты международного права.

Устав внутренней службы Вооружённых Сил Российской Федерации. Дисциплинарный устав Вооружённых Сил Российской Федерации, устав гарнизонной, комендантской и караульной служб Вооружённых Сил Российской Федерации, строевой устав Вооружённых Сил Российской Федерации.

### ***Военнослужащий – вооружённый защитник Отечества***

Основные виды воинской деятельности. Основные особенности воинской деятельности. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуальным качествам гражданина.

Военнослужащий – патриот. Честь и достоинство военнослужащего Вооружённых Сил Российской Федерации. Военнослужащий – специалист своего дела. Военнослужащий – подчиненный, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.

Основные обязанности военнослужащих.

### ***Ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации***

Порядок вручения Боевого знамени воинской части.

Порядок приведения к Военной присяге (принесение обязательства).

Порядок вручения личному составу вооружения, военной техники и стрелкового оружия.

Ритуал подъёма и спуска Государственного флага Российской Федерации.

### ***Прохождение военной службы по призыву***

Призыв на военную службу. Порядок прохождения военной службы. Размещение и быт военнослужащих.

### ***Прохождение военной службы по контракту***

Особенности военной службы по контракту.

Альтернативная гражданская служба.

Учебные сборы (5 дней, 35 учебных часов)

Практическое закрепление полученных знаний в области подготовки к военной службе.

**Содержание программы «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» (для девушек). 10-11 классы**

**Раздел 1. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи**

*Основные инфекционные заболевания и их профилактика*

Основные кишечные инфекции. Инфекции дыхательных путей.

*Основные неинфекционные заболевания и их профилактика*

Основные неинфекционные заболевания. Факторы риска их возникновения. Ишемическая болезнь сердца, факторы риска её возникновения.

*Первая помощь при травмах и ранениях*

Значение своевременного оказания первой помощи по снижению тяжести последствий для пострадавшего. Оказание первой помощи при ушибах, вывихах и растяжениях.

Оказание первой помощи при ранениях, методы остановки кровотечения.

Травматические переломы, правила оказания первой помощи при переломах опорно-двигательного аппарата.

Виды повязок и правила их наложения. Основные приёмы транспортной иммобилизации пострадавших и правила их транспортировки.

*Первая помощь при отравлениях*

Оказание первой помощи при отравлении лекарственными препаратами, алкоголем и никотином, препаратами бытовой химии.

Оказание первой помощи при отравлении угарным газом и аварийно химически опасными веществами (АХОВ).

*Первая помощь при ожогах, отморожениях, тепловом и солнечном ударах и при поражении электрическим током.*

Правила оказания первой помощи при ожогах, отморожениях, тепловом и солнечном ударах и при поражении электрическим током.

*Первая помощь при массовых поражениях*

Особенности оказания первой помощи в условиях массовых поражений. Медицинские средства защиты и профилактики.

**Раздел 2. Основы здорового образа жизни**

*Здоровье и здоровый образ жизни*

Здоровье, общие понятия и определения. Факторы, влияющие на здоровье.

Репродуктивное здоровье и социально-демографические процессы в России.

Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.

*Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие*

Женская половая система и её функционирование.

Здоровье родителей и здоровье будущего ребёнка.

Влияние неблагоприятных факторов внешней среды на здоровье плода и новорождённого.

Вредные привычки и их влияние на здоровье. Наркомания, её последствия, профилактика вредных привычек.

Ранние половые связи и их последствия для здоровья. Инфекции, передаваемые половым путём, меры по их профилактике.

*Здоровый образ жизни – неотъемлемое условие сохранения репродуктивного здоровья*

Стресс и его воздействие на человека. Режим дня, труда и отдыха.

Основные виды питательных веществ и их значение в питании человека. Рациональное питание и его значение для здоровья.

Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Личная гигиена и здоровье.

*Правовые аспекты взаимоотношения полов*

Брак и семья. Культура брачных отношений. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребёнка».

*Беременность и уход за младенцем*

Влияние здоровья женщины в период беременности на здоровье будущего ребёнка. Нормы здорового образа жизни, которые желательно соблюдать в период беременности.

Образ жизни матери в первые шесть месяцев жизни ребёнка.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Тематическое планирование предмета «Основы безопасности жизнедеятельности». 10 класс**  
(2 ч в неделю, всего 70 ч)

Номер темы	Название модуля, раздела, темы	Основное содержание
<b>Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства (24 ч)</b>		
<i>Раздел 1. Основы комплексной безопасности (10 ч)</i>		
1	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни (4 ч)	<p>1.1. Автономное пребывание человека в природной среде</p> <p>1.2. Практическая подготовка к автономному существованию в природной среде</p> <p>1.3. Обеспечение личной безопасности на дорогах</p> <p>1.4. Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях</p>
2	Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций (4 ч)	<p>2.1. Чрезвычайные ситуации природного характера и возможные их последствия</p> <p>2.2. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера</p> <p>2.3. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и возможные их последствия</p> <p>2.4. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера</p>
3	Современный комплекс проблем безопасности военного характера (2 ч)	<p>3.1. Военные угрозы национальной безопасности России и национальная оборона</p> <p>3.2. Характер современных войн и вооружённых конфликтов</p>
<i>Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (2 ч)</i>		
4	Нормативно-правовая база и организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (2 ч)	<p>4.1. Нормативно-правовая база Российской Федерации в области обеспечения безопасности населения в чрезвычайных ситуациях</p> <p>4.2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её структура и задачи</p>
<i>Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации (12 ч)</i>		
5	Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства (4 ч)	<p>5.1. Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия</p> <p>5.2. Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность. Профилактика их влияния</p> <p>5.3. Экстремизм и экстремистская деятельность</p> <p>5.4. Основные принципы и направления действия террористической и экстремистской деятельности</p>
6	Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом и экстремизмом в Российской Федерации (2 ч)	<p>6.1. Положения Конституции Российской Федерации, Концепции противодействия терроризму в Российской Федерации, Федеральных законов «О противодействии терроризму» и «О противодействии экстремистской деятельности»</p> <p>6.2. Роль государства в обеспечении национальной безопасности Российской Федерации</p>
7	Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму (2 ч)	<p>7.1. Значение нравственных позиций и личных качеств в формировании антитеррористического поведения</p> <p>7.2. Культура безопасности жизнедеятельности – условие формирования антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления</p>
8	Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности (2 ч)	<p>8.1. Уголовная ответственность за террористическую деятельность</p> <p>8.2. Ответственность за осуществление экстремистской</p>

	ч)	деятельности
9	Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта (2 ч)	9.1. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта
<b>Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (6 ч)</b>		
<i>Раздел 4. Основы здорового образа жизни (6 ч)</i>		
10	Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний (2 ч)	10.1. Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши к военной службе и трудовой деятельности 10.2. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика
11	Здоровый образ жизни и его составляющие (4 ч)	11.1. Здоровый образ жизни 11.2. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека 11.3. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека 11.4. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек
<b>Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства (40 ч)</b>		
<i>Раздел 6. Основы обороны государства (19 ч)</i>		
12	Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны (7 ч)	12.1. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны 12.2. Основные виды оружия и их поражающие факторы 12.3. Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени 12.4. Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени 12.5. Средства индивидуальной защиты 12.6. Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайной ситуации 12.7. Организация гражданской обороны в ООУ
13	Вооружённые Силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества (3 ч)	13.1. История создания Вооружённых Сил Российской Федерации 13.2. Память поколений – дни воинской славы России 13.3. Состав Вооружённых Сил РФ. Руководство и управление Вооружёнными Силами РФ
14	Виды и рода войск Вооружённых Сил Российской Федерации (7 ч)	14.1. Сухопутные войска (СВ), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника СВ 14.2. Военно-воздушные силы (ВВС), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВВС 14.3. Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВМФ 14.4. Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника РВСН 14.5. Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение 14.6. Космические войска, их состав и предназначение. Войска воздушно-космической обороны 14.7. Войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооружённых Сил Российской Федерации
15	Боевые традиции Вооружённых Сил России (2 ч)	15.1. Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества 15.2. Дружба и воинское товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений
<i>Раздел 7. Основы военной службы (профильный уровень по выбору)<sup>1</sup> (21 ч)</i>		
16	Размещение и быт	16.1. Размещение военнослужащих

<sup>1</sup> В соответствии с Положением о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе (в редакции Постановления Правительства Российской Федерации от 15.06.2009 г. №481) девушки – обучающиеся 10 и 11 классов могут изучать основы военной службы только на добровольной основе (по выбору), с остальными старшеклассницами в это время проводятся занятия по углублённому изучению основ медицинских знаний.

	военнослужащих (3 ч)	16.2. Распределение времени и повседневный порядок 16.3. Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих
17	Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда (3 ч)	17.1. Суточный наряд. Общие положения 17.2. Обязанности дежурного по роте 17.3. Обязанности дневального по роте
18	Организация караульной службы (3 ч)	18.1. Организация караульной службы. Общие положения 18.2. Часовой и его неприкосновенность 18.3. Обязанности часового
19	Строевая подготовка (6 ч)	19.1. Строй и управление ими 19.2. Строевые приёмы и движения без оружия 19.3. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении 19.4. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него 19.5. Строй отделения, развёрнутый строй, походный строй 19.6. Выполнение воинского приветствия в строю, на месте и в движении
20	Огневая подготовка (4 ч)	20.1. Назначение и боевые свойства автомата Калашникова 20.2. Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова 20.3. Приёмы и правила стрельбы из автомата
21	Тактическая подготовка (2 ч)	21.1. Современный бой 21.2. Обязанности солдата в бою
Всего часов:		70

#### **Программа для проведения учебных сборов (10 класс)**

Обучение граждан начальным знаниям в области обороны и их подготовка по основам военной службы предусматривают проведение ежегодных учебных сборов, в ходе которых происходит практическое закрепление полученных знаний в области подготовки к военной службе.

Продолжительность учебных сборов – 5 дней (35 учебных часов).

В ходе сборов изучаются:

- размещение и быт военнослужащих;
- организация караульной и внутренней службы;
- элементы строевой, огневой, тактической, физической и военно-медицинской подготовки;
- вопросы радиационной, химической и биологической защиты войск.

В процессе учебных сборов проводятся мероприятия по военно-профессиональной ориентации.

Планирование и организация учебных сборов осуществляются в соответствии с положениями Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны, а их подготовка по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях среднего профессионального образования и учебных пунктах Инструкция утверждена Приказом Министерства обороны Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации №96/134 от 24 февраля 2010 г.

Результаты учебных сборов оцениваются в соответствии с рекомендациями по оценке учебных сборов (приложение №9 к Инструкции).

Общая оценка граждан, обучающихся в образовательных учреждениях, заносится в классный журнал с пометкой «Учебные сборы», которая учитывается при выставлении итоговой оценки за весь курс обучения в образовательном учреждении.

#### **Тематическое планирование предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (учебные сборы)**

№темы	Название темы	Основное содержание
1	Военнослужащие и взаимоотношения между ними (3 ч)	1.1. Права, обязанности и ответственность военнослужащих 1.2. Взаимоотношения между военнослужащими 1.3. Обязанности солдата (матроса)
2	Внутренний порядок (6 ч)	2.1. Размещение военнослужащих 2.2. Распределение времени и внутренний порядок в повседневной деятельности военнослужащих 2.3. Суточный наряд. Обязанности дневального по роте

		2.4. Организация караульной службы. Часовой, обязанности часового 2.5. Охрана здоровья военнослужащих 2.6. Основные мероприятия, проводимые в частях и подразделениях, по обеспечению безопасности военной службы
3	Строевая подготовка (6 ч)	3.1. Строи и управление ими 3.2. Строевые приёмы и движение без оружия 3.3. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении 3.4. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него 3.5. Строи отделения. Развёрнутый строй, походный строй 3.6. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении
4	Огневая подготовка (6 ч)	4.1. Устройство стрелкового оружия, основные правила, приёмы и способы стрельбы из него 4.2. Устройство ручных боевых гранат, требования безопасности при обращении с оружием и боеприпасами 4.3.-4.5. Подготовка стрелкового оружия к стрельбе и выполнению стрельбы по неподвижным целям днём 4.6. Требования к выполнению метания ручных имитационных гранат
5	Тактическая подготовка (6 ч)	5.1. Современный общевойсковой бой. Обязанности солдата в бою 5.2. Основные приёмы и способы действий солдата в общевойсковом бою, сигналы управления, оповещения и взаимодействия 5.3. Способы передвижения солдата в бою 5.4. Приёмы и правила стрельбы в бою 5.5. Последовательность инженерного оборудования одиночного окопа 5.6. Способы ориентирования на местности
6	Физическая подготовка (5 ч)	6.1. Гимнастика и атлетическая подготовка 6.2. Преодоление препятствий 6.3. Ускоренное передвижение, лёгкая атлетика 6.4. Комплексное учебно-тренировочное занятие 6.5. Комплексное учебно-тренировочное занятие
7	Военно-медицинская подготовка (2 ч)	7.1. Правила оказания первой помощи при ранениях 7.2. Правила оказания первой помощи при ожогах, острых отравлениях, отморожении
8	Радиационная, химическая и биологическая защита войск (1 ч)	8.1. Табельные средства индивидуальной защиты военнослужащих от оружия массового поражения
Всего часов:		35

**Тематическое планирование предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (11 класс)**  
(2 ч в неделю, всего 70 ч)

Номер темы	Название модуля, раздела, темы	Основное содержание
<b>Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства (10 ч)</b>		
<i>Раздел 1. Основы комплексной безопасности (4 ч)</i>		
1	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни (4 ч)	1.1. Пожарная безопасность. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности 1.2. Правила личной безопасности при пожаре 1.3. Обеспечение личной безопасности на водоёмах 1.4. Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях
<i>Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации (6 ч)</i>		
2	Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации (6 ч)	2.1. Национальный антитеррористический комитет (НАК), его предназначение, структура и задачи 2.2. Контртеррористическая операция и условия её проведения

		<p>2.3. Правовой режим контртеррористической операции</p> <p>2.4. Роль и место гражданской обороны в противодействии терроризму</p> <p>2.5. Применение Вооружённых Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом</p> <p>2.6. Участие Вооружённых Сил Российской Федерации в пресечении международной террористической деятельности за пределами страны</p>
--	--	--

**Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (14 ч)**

*Раздел 4. Основы здорового образа жизни (5 ч)*

3	Нравственность и здоровье (5 ч)	<p>3.1. Правила личной гигиены</p> <p>3.2. Нравственность и здоровый образ жизни</p> <p>3.3. Инфекции, передаваемые половым путём. Меры их профилактики</p> <p>3.4. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДЕ. Меры профилактики ВИЧ-инфекции</p> <p>3.5. Семья в современном обществе. Законодательство и семья</p>
4	Первая помощь при неотложных состояниях (9 ч)	<p>4.1. Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте</p> <p>4.2. Первая помощь при ранениях</p> <p>4.3. Основные правила оказания первой помощи</p> <p>4.4. Правила остановки артериального кровотечения</p> <p>4.5. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего</p> <p>4.6. Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата</p> <p>4.7. Первая помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота</p> <p>4.8. Первая помощь при травмах в области таза, при повреждении позвоночника, спины</p> <p>4.9. Первая помощь при остановке сердца</p>

**Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства (44 ч)**

*Раздел 6. Основы обороны государства (16 ч)*

5	Вооружённые Силы Российской Федерации – основа обороны государства (2 ч)	<p>5.1. Основные задачи современных Вооружённых Сил России</p> <p>5.2. Международная (миротворческая) деятельность Вооружённых Сил Российской Федерации</p>
6	Символы военной чести (3 ч)	<p>6.1. Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы</p> <p>6.2. Ордена – почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе</p> <p>6.3. Военная форма одежды</p>
7	Воинская обязанность (11 ч)	<p>7.1. Основные понятия о воинской обязанности</p> <p>7.2. Организация воинского учёта</p> <p>7.3. Первоначальная постановка граждан на воинский учёт</p> <p>7.4. Обязанности граждан по воинскому учёту</p> <p>7.5. Обязательная подготовка граждан к военной службе</p> <p>7.6. Требования к индивидуальным качествам специалистов по сходным воинским должностям</p> <p>7.7. Подготовка граждан по военно-учётным специальностям</p> <p>7.8. Добровольная подготовка граждан к военной службе</p> <p>7.9. Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учёт</p> <p>7.10. Профессиональный психологический отбор и его назначение</p> <p>7.11. Увольнение с воинской службы и пребывание в запасе</p>

*Раздел 7. Основы военной службы (28 ч)*

8	Особенности военной службы (8 ч)	<p>8.1. Правовые основы военной службы</p> <p>8.2. Статус военнослужащего</p> <p>8.3. Военные аспекты международного права</p> <p>8.4. Общевоинские уставы</p>
---	----------------------------------	--

		8.5. Устав внутренней службы Вооружённых Сил Российской Федерации 8.6. Дисциплинарный устав Вооружённых Сил Российской Федерации 8.7. Устав гарнизонной, комендантской и караульной служб Вооружённых Сил 8.8. Строевой устав Вооружённых Сил
9	Военнослужащий вооружённый защитник Отечества (8 ч)	9.1. Основные виды воинской деятельности 9.2. Основные особенности воинской деятельности 9.3. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуальным качествам гражданина 9.4. Военнослужащий – патриот 9.5. Честь и достоинство военнослужащего Вооружённых Сил 9.6. Военнослужащий – специалист своего дела 9.7. Военнослужащий – подчинённый, выполняющий требования воинских уставов и приказы 9.8. Основные обязанности военнослужащих
10	Ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации (4 ч)	10.1. Порядок вручения Боевого знамени воинской части 10.2. Порядок приведения к Военной присяге (принесения обязательства) 10.3. Порядок вручения личному составу вооружения, военной техники и стрелкового оружия 10.4. Ритуал подъёма и спуска Государственного флага РФ
11	Прохождение военной службы по призыву (3 ч)	11.1. Призыв на военную службу 11.2. Порядок прохождения военной службы 11.3. Размещение и быт военнослужащих
12	Прохождение военной службы по контракту (5 ч)	12.1. Особенности военной службы по контракту 12.2. Альтернативная гражданская служба
Резервное время (2 ч)		Всего часов: 70

#### ***Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Программа для девушек (10-11 классы)***

Данная программа предназначена для углублённого изучения основ медицинских знаний с обучающимися (гражданами женского пола) 10-11 классов.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами Российской Федерации в области подготовки граждан к военной службе. Программа реализует положение о добровольной подготовке обучающихся – граждан женского пола – по основам военной службы и организации с ними отдельно от обучающихся – граждан мужского пола – занятий по углублённому изучению медицинских знаний.

Тематический план программы разработан в объёме учебного времени (51 час), отведённого на изучение раздела 7 «Основы военной службы» в общей рабочей программе.

Программа включает в себя два раздела и 11 тем.

Раздел 1 «Основы медицинских знаний и оказание первой помощи» (21 ч, 6 тем) изучается в 10 классе.

Раздел 2 «Основы здорового образа жизни» (30 ч, 5 тем) изучается в 11 классе.

Занятия по данной программе проводят преподаватели, прошедшие специальную подготовку по основам медицинских знаний и здоровому образу жизни в образовательных учреждениях дополнительного образования.

По итогам изучения данной программы в 11 классе обучающимся (гражданам женского пола) выставляется оценка, которая учитывается при итоговой аттестации.

#### ***Тематическое планирование***

№ темы	Название раздела, темы	Основное содержание
<i>Раздел 1. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (21 ч)</i>		
1	Основные инфекционные заболевания, меры профилактики (2 ч)	1.1. Основные кишечные инфекции (дизентерия, сальмонеллёз, ботулизм) 1.2. Инфекции дыхательных путей (дифтерия, грипп, туберкулёз)
2	Основные неинфекционные заболевания и их профилактика (2 ч)	2.1. Основные неинфекционные заболевания, факторы риска их возникновения 2.2. Ишемическая болезнь сердца, факторы риска её возникновения
3	Первая помощь при травмах	3.1. Значение своевременного оказания первой помощи по

	и ранениях (6 ч)	снижению тяжести последствий для пострадавшего 3.2. Оказание первой помощи при ушибах, вывихах и растяжениях 3.3. Оказание первой помощи при ранениях. Методы остановки кровотечения 3.4. Травматические переломы, правила оказания первой помощи при переломах опорно-двигательного аппарата 3.5. Виды повязок и правила их наложения 3.6. Основные приёмы транспортной иммобилизации пострадавших и правила их транспортировки
4	Первая помощь при отравлениях (5 ч)	4.1. Оказание первой помощи при отравлении лекарственными препаратами 4.2. Оказание первой помощи при отравлении алкоголем и никотином 4.3. Оказание первой помощи при отравлении препаратами бытовой химии 4.4. Оказание первой помощи при отравлении угарным газом 4.5. Оказание первой помощи при отравлении аварийно химически опасными веществами (АХОВ)
5	Первая помощь при ожогах, отморожениях, тепловом и солнечном ударах и при поражении электрическим током (4 ч)	5.1. Оказание первой помощи при ожогах 5.2. Оказание первой помощи при отморожении 5.3. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах 5.4. Оказание первой помощи при поражении электрическим током
6	Первая помощь при массовых поражениях (2 ч)	6.1. Особенности оказания первой помощи в условиях массовых поражений 6.2. Медицинские средства защиты и профилактики

*Раздел 2. Основы здорового образа жизни (30 ч)*

7	Здоровье и здоровый образ жизни (7 ч)	7.1. Здоровье, общие понятия и определения 7.2. Факторы, влияющие на здоровье 7.3. Репродуктивное здоровье и социально-демографические процессы в России 7.4. Роль государства в обеспечении демографической безопасности 7.5. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества
8	Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие (8 ч)	8.1. Женская половая система и её функционирование 8.2. Здоровье родителей и здоровье будущего ребёнка 8.3. Влияние окружающей среды на здоровье человека 8.4. Влияние неблагоприятных факторов внешней среды на здоровье плода и новорождённого 8.5. Вредные привычки и их влияние на здоровье 8.6. Наркомания, её последствия, профилактика наркомании 8.7. Ранние половые связи и их последствия для здоровья 8.8. Инфекции, передаваемые половым путём, меры по их профилактике
9	Здоровый образ жизни – неотъемлемое условие сохранения репродуктивного здоровья (7 ч)	9.1. Стресс и его воздействие на человека 9.2. Режим дня, труда и отдыха 9.3. Основные виды питательных веществ и их значение в питании человека 9.4. Рациональное питание и его значение для здоровья 9.5. Влияние двигательной активности на здоровье человека 9.6. Закаливание и его влияние на здоровье 9.7. Правила личной гигиены и здоровье человека
10	Правовые аспекты взаимоотношений полов (3 ч)	10.1. Брак и семья. Культура брачных отношений 10.2. Основы семейного права в Российской Федерации 10.3. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребёнка»
11	Беременность и уход за младенцем (5 ч)	11.1. Беременность 11.2. Уход за младенцем

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Эффективность преподавания курса ОБЖ зависит от наличия соответствующего материально-технического оснащения. Это объясняется особенностями курса, в первую очередь его многопрофильностью и практической направленностью.

Преподаватель ОБЖ должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Преподавателю ОБЖ должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент преподавателя ОБЖ должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видео-файлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

Кабинет ОБЖ предназначен для проведения занятий с обучающимися по курсу, самостоятельной подготовки школьников, а также проведения кружковой (факультативной) работы во внеурочное время. Он должен включать класс, в котором проводятся занятия по курсу и дисциплине, а также лаборантскую комнату.

В *классе* размещаются средства оснащения, необходимые для доведения до обучающихся общей информации по разделам и темам курса и дисциплины, научно-практическим достижениям в области безопасности жизнедеятельности, а также средства, используемые в процессе проведения текущих занятий.

Средствами оснащения ОБЖ являются средства, перечисленные в таблице.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
<i>1. Нормативно-правовые документы<sup>1</sup></i>			
1	Конституция Российской Федерации	шт.	По количеству обучающихся в классе (группе)
2	Закон «Об образовании»	шт.	По количеству обучающихся в классе (группе)
3	Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации	шт.	По количеству обучающихся в классе (группе)
4	Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2007 г. №804 «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций»	шт.	По количеству обучающихся в классе (группе)
5	Стратегия национальной безопасности	шт.	По количеству обучающихся в классе (группе)
6	Федеральный закон «О безопасности»	шт.	По количеству обучающихся в классе (группе)
7	Федеральный закон «О безопасности дорожного движения»	шт.	По количеству обучающихся в классе (группе)
8	Федеральный закон «О защите населения и территории от чрезвычайных ситуаций техногенного и природного характера»	шт.	По количеству обучающихся в классе (группе)
9	Федеральный закон «О гражданской обороне»	шт.	По количеству обучающихся в классе (группе)
10	Федеральный закон «О пожарной безопасности»	шт.	По количеству обучающихся в классе (группе)
11	Федеральный закон «О противодействии терроризму»	шт.	По количеству обучающихся в классе (группе)
12	Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности»	шт.	По количеству обучающихся в классе (группе)
13	Федеральный закон «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей»	шт.	По количеству обучающихся в классе (группе)
14	Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе»	шт.	По количеству обучающихся в классе (группе)
15	Общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской	шт.	По количеству обучающихся

<sup>1</sup> Все нормативно-правовые документы необходимо иметь в последней редакции.

	Федерации		в классе (группе)
16	Федеральный закон «Об обороне»	шт.	По количеству обучающихся в классе (группе)
17	Положение о порядке прохождения альтернативной гражданской службы		
18	Военная доктрина Российской Федерации	шт.	По количеству обучающихся в классе (группе)
19	Указ Президента Российской Федерации «Вопросы прохождения военной службы»	шт.	По количеству обучающихся в классе (группе)
20	Указ Президента Российской Федерации «О военной форме одежды, знаках различия военнослужащих и ведомственных знаках отличия»	шт.	По количеству обучающихся в классе (группе)
21	Федеральный закон «Об альтернативной гражданской службе»	шт.	По количеству обучающихся в классе (группе)
22	Федеральный закон «О днях воинской славы и памятных датах России»	шт.	По количеству обучающихся в классе (группе)
23	Федеральный закон «О статусе военнослужащих»	шт.	По количеству обучающихся в классе (группе)
24	Правила дорожного движения Российской Федерации	шт.	По количеству обучающихся в классе (группе)

## 2. Учебная литература

25	Учебники по основам безопасности жизнедеятельности для 10 и 11 классов	шт.	1
26	Наставление по стрелковому делу: Основы стрельбы из стрелкового оружия 7,62-мм (или 5,45-мм) модернизированный автомат Калашникова	шт.	1
27	Учебник по основам медицинских знаний (для старшеклассниц)	шт.	По количеству обучающихся в классе (группе)

### 3. Учебные и учебно-наглядные пособия

	Набор плакатов или электронные издания:		
28	– Организационная структура Вооружённых Сил Российской Федерации	компл.	1
	– Ордена России	компл.	1
	– Текст Военной присяги	компл.	1
	– Воинские звания и знаки различия	компл.	1
	– Военная форма одежды	компл.	1
	– Мероприятия обязательной подготовки граждан к военной службе	компл.	1
	– Военно-прикладные виды спорта	компл.	1
	– Военно-учётные специальности солдат, матросов, сержантов и старшин	компл.	1
	– Военные образовательные учреждения профессионального образования Министерства обороны Российской Федерации	компл.	1
	– Тактико-технические характеристики вооружения и военной техники	компл.	1
	– Приёмы и правила метания ручных гранат	компл.	1
	– Минны Российской армии	компл.	1
	– Фортификационные сооружения	компл.	1
	– Индивидуальные средства защиты	компл.	1
	– Приборы радиационной разведки	компл.	1
	– Приборы химической разведки	компл.	1
	– Организация и несение внутренней службы	компл.	1
	– Строевая подготовка	компл.	1
	– Оказание первой помощи	компл.	1
	– Гражданская оборона	компл.	1
29	Средства индивидуальной защиты:		По количеству обучающихся в классе (группе)
	– общевойсковой противогаз	шт.	
	– общевойсковой защитный комплект	шт.	1

	– респиратор		1
30	Приборы: – радиационной разведки – химической разведки	шт. шт.	1 1
31	Бытовой дозиметр	шт.	1
32	Макет простейшего укрытия в разрезе или в формате ЭОИ	шт.	1
33	Макет убежища в разрезе или в формате ЭОИ	шт.	1
34	Компас	шт.	По количеству обучающихся в классе (группе)
35	Визирная линейка	шт.	По количеству обучающихся в классе (группе)
36	Электронные образовательные издания на магнитных и оптических носителях по тематике программы (ЭОИ)	компл.	1
37	Комплект аппаратуры для демонстрации ЭОИ	шт.	1
<i>4. Медицинское имущество</i>			
38	Индивидуальные средства медицинской защиты: – аптечка АИ – пакеты перевязочные ППИ – пакеты противохимические индивидуальные ИПП-11	шт. шт. шт.	1 1 1
39	Сумки и комплекты медицинского имущества для оказания первой и доврачебной помощи: – сумка СМС	шт.	1
40	Перевязочные средства и шовные материалы, лейкопластиры: – бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 7 м x 14 см – бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 5 м x 10 см – вата медицинская компрессная – косынка медицинская (перевязочная) – повязка медицинская большая стерильная – повязка медицинская малая стерильная	шт. шт. кг шт. шт. шт.	3 3 0,1 3 3 3
41	Медицинские предметы расходные: – булавка безопасная – шина проволочная (лестничная) для ног – шина проволочная (лестничная) для рук – шина фанерная длиной 1 м	шт. шт. шт. шт.	3 1 1 1
42	Врачебные предметы, аппараты и хирургические инструменты: – знак нарукавного Красного Креста – лямка медицинская носилочная – флаг Красного Креста	шт. шт. шт.	1 1 1

## Литература

### Нормативные правовые документы Российской Федерации

Концепция федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 г.

Конституция Российской Федерации (последняя редакция).

Общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской Федерации (последняя редакция).

Семейный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).

Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г. (утверждена Указом Президента Российской Федерации от 12 мая 2009 г. №237).

Уголовный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).

### Основная и дополнительная литература

*Альтшулер В. М. Наркомания: дорога в бездну: кн. для учителей и родителей / В. М. Альтшулер, А. В. Надеждин. – М.: Просвещение, 2000.*

*Армия государства Российского и защита Отечества / под ред. В. В. Смирнова. – М.: Просвещение, 2004.*

*Байер К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг; пер. с англ. – М.: Мир, 1997.*

*Большой энциклопедический словарь. – М.: Большая Российская энциклопедия; СПб.: Норинт, 1997.*

*Военное законодательство Российской империи (кодекс русского Военного права). – М.: Военный университет, 1996.*

*Военный энциклопедический словарь. – М.: Военное издательство, 1983.*

*Гражданская защита. Энциклопедия. В 4 т. / под ред. С. К. Шойгу. – М.: Московская типография №2, 2006.*

*Здоровая семья / пер. с англ. М. Г. Лунко, Д. А. Иванова. – М.: Крон-Пресс, 1994.*

*Игнатенко А. А. Кто покушается на твои права и свободы...: пособие для учащихся / А. А. Игнатенко. – М.: Просвещение, 2010.*

*Когда не один противостоишь злу...: пособие для учащихся. – М.: Просвещение, 2010.*

*Краткая медицинская энциклопедия. В 2 т. / главный ред. Академик РАМН В. И. Покровский. – М.: Медицинская энциклопедия: Крон-Пресс, 1994.*

*Лях В. И. Физическая культура: 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2012.*

*Мардерфельд В. Л. 500 тестов по учебному курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: пособие для учителя / В. Л. Мардерфельд. – СПб.: Просвещение, 2004.*

*Мардерфельд В. Л. Раздаточные материалы по учебному курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: пособие для учителя / В. Л. Мардерфельд. – М.: Просвещение, 2004.*

*Макеева А. Г. Все цвета, кроме чёрного: педагогическая профилактика наркотизма школьников: метод. пособие для учителя: 7-9 кл. / А. Г. Макеева. – М.: Просвещение, 2005.*

*Макеева А. Г. Все цвета, кроме чёрного: семейная профилактика наркотизма школьников: кн. для родителей / А. Г. Макеева. – М.: Просвещение, 2005.*

*Основы безопасности жизнедеятельности: справочник / [А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, Р. А. Дурнев, Э. Н. Аюпов; под общ. ред. А. Т. Смирнова]. – М.: Просвещение, 2007.*

*Основы формирования культуры безопасности жизнедеятельности населения / [Ю. Л. Воробьёв, В. А. Тучков, Р. А. Дурнев; под общ. ред. Ю. Л. Воробьёва]. – М.: Деловой экспресс, 2006.*

*Петров С. В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С. В. Петров, В. Г. Бубнов. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2000.*

*Противодействие терроризму: учеб.-метод. пособие / под общ. ред. Ю. С. Паткевича. – Ижевск: Удмуртия, 2004.*

*Рыбин А. Л. Дорожное движение: безопасность пешеходов, пассажиров, водителей: пособие для учащихся: 5-9 кл. / А. Л. Рыбин, М. В. Маслов; под ред. А. Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2008.*

*Рыбин А. Л. Безопасность дорожного движения. Учеб.-наглядное пособие для учащихся 5-9 кл. В 2 ч. (24 плаката) / А. Л. Рыбин, Б. О. Хренников, М. В. Маслов; под ред. А. Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2008.*

*Рыбин А. Л. Обучение правилам дорожного движения: пособие для учителя: 5-9 кл. / А. Л. Рыбин, М. В. Маслов; под общ. ред. А. Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2008.*

*Рыбин А. Л. Обучение правилам дорожного движения: пособие для учителя: 10-11 кл. / А. Л. Рыбин, Б. О. Хренников, М. В. Маслов; под общ. ред. А. Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2008.*

*Сальникова И. В. «Свой?» - «Чужой?» А стоит ли делить?: пособие для учащихся / И. В. Сальникова. – М.: Просвещение, 2010.*

*Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: метод. рекомендации: 5-11 кл. / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов; под ред. А. Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2010.*

*Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: тестовый контроль: 10-11 кл. / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов; под ред. А. Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2010.*

Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 кл. Учеб. для общеобразоват. учреждений. В 2 ч. Ч. 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин, П. В. Ижевский; под ред. А. Т. Смирнова. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2011.

Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 10 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2012.

Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2012.

Терроризм. Это должен знать каждый: рекомендации, разработанные Службой по борьбе с терроризмом Управления ФСБ России / под. ред. А. А. Кокорева. – М.: Изограф, 2000.

Физическая культура: 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под ред. М. Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2011.

Хренников Б. О. Основы безопасности жизнедеятельности: сб. ситуативных задач: 10-11 кл. / Б. О. Хренников, Р. А. Дурнев, М. В. Маслов; под ред. А. Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2010.

Чрезвычайные ситуации: энциклопедия школьника / под общ. ред. С. К. Шойгу. – М., 2004.

Энциклопедия для детей. Т. 3. География / сост. С. Т. Исмаилова. – М.: Аванта+, 1994.

Энциклопедия для детей. Т. 4. Геология / сост. С. Т. Исмаилова. – М.: Аванта+, 1995.

## Приложение

### Дневник безопасности обучающегося

Для формирования современного уровня личной культуры безопасности жизнедеятельности каждому обучающемуся предлагается вести дневник, как и в 5-9 классах. В дневнике безопасности удобно выполнять задания, которые предлагаются в учебниках для 10 и 11 классов. Преподавателю ОБЖ рекомендуется проверять дневники безопасности после каждой пройденной темы.

В дневнике обучающийся в произвольной форме может также записывать наиболее запомнившиеся опасные ситуации из личного опыта или происшествия из сообщений средств массовой информации, вклеивать распечатки из Интернета и газет.

Записи и собранные материалы обсуждаются с родителями, друзьями или на уроках ОБЖ. С помощью дневника обучающемуся будет удобнее аргументировано доказывать, как правильно избежать отрицательных последствий опасной ситуации.

Первая страница дневника безопасности оформляется следующим образом:

*Фамилия* \_\_\_\_\_

*Имя* \_\_\_\_\_

*Отчество* \_\_\_\_\_

*Год и месяц рождения* \_\_\_\_\_

*Адрес* \_\_\_\_\_

*Домашний телефон* \_\_\_\_\_

*Мобильный телефон* \_\_\_\_\_

*Школа (гимназия, лицей)* \_\_\_\_\_

*Адрес школы (гимназии, лицея)* \_\_\_\_\_

*Телефоны родителей и других родственников* \_\_\_\_\_

*Класс* \_\_\_\_\_

*Телефон администрации населённого пункта* \_\_\_\_\_

*Группа крови* \_\_\_\_\_

*Хронические заболевания* \_\_\_\_\_

*Непереносимость лекарств* \_\_\_\_\_

Такие записи могут пригодиться старшекласснику в трудной ситуации, особенно если он потерялся или с ним случилось несчастье, и он не может назвать своё имя.

На второй странице дневника безопасности указываются следующие телефонные номера:

**Единый номер пожарной охраны и спасателей – 112**

**Служба спасения МЧС – 01**

**Полиция – 02**

**Скорая медицинская помощь – 03**

**Аварийная газовая служба – 04**

**Телефон экстренной службы моего сотового оператора –**

**Другие необходимые телефоны –**

Учебное издание

**Смирнов** Анатолий Тихонович  
**Хренников** Борис Олегович

**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Программы общеобразовательных учреждений**

**10-11 классы**

Пособие для учителей общеобразовательных учреждений

Руководитель центра «Стандарты» *Л. И. Льняная*

Редактор *М. В. Маслов*

Младшие редакторы *Л. С. Дмитриева, М. Е. Потапенкова, А. А. Казакова*

Художественный редактор *А. Г. Иванов*

Художник *Е. Н. Грудина*

Техническое редактирование и компьютерная вёрстка *Т. Е. Хотюн*

Корректор *А. В. Рудакова*

Налоговая льгота – Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93 – 953000. Изд. лиц. Серия ИД №05824 от 12.09.01. Подписано в печать 21.12.11. Формат 60 x 90 1/16. Бумага газетная. Гарнитура PragmaticaC. Печать офсетная. Уч.-изд. л. 1,86. Тираж 7000 экз. Заказ №5285.

Открытое акционерное общество «Издательство «Просвещение». 127521, Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных издательством материалов в ОАО «Тверской ордена Трудового Красного Знамени полиграфкомбинат детской литературы им. 50-летия СССР». 170040, г. Тверь, проспект 50 лет Октября, 46.

## ПРИМЕРНЫЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ БИЛЕТЫ ДЛЯ 11 КЛАССА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Настоящие экзаменационные билеты по основам безопасности жизнедеятельности разработаны на базовом уровне по выбору как примерные с целью оказания помощи общеобразовательным учреждениям для подготовки материалов итоговой аттестации выпускников 11 классов общеобразовательных учреждений.

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом (утверждён Приказом Минобрнауки России от 20 августа 2008 г. №241) преподавание основ безопасности жизнедеятельности является обязательным, т. е. этот предмет на третьей ступени общеобразовательной школы реализует федеральный компонент образования.

Одной из особенностей экзаменационных билетов является включение в третий вопрос каждого билета проблем, связанных с формированием знаний и навыков противодействия терроризму и экстремизму в современных условиях.

Каждое общеобразовательное учреждение вправе использовать данные экзаменационные билеты, а также заменить (или дополнить) вопросы билетов своими вопросами. При составлении билетов общеобразовательным учреждением предпочтение должно отдаваться вопросам о потенциальных опасностях природного, техногенного и социального происхождения, характерных для места (региона) проживания выпускников, а также связанных с прохождением учебных сборов.

Экзаменационные билеты в первую очередь позволяют оценить уровень подготовки выпускников к военной службе, их готовность к ведению здорового образа жизни, оказанию первой помощи, уровень владения навыками гражданской обороны.

Теоретические вопросы могут быть дополнены ситуативными задачами, заданиями на демонстрацию (показ) выпускниками навыков пользования средствами индивидуальной защиты, приборами радиационной и химической разведки, первичными средствами пожаротушения, неполной разборки и сборки автомата.

Кроме приборов и оборудования, целесообразно подготовить для проведения экзамена комплекты учебно-наглядных пособий (плакаты), справочные материалы.

При подготовке материалов итоговой аттестации необходимо учитывать то, что изучение раздела «Основы военной службы» является обязательным для граждан мужского пола, а для граждан женского пола – по выбору. Поэтому вопросы из этого раздела по желанию старшеклассниц должны быть заменены на другие, изучаемые в курсе ОБЖ.

Время, отводимое на подготовку для ответа по билетам, должно составлять не менее 45 мин.

Оценивание результатов экзамена:

- «удовлетворительно» - при полном ответе хотя бы на один вопрос,
- «хорошо» - при ответе на два вопроса,
- «отлично» - при ответе на три вопроса.

При ответе на дополнительные вопросы конкретное решение о выставлении отметки принимается экзаменационной комиссией.

### Билет 1

1. Понятия здоровья и здорового образа жизни. Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье.
2. История создания Вооружённых Сил Российской Федерации, её связь с историей и становлением Российского государства.
3. Терроризм: основные понятия и признаки.

### Билет 2

1. Оборона государства – система мер по защите его целостности и неприкосновенности.
2. Организационная структура Вооружённых Сил Российской Федерации. Виды Вооружённых Сил, рода войск.
3. Правовые основы борьбы с терроризмом (Конституция Российской Федерации, Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации, Федеральный закон «О противодействии терроризму»).

### Билет 3

1. Общие требования к обеспечению безопасности военной службы.
2. Роль и место Вооружённых Сил Российской Федерации в системе обеспечения национальной безопасности страны.
3. Особенности правового режима в зоне проведения контртеррористической операции.

#### **Билет 4**

1. ВИЧ-инфекция и СПИД, основные понятия, способы распространения, меры профилактики ВИЧ-инфекции.
2. Моральные, индивидуально-психологические и профессиональные качества гражданина, необходимые для военной службы.
3. Назовите основные угрозы террористического характера для граждан Российской Федерации.

#### **Билет 5**

1. Основные направления совершенствования Вооружённых Сил Российской Федерации. Их техническая оснащённость и ресурсное обеспечение.
2. Военно-Морской Флот, его предназначение, флота и рода сил, решаемые ими задачи.
3. Взрывоопасные предметы, взрывчатые вещества. Демаскирующие признаки взрывных устройств и предметов.

#### **Билет 6**

1. Основные положения Федерального закона «О безопасности».
2. Значение дружбы и воинского товарищества для боевой готовности и боеспособности подразделений Вооружённых Сил Российской Федерации.
3. Профилактический осмотр территории и помещений по предотвращению террористических актов.

#### **Билет 7**

1. Наркомания и токсикомания, общие понятия. Последствия употребления наркотиков для здоровья человека. Меры профилактики наркозависимости.
2. Сухопутные войска, их предназначение, рода войск и решаемые ими задачи.
3. Расскажите о ваших действиях в случае обнаружения вами взрывоопасных устройств и предметов.

#### **Билет 8**

1. Курение и его влияние на здоровье человека. Табачный дым, его составные части, влияние табачного дыма на окружающих (пассивное курение).
2. Статус военнослужащего, его права и свободы.
3. Меры личной безопасности, которые необходимо принять в случае угрозы совершения террористического акта или иных насилиственных действий со стороны преступников.

#### **Билет 9**

1. Знания, умения и навыки, необходимые для автономного существования человека в природных условиях.
2. Конституция Российской Федерации и другие законы, определяющие правовую основу военной службы.
3. Меры, принимаемые по защите квартиры (дома) с целью предотвращения проникновения в неё преступников.

#### **Билет 10**

1. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Меры, принимаемые по защите населения от их последствий, права и обязанности граждан.
2. Военная служба по призыву и её особенности.
3. Предотвращение террористического акта благодаря бдительности граждан (на примерах из средств массовой информации и Интернета).

### **Билет 11**

1. Основные положения Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.
2. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке их на воинский учёт.
3. Ракетные войска стратегического назначения – самостоятельный род войск, их предназначение и решаемые ими задачи.

### **Билет 12**

1. Формы общения в воинском коллективе. Профилактика неуставных взаимоотношений.
2. Обязательная подготовка граждан к военной службе, основное её содержание и предназначение.
3. Правила поведения граждан во время совершения террористического акта.

### **Билет 13**

1. Воздушно-десантные войска – самостоятельный род войск, их предназначение, состав и решаемые задачи.
2. Первоначальная постановка граждан на воинский учёт. Обязанности граждан по воинскому учёту.
3. Действия человека, оказавшегося в завале в результате взрыва.

### **Билет 14**

1. История создания гражданской обороны, её предназначение и основные задачи по защите населения.
2. Основные понятия о воинской обязанности. Организация воинского учёта.
3. Правила поведения при похищении или взятии вас в заложники.

### **Билет 15**

1. Современные средства поражения, их краткая характеристика, поражающие факторы.
2. Воинские звания военнослужащих Вооружённых Сил Российской Федерации. Военная форма одежды.
3. Понятие клинической смерти. Признаки её определения.

### **Билет 16**

1. Защитные сооружения гражданской обороны, их предназначение. Правила поведения в защитных сооружениях.
2. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих.
3. Правила поведения граждан (заложников) во время проведения контртеррористической операции.

### **Билет 17**

1. Средства индивидуальной защиты населения, их предназначение.
2. Организация призыва на военную службу.
3. О порядке приёма сообщений по телефону, содержащих угрозы террористического характера.

### **Билет 18**

4. Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах чрезвычайной ситуации.
5. Военная присяга – торжественная клятва воина на верность своему Отечеству. Порядок приведения военнослужащих к военной присяге.
6. Правила обращения с анонимными материалами, содержащими угрозы террористического характера.

### **Билет 19**

1. Предназначение и задачи Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.
2. Права и ответственность военнослужащих. Основные положения международного гуманитарного права.
3. Меры безопасности в случае взрыва во время террористического акта.

### **Билет 20**

1. Понятие личной и общественной гигиены. Значение соблюдения правил личной и общественной гигиены для здоровья человека.
2. Общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской Федерации – основные законы воинской жизни.
3. Экстремизм и экстремистская деятельность.

### **Билет 21**

1. Основы строевой подготовки. Строевые приёмы и движения без оружия и с оружием.
2. Космические войска – самостоятельный род войск, их предназначение, состав, силы и средства ракетно-космической обороны.
3. Применение Вооружённых Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом.

### **Билет 22**

1. Назначение и боевые свойства автомата Калашникова.
2. Основные виды воинской деятельности. Общие требования к уровню подготовки призывников.
3. Основные правила и приёмы оказания первой помощи.

### **Билет 23**

1. Приёмы и правила стрельбы из автомата Калашникова.
2. Альтернативная гражданская служба. Порядок прохождения альтернативной гражданской службы.
3. Оказание первой помощи при ранениях.

### **Билет 24**

1. Военно-профессиональная ориентация. Овладение военно-учётными специальностями. Классы сходных воинских должностей.
2. Воинская дисциплина и её значение в современных условиях.
3. Основные правила оказания первой помощи при ранениях.

### **Билет 25**

1. Обязанности солдата в бою.
2. Ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации.
3. Правила оказания первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата.

Представленные ниже контрольные вопросы преподаватель-организатор курса ОБЖ может использовать при составлении экзаменационных билетов для девушек, обучавшихся в 10-11 классах по программе «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни». Данные вопросы (по выбору преподавателя) можно вставить в билет вместо вопросов из раздела «Основы военной службы», который старшеклассницы не изучают.

1. Что следует понимать под здоровьем?
2. Какое место отводится здоровью среди жизненных ценностей человека?
3. Индивидуальное и общественное здоровье, их взаимосвязь.
4. Духовное и физическое здоровье, их взаимосвязь.
5. Основные факторы, оказывающие влияние на здоровье человека.
6. Общие понятия о репродуктивном здоровье человека.
7. Основные критерии, характеризующие уровень репродуктивного здоровья.
8. Взаимосвязь репродуктивного здоровья и демографической обстановки в стране.
9. Какая существует взаимосвязь между социально-демографическими процессами в стране и национальной безопасностью государства?
10. Социальная роль женщины в современном обществе, основные функции жизнедеятельности современной женщины.
11. Что следует понимать под здоровым образом жизни?
12. Значение здорового образа жизни для жизнедеятельности и здоровья современного человека.
13. Репродуктивная система человека.
14. Как происходит подготовка репродуктивной системы женщины к беременности?
15. Какие признаки дискомфорта появляются у женщины во время менструации?
16. Что такое оплодотворение и где оно происходит у женщины?
17. Что такое наследственные болезни? Их причины и возможные меры профилактики.
18. Как может повлиять здоровье матери на здоровье будущего ребёнка?
19. Окружающая среда и её влияние на здоровье человека.
20. Какое влияние может оказать неблагоприятная окружающая среда на здоровье плода и новорождённого? Доступные меры профилактики.
21. Что мы понимаем под вредными привычками и какое влияние они оказывают на здоровье человека?
22. Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье человека, возможные последствия употребления алкоголя на репродуктивное здоровье женщины.
23. Курение, влияние курения на здоровье матери и ребёнка.
24. Наркомания, её распространение, влияние употребления наркотиков на здоровье беременной женщины и плода.
25. Ранние половые связи, их причина и возможные последствия для здоровья.
26. Какой образ жизни и какой стиль поведения девушки могут привести к ранним половым связям?
27. Инфекции, передаваемые половым путём, их последствия и меры профилактики.
28. Что такое стресс? Причины, его вызывающие; меры профилактики высокого уровня стресса.
29. Режим дня, труда и отдыха и его влияние на здоровье и работоспособность человека.
30. Рациональное питание и его значение в системе здорового образа жизни человека.
31. Двигательная активность и её значение для здорового человека.
32. Что такое закаливание и каково его влияние на здоровье человека?
33. Основные принципы закаливания, использование факторов окружающей среды для закаливания.
34. Значение соблюдения правил личной гигиены для здоровья человека.
35. Особенности личной гигиены девочки в период полового созревания и женщины в период беременности.
36. Правовые аспекты взаимоотношения полов. Основы семейного права в Российской Федерации.
37. Основные функции семьи.
38. Личные права и обязанности супружес.
39. Законный режим имущества супружес.
40. Договорный режим имущества супружес.
41. Права и обязанности родителей.
42. Алиментные обязанности родителей и детей.
43. Права несовершеннолетних родителей.
44. В каких случаях родители могут быть лишены родительских прав?
45. Основные положения Конвенции ООН «О правах ребёнка».

46. Беременность и гигиена беременности.
47. Влияние здоровья женщины и её образа жизни в период беременности на здоровье будущего ребёнка.
48. Особенности питания женщины в период беременности.
49. Подготовка в семье к рождению ребёнка.
50. Наиболее рациональный режим дня новорождённого.
51. Значение поведения матери для развития новорождённого.
52. Значение грудного вскармливания для новорождённого.
53. Наиболее оптимальный образ жизни матери в первые шесть месяцев жизни ребёнка.