

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное автономное образовательное**  
**учреждение высшего профессионального образования**  
**"Пермский государственный национальный**  
**исследовательский университет"**

Лицей ПГНИУ

Автор-составитель:  
Махмудов Рамиз Рагибович,  
кандидат фармацевтических наук,  
учитель ОБЖ

**Рабочая программа учебного предмета**

**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**(базовый уровень)**

Пермь, 2022

## **1. Наименование учебного предмета**

Основы безопасности жизнедеятельности (базовый уровень)

## **2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы**

Учебный предмет входит в *обязательную* часть предметной области «Основы безопасности жизнедеятельности» образовательной программы среднего общего образования. На освоение программы по ОБЖ учебным планом Лицея отводится 68 часов в 10-11 классах: 34 часа в 10 классе (1 час в неделю) и 34 часа в 11 классе (1 час в неделю).

## **3. Планируемые результаты обучения по учебному предмету**

В результате освоения учебного предмета Основы безопасности жизнедеятельности обучающимися должны быть достигнуты результаты, определенные федеральным государственным стандартом среднего общего образования:

### **Личностные результаты:**

- развитие духовных и физических качеств, определяющих готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению на основе социально одобряемых и рекомендуемых моделей безопасного поведения, определяющих качество формирования индивидуальной культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания;

- формирование потребности и осознанной мотивации в следовании правилам здорового образа жизни, в осознанном соблюдении норм и правил безопасности жизнедеятельности в учебной, трудовой, досуговой деятельности;

- развитие готовности и способности к непрерывному самообразованию с целью совершенствования индивидуальной культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности;

- воспитание ответственного отношения к сохранению своего здоровья, здоровья других людей и окружающей природной среды обитания;

- формирование гуманистических приоритетов в системе ценностно-смысловых установок мировоззренческой сферы обучающихся, отражающих личностную и гражданскую позиции в осознании национальной идентичности, соблюдение принципа толерантности во взаимодействии с людьми в поликультурном социуме;

- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, к здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

### **Метапредметные результаты:**

#### *Познавательные:*

- формулировать личные понятия о безопасности и учебно-познавательную проблему (задачу);

- анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;

- выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;

- генерировать идеи, моделировать индивидуальные решения по обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;

- планировать - определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

- выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- находить, обобщать и интерпретировать информацию с использованием учебной литературы по безопасности жизнедеятельности, словарей, Интернета, СМИ и других информационных ресурсов;
- применять теоретические знания в моделировании ситуаций по мерам первой помощи и самопомощи при неотложных состояниях, по формированию здорового образа жизни.

*Регулятивные:*

- саморегуляция и самоуправление собственным поведением и деятельностью - построение индивидуальной образовательной траектории;
- владение навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности;
- владение навыками познавательной рефлексии (осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания) для определения новых познавательных задач и средств их достижения;
- владение практическими навыками первой помощи, физической культуры, здорового образа жизни, экологического поведения, психогигиены.

*Коммуникативные:*

- взаимодействовать с окружающими, вести конструктивный диалог, понятно выражать свои мысли, слушать собеседника, признавать право другого человека на иное мнение;
- выполнять различные социальные роли в обычной и экстремальной ситуациях, в решении вопросов по обеспечению безопасности личности, общества, государства.

**Предметные результаты:**

- 1) сформированность представлений о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении;
- 2) сформированность представлений о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владение основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций; знать порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях;
- 3) сформированность представлений о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения, правил безопасности на транспорте. Знание правил безопасного поведения на транспорте, умение применять их на практике, знание о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте;
- 4) знания о способах безопасного поведения в природной среде; умение применять их на практике; знать порядок действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; сформированность представлений об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования;
- 5) владение основами медицинских знаний: владение приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знание мер профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформированность представлений о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знания о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера;
- 6) знание основ безопасного, конструктивного общения, умение различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им;
- 7) сформированность нетерпимости к проявлениям насилия в социальном взаимодействии; знания о способах безопасного поведения в цифровой среде; умение применять их на практике; умение распознавать опасности в цифровой среде (в том числе

криминального характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им;

8) знание основ пожарной безопасности; умение применять их на практике для предупреждения пожаров; знать порядок действий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде; знать права и обязанности граждан в области пожарной безопасности;

9) сформированность представлений об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства экстремизма, терроризма; знать роль государства в противодействии терроризму; уметь различать приемы вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; знать порядок действий при объявлении разного уровня террористической опасности; знать порядок действий при угрозе совершения террористического акта; совершении террористического акта; проведении контртеррористической операции;

10) сформированность представлений о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира; знание основ обороны государства и воинской службы; прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знать действия при сигналах гражданской обороны;

11) знание основ государственной политики в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера; знание задач и основных принципов организации Единой системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области;

12) знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформированность представлений о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности.

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Основы безопасности жизнедеятельности" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

#### 4. Объем и содержание учебного предмета

<b>Профиль класса</b>	Технологический, Естественно-научный, Социально-гуманитарный
<b>Форма обучения</b>	<b>Очная</b>
<b>№№ учебных периодов, выделенных для изучения учебного предмета</b>	1, 2, 3, 4
<b>Объем учебного предмета (ак.час.)</b>	68
<b>Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:</b>	<b>не менее 68</b>
Проведение теоретических аудиторных занятий	50
Проведение лабораторных и практических работ	18
<b>Формы текущего контроля</b>	Защищаемое контрольное мероприятие (4) Письменное контрольное мероприятие (4) Необъективируемое контрольное мероприятие (4)

<b>Формы промежуточной аттестации</b>	Итоговое контрольное мероприятие в 1, 2, 3, 4 учебных периодах (1 и 2 полугодие 10 и 11 класса)
---------------------------------------	---

## Содержание учебного предмета

### 10 класс

Наименование Тем и разделов	Название разделов (тем)	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Раздел 1</b>	<b>Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>4</b>
Тема 1	Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения	6	4	2
Тема 2	Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны	8	6	2
<b>Раздел 2</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
Тема 1	Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний	4	3	1
Тема 2	Основы здорового образа жизни	6	5	1
<b>Раздел 3</b>	<b>Основы военной службы</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>0</b>
Тема 1	Вооружённые силы РФ – защитники нашего Отечества	4	4	0
Тема 2	Боевые традиции Вооружённых Сил России	2	2	0
Тема 3	Символы воинской чести	2	2	0
	<b>Контрольная работа</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>28</b>	<b>6</b>

### 11 класс

Наименование Тем и разделов	Название разделов (тем)	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Раздел 1</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
Тема 1	Основы здорового образа жизни	6	4	2
Тема 2	Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи	12	6	6
<b>Раздел 2</b>	<b>Основы военной службы</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>4</b>
Тема 1	Воинская обязанность	6	5	1
Тема 2	Особенности военной службы	4	2	2

Тема 3	Военнослужащий – защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина Вооружённых Сил	4	3	1
	<b>Итоговая контрольная работа</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>22</b>	<b>12</b>

## Аннотированное описание содержания разделов и тем учебного предмета

### 10 класс

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

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

##### 1.2. *Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи. Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности.*

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 и одного из возможных вариантов, предусмотренных планом образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.) РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций.

Правила и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций. Положения Конституции РФ, гарантирующие свободы человека и гражданина.

Основные законы Российской Федерации, положения которых направлены на обеспечение безопасности Граждан (Федеральный закон "О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера". Закон РФ "О безопасности». Федеральные законы: "О пожарной безопасности", "О безопасности дорожного движения", "Об обороне", "О гражданской обороне" и др.) Краткое содержание законов, основные права и обязанности граждан.

##### 1.2. *Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях.*

Разбор наиболее возможных причин попадания человека в условия вынужденного автономного существования, меры профилактики и подготовки 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.

##### 1.3. *Правила поведения в ситуациях криминогенного характера. Правила самозащиты от насильников и хулиганов. Уголовная ответственность несовершеннолетних.*

Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью на рынке, на стадионе, на вокзале и др.

Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних. Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним. Хулиганство и вандализм, общие понятия. Виды хулиганских действий (грубое нарушение общественного порядка, повреждение чужого имущества).

Обсуждение с обучающимися наиболее возможных ситуаций при встрече с насильниками и хулиганами на улице, в общественном транспорте, в общественном месте, в подъезде дома, в лифте.

Уголовная ответственность за хулиганские действия и вандализм.

## **2. Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны**

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.

**2.1 Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Средства индивидуальной защиты населения. Организация проведения аварийно-спасательных работ в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении.**

Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения. Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм. Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные обычные средства поражения, их поражающие факторы.

Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения. Система оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Порядок подачи сигнала «Внимание всем». Передача речевой информации о чрезвычайной ситуации, примерное ее содержание, действие населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.

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).

Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики. Отработать порядок получения и пользования средствами индивидуальной защиты. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. организация санитарной обработки людей после пребывания их в зонах заражения. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. План гражданской обороны образовательного учреждения. Обязанности обучаемых.

Практическая работа: действие по сигналам гражданской обороны

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

### **1. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний**

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.

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.

### **2. Основы здорового образа жизни**

**2.1 Здоровый образ жизни и его составляющие. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.**

Здоровый образ жизни - 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.

*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.

*Значение двигательной активности* для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой для обеспечения высокого уровня работоспособности и здорового долголетия. Физиологические особенности влияния закалывающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов окружающей природной среды для закалывания. Необходимость выработки привычек к систематическому выполнению закалывающих процедур.

*Вредные привычки* (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и социальные последствия вредных привычек.

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 систему, сердечно-сосудистую систему. 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.

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

#### **1. Вооруженные Силы Российской Федерации - защитники нашего Отечества**

История создания Вооруженных Сил России. Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и предназначение. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Реформа Вооруженных Сил

**Организация вооруженных сил** Московского государства в XIУ-XУ веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XIV века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии Создание Советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение.

Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы. Организационная структура Вооруженных Сил, виды Вооруженных.

*Сил и рода* войск. Ракетные войска стратегического назначения, их предназначение, обеспечение высокого уровня боеготовности. Сухопутные войска, история создания, предназначение, рода войск, входящие в Сухопутные войска. Военно-воздушные Силы, история создания, предназначение, рода авиации Войска ПВО, история создания, предназначения, решаемые задачи. Включение ПВО в состав ВВС. Военно-морской Флот, история создания, предназначение.

Вооруженные Силы Российской Федерации - государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооруженными Силами Реформа Вооруженных Сил России, ее этапы и их основные содержания.

Пограничные войска Федеральной пограничной службы Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации.

Железнодорожные войска Российской Федерации, войска Федерального агентства правительственной связи и информации при Президенте Российской Федерации, войска гражданской обороны, их состав и предназначение.

### **1. Боевые традиции Вооруженных Сил России. Символы воинской чести**

Патриотизм и верность воинскому долгу - основные качества защитника. Памяти поколений - дни воинской славы России.

Дружба, войсковое товарищество - основа воинской боевой готовности частей и подразделений.

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.

Дни воинской славы России - дни славных побед, сыгравшие решающую роль в истории России. Основные формы увековечивания памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.

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

### **2. Символы воинской чести**

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.

История государственных наград за военные отличия в России. Основные государственные награды СССР и России, звание "Герой Советского Союза", звание "Герой 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.

## **11 класс**

### **РАЗДЕЛ I. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

#### **1. Основы здорового образа жизни**

##### *1.1. Правила личной гигиены и здоровье*

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

*1.2. Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов.*

Семья и ее значение в жизни человека. Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни (психологический фактор, культурный фактор, материальный фактор). Качества, которые необходимо воспитать в себе молодому человеку для создания прочной семьи.

### *1.3. Болезни, передаваемые половым путем. Меры профилактики.*

Инфекции, передаваемые половым путем, формы передачи, причины, способствующие заражению ИППП. Меры профилактики. Уголовная ответственность за заражение венерической болезнью.

### *1.4. СПИД и его профилактика.*

ВИЧ-инфекция и СПИД, краткая характеристика и пути заражения. СПИД — это финальная стадия инфекционного заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ).

Профилактика СПИДа. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией.

### *1.5. Семья в современном обществе. Законодательство и семья.*

Брак и семья, основные понятия и определения. Условия и порядок заключения брака. Личные права и обязанности супругов. Имущественные права супругов. Права и обязанности родителей.

## **2. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи**

*2.1. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте (практические занятия).*

Сердечная недостаточность, основные понятия и определения. Инсульт, его возможные причины и возникновение. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.

*2.2. Первая медицинская помощь при ранениях (практические занятия).*

Виды ран и общие правила оказания первой медицинской помощи. Способы остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки. Правила наложения жгута. Борьба с болью.

*2.3. Первая медицинская помощь при травмах (практические занятия).*

Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата.

Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме. Первая медицинская помощь при травмах груди, живота, в области таза, при повреждении позвоночника.

*2.4. Первая медицинская помощь при остановке сердца.*

Понятия клинической смерти и реанимации. Возможные причины клинической смерти и ее признаки. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких. Правила сердечно-легочной реанимации.

## **РАЗДЕЛ II. ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ**

### **3. Военная обязанность**

*3.1. Основные понятия о воинской обязанности.*

Воинская обязанность, определение воинской обязанности и ее содержания. Воинский учет, 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.

*3.2. Организация воинского учета и его предназначение.*

Организация воинского учета. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.

*3.3. Обязательная подготовка граждан к военной службе.*

Основное содержание обязательной подготовки граждан к военной службе. Основные требования к индивидуально-психологическим и профессиональным качествам молодежи призывного возраста для комплектования различных воинских должностей (командные, операторские, связи и наблюдения, водительские и др.).

*3.4. Добровольная подготовка граждан к военной службе.*

Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе. Занятие военно-прикладными видами спорта. Обучение по дополнительным образовательным программам, имеющим целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в общеобразовательных учреждениях среднего (полного) общего образования.

Обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.

*3.5. Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при постановке на воинский учет*

Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования при первоначальной постановке граждан на воинский учет. Предназначение медицинского освидетельствования. Категории годности к военной службе. Организация профессионально-психологического отбора граждан при первоначальной постановке их на воинский учет.

*3.6. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе.*

Увольнение с военной службы. Запас Вооруженных Сил Российской Федерации, его предназначение, порядок освобождения граждан от военных сборов.

#### **4. Особенности военной службы**

*4.1. Правовые основы военной службы.*

Военная служба — особый вид федеральной государственной службы. Конституция Российской Федерации и вопросы военной службы. Законы Российской Федерации, определяющие правовую основу военной службы. Статус военнослужащего, права и свободы военнослужащего. Льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по призыву. Военные аспекты международного права.

*4.2. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации — закон воинской жизни.*

Общевоинские уставы — нормативно-правовые акты, регламентирующие жизнь и быт военнослужащих.

Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации, Устав гарнизонной и караульной службы Вооруженных Сил Российской Федерации, Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации, Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации, их предназначение и основные положения.

*4.3. Военная присяга — клятва воина на верность Родине — России.*

Военная присяга — основной и нерушимый закон воинской жизни. История принятия военной присяги в России. Текст военной присяги. Порядок приведения военнослужащих к военной присяге. Значение военной присяги для выполнения каждым военнослужащим воинского долга.

*4.4. Прохождение военной службы по призыву.*

Призыв на военную службу. Время призыва на военную службу, организация призыва. Порядок освобождения граждан от военной службы и предоставления отсрочек.

Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части. Время военной службы, организация проводов военнослужащих, уволенных в запас.

Воинские звания военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации. Военная форма одежды.

*4.5. Прохождение военной службы по контракту.*

Основные условия прохождения военной службы по контракту.

Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.

*4.6. Права и ответственность военнослужащих.*

Общие права военнослужащих. Общие обязанности военнослужащих. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная).

Военная дисциплина, ее сущность и значение. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву.

Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.).

#### *4.7. Альтернативная гражданская служба.*

Федеральный закон «Об альтернативной гражданской службе». Альтернативная гражданская служба как особый вид трудовой деятельности в интересах общества и государства.

Право гражданина на замену военной службы по призыву альтернативной гражданской службой.

Сроки альтернативной гражданской службы для разных категорий граждан. Время, которое не засчитывается в срок альтернативной гражданской службы. Подача заявлений о замене военной службы по призыву альтернативной гражданской службой.

### **5. Военнослужащий — защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил**

*5.1. Военнослужащий — патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества.*

Основные качества военнослужащего, позволяющие ему с честью и достоинством носить свое воинское звание — защитник Отечества: любовь к Родине, ее истории, культуре, традициям, народу, высокая воинская дисциплина, преданность Отечеству, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости, конституционного строя России, народа и Отечества.

*5.2. Военнослужащий — специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.*

Необходимость глубоких знаний устройства и боевых возможностей вверенного вооружения и военной техники, способов их использования в бою, понимание роли своей военной специальности и должности в обеспечении боеспособности и боеготовности подразделения. Потребность постоянно повышать военно-профессиональные знания, совершенствовать свою выучку и воинское мастерство, быть готовым к грамотным высокопрофессиональным действиям в условиях современного боя.

*5.3. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина.*

Виды воинской деятельности и их особенности. Основные элементы воинской деятельности и их предназначение. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск.

Общие требования воинской деятельности к военнослужащему. Необходимость повышения уровня подготовки молодежи призывного возраста к военной службе. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника, основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета).

*5.4. Военнослужащий — подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.*

Единоначалие — принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Важность соблюдения основного требования, относящегося ко всем военнослужащим, — постоянно поддерживать в воинском коллективе порядок и крепкую воинскую дисциплину, воспитывать в себе убежденность в необходимости подчиняться, умение и готовность выполнять свои обязанности, беспрекословно повиноваться

командирам и начальникам, при выполнении воинского долга проявлять разумную инициативу.

#### *5.5. Как стать офицером Российской армии.*

Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования.  
Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования.

Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации.

#### *5.6. Международная (миротворческая) деятельность Вооруженных Сил Российской Федерации.*

Участие Вооруженных Сил Российской Федерации в миротворческих операциях как средство обеспечения национальной безопасности России.

Нормативно-правовые основы участия России в миротворческих операциях. Подготовка и обучение военнослужащих миротворческого контингента.

### **5. Методические указания для обучающихся по освоению учебного предмета**

Освоение учебного предмета требует систематического изучения всех тем в той последовательности, в какой они указаны в рабочей программе.

Основными видами учебной работы являются аудиторные занятия. Их цель - расширить базовые знания обучающихся по осваиваемой программе учебного предмета и систему теоретических ориентиров для последующего более глубокого освоения программного материала в ходе самостоятельной работы. Обучающемуся важно помнить, что активная работа на уроке эффективно помогает ему овладеть программным материалом благодаря расстановке учителем необходимых акцентов и удержанию внимания интонационными модуляциями голоса, а также подключением аудио-визуального механизма восприятия информации. Кроме того, во время урока имеет место прямой визуальный и эмоциональный контакт обучающегося с учителем, обеспечивающий более полную реализацию воспитательной компоненты обучения.

Самостоятельная работа преследует следующие цели:

- закрепление и совершенствование теоретических знаний, полученных на лекционных занятиях;
- формирование навыков подготовки текстовой составляющей информации учебного и научного назначения для размещения в различных информационных системах;
- совершенствование навыков поиска научных публикаций и образовательных ресурсов, размещенных в сети Интернет;
- самоконтроль освоения программного материала.

Обучающемуся необходимо помнить, что результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются в процессе текущего контроля успеваемости.

### **6. Перечень основной учебной литературы**

*Основная:*

1. Ким С.В., Горский В.А. ОБЖ. 10-11 классы. ВЕНТАНА-ГРАФ, корпорация "Российский учебник" 2019
2. 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. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2007.

## **7. Перечень ресурсов сети «Интернет», необходимых для освоения учебного предмета**

При освоении дисциплины использование ресурсов сети «Интернет» не предусмотрено.

## **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по учебному предмету**

Образовательный процесс по учебному предмету Основы безопасности жизнедеятельности предполагает использование следующего программного обеспечения и информационных справочных систем:

презентационные материалы (слайды по темам аудиторных и практических занятий);

-доступ в режиме on-line в Электронную библиотечную систему (ЭБС);

-доступ в электронную информационно-образовательную среду университета;

-тестирование;

-интернет-сервисы и электронные ресурсы (поисковые системы, электронная почта, on-line энциклопедии).

Перечень необходимого лицензионного и/или свободно распространяемого программного обеспечения:

-программа демонстрации видеоматериалов;

-приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов;

-учебный предмет не предусматривает использования специального программного обеспечения.

При освоении материала и выполнения заданий по учебному предмету рекомендуется использование материалов, размещенных в Личных кабинетах обучающихся ЕТИС ПГНИУ (*etis.psu.ru*).

При организации дистанционной работы и проведении уроков в режиме on-line могут использоваться:

-система видеоконференции на основе платформы BigBlueButton (<https://bigbluebutton.org/>)

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по учебному предмету**

Для проведения аудиторных занятий – аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием, школьной магнитной доской.

Для проведения практических и лабораторных работ – лаборатория, оборудованная специализированной мебелью, оснащенная необходимым лабораторным оборудованием:  
*Состав оборудования определен в Паспорте кабинета.*

## **10. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

*Критерии оценки:*

Предметом оценки освоения дисциплины являются личностные, метапредметные и предметные умения, знания. Соотношение типов задания и

критериев оценки представлено в таблице:

Типы заданий и критерии оценки

№	Тип (вид) задания	Критерии оценки
1	Тесты	Шкала оценки образовательных достижений
2	Устные ответы	Критерии и нормы оценки устных ответов
3	Практическая работа	Выполнение не менее 80% — положительная оценка
4	Проверка конспектов, рефератов, творческих работ, презентаций	Соответствие содержания работы, заявленной теме; правилам оформления работы

Шкала оценки образовательных достижений (тестов)

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
81- 100	5	отлично
61 - 80	4	хорошо
41 - 60	3	удовлетворительно
менее 50	2	неудовлетворительно

Показатели оценки устных ответов

«5»	получает ученик, если его устный ответ, письменная работа, практическая деятельность в полном объёме соответствует учебной программе, допускается один недочет, объём ЗУНов составляет 81-100% содержания (правильный полный ответ, представляющий собой связное, логически последовательное сообщение на определенную тему, умение применять определения, правила в конкретных случаях. Ученик обосновывает свои суждения, применяет знания на практике, применяет знания в новой ситуации, приводит собственные примеры).
«4»	получает ученик, если его устный ответ, письменная работа, практическая деятельность или её результат в общем соответствуют требованиям учебной программы и объём ЗУНов составляет 61-80% содержания (правильный, но не совсем точный ответ), применяет знания в стандартной ситуации.
«3»	получает ученик, если его устный ответ, письменная работа, практическая деятельность и её результаты в основном соответствуют требованиям программы, однако имеется определенный набор грубых и негрубых ошибок и недочетов. Обучающийся владеет ЗУНами в объёме 41-60% содержания (правильный, но не полный ответ, допускаются неточности в определении понятий или формулировке правил, недостаточно глубоко и доказательно ученик обосновывает свои суждения, не умеет приводить примеры, излагает материал непоследовательно).

«2»	получает ученик, если его устный ответ, письменная работа, практическая деятельность и её результаты частично соответствуют требованиям программы, имеются существенные недостатки и грубые ошибки, объём ЗУНов обучающегося составляет менее 50% содержания (неправильный ответ).
-----	--

### **Примерный перечень контрольных работ.**

#### **Контрольная работа (тест) № 1 по теме «Основы безопасности личности, общества и государства». 10 класс.**

1. *Выберите из предлагаемых вариантов правильное название созданной в России системы для предупреждения и ликвидации ЧС:*

А) система наблюдения и контроля за состоянием окружающей природной среды

Б) единая государственная система предупреждения и ликвидаций ЧС

В) система сил и средств для ликвидации последствий ЧС

2. *С какой целью создана РСЧС?*

А) прогнозирование ЧС на территории РФ и проведение аварийно-спасательных работ

Б) объединение усилий центральных органов федеральной исполнительной власти, органов представительной и исполнительной власти субъектов РФ, городов и районов, а также организаций, учреждений и предприятий, их сил и средств для предупреждения и ликвидации ЧС

В) первоочередное жизнеобеспечение населения, пострадавшего в ЧС на территории РФ

3. *Для чего создают территориальные подсистемы РСЧС?*

А) для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в городах и районах;

Б) для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в поселках и районах;

В) для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций на промышленных объектах;

Г) для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в субъектах Российской Федерации в пределах их территорий, причем они стоят из звеньев, соответствующих административно-территориальному делению этих территорий.

4. *Из предлагаемых вариантов выберите пять уровней РСЧС:*

А) объектовый;

Б) производственный;

В) местный;

Г) поселковый;

Д) районный;

Е) территориальный;

Ж) региональный;

З) республиканский;

И) федеральный.

5. Определите, что является рабочим органом комиссий по чрезвычайным ситуациям соответствующих органов государственной власти и местного самоуправления:

- А) специально создаваемые штабы;
- Б) органы управления (комитеты, управления, отделы) по делам ГОЧС;
- В) эвакуационные комиссии.

6. Из предлагаемых вариантов выберите правильное название закона, определяющего права и обязанности граждан России в области защиты от чрезвычайных ситуаций:

- А) закон Российской Федерации « О безопасности »;
- Б) федеральный закон « Об обороне »;
- В) федеральный закон « О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера »;
- Г) федеральный закон « О гражданской обороне ».

7. Определите, какой из этих законов закрепляет правовые основы обеспечения безопасности личности, общества и государства:

- А) закон «Об обороне»;
- Б) закон «О гражданской обороне»;
- В) закон «О безопасности».

8. Выберите из перечисленных ниже тот конституционный орган, в компетенцию которого входит рассмотрение вопросов внешней и внутренней политики Российской Федерации в области обеспечения безопасности:

- А) Конституционный Суд Российской Федерации;
- Б) Совет Безопасности Российской Федерации;
- В) Межведомственная комиссия по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций;
- Г) Комитет по безопасности Государственной Думы Российской Федерации.

9. Федеральный закон «О гражданской обороне» определяет задачи в области гражданской обороны и правовые основы их осуществления:

- А) при ведение военных действий;
- Б) в мирное время;
- В) по решению органов местного самоуправления.

10. Из приведенных задач выберите те, которые являются задачами в области гражданской обороны:

- А) эвакуация населения, материальных и культурных ценностей в безопасные районы;
- Б) эвакуация раненных с места военных действий в безопасные районы;
- В) тушение пожаров в жилых и общественных зданиях в мирное время;
- Г) борьба с пожарами, возникающими при ведении военных действий;
- Д) обеззараживание населения, техники, зданий и территорий;
- Е) строительство фортификационных сооружений в военное время;
- Ж) руководство коммунальными службами в мирное время;

- З) восстановление функционирования необходимых коммунальных служб в военное время;
- И) принятие мер по организации медицинского обслуживания населения;
- К) принятие мер по светомаскировке.

**Контрольная работа (тест) №2 по теме  
«Военная безопасность государства».**

*1. Что такое оборона Российской Федерации?*

- А. Военное учреждение;
- Б. Военные законы;
- В. Система политических, экономических, военных, социальных, правовых и иных мер по обеспечению готовности государства к вооружённому нападению на противника;
- Г. Система политических, экономических, военных, социальных, правовых и иных мер по обеспечению готовности государства к защите от вооруженного нападения.

*2. Что представляет собой военная служба?*

- А. Особый вид наказания граждан Российской Федерации;
- Б. Военная служба имеет приоритет перед другими видами государственной службы, осуществляется только на воинских должностях в армии и на флоте;
- В. Особый вид общественной работы граждан Российской Федерации;
- Г. Особый вид государственной службы граждан Российской Федерации.

*3. Как называются люди, находящиеся на военной службе?*

- А. Гражданами;
- Б. Военнообязанными;
- В. Призывниками;
- Г. Военнослужащими.

*4. В каком возрасте призывают мужчину на военную службу в Российскую армию?*

- А. От 16 до 18 лет;
- Б. От 18 до 27 лет;
- В. От 28 до 32 лет;
- Г. От 33 до 35 лет.

*5. Какая мера наказания предусмотрена законом, если гражданин уклоняется от призыва путём причинения себе телесного повреждения или симуляции болезни, посредством подлога или путём другого обмана?*

- А. Лишение свободы на срок до одного года;
- Б. Лишение свободы на срок от одного до пяти лет;
- В. Лишение свободы на срок от двух до шести лет;
- Г. Лишение свободы на срок от трёх до восьми лет.

*6. Под воинской обязанностью понимается:*

А. Установленный законом почётный долг граждан с оружием в руках защищать своё Отечество, нести службу в рядах Вооруженных Сил, проходить вневойсковую подготовку и выполнять другие связанные с обороной страны обязанности;

Б. Прохождение военной службы в мирное и военное время, самостоятельная подготовка к службе в Вооруженных Силах;

В. Долг граждан нести службу в Вооруженных Силах в период военного положения и в военное время.

*7. Военная служба исполняется гражданами:*

А. Только в Вооруженных Силах Российской Федерации;

Б. В Вооруженных Силах Российской Федерации, пограничных войсках Федеральной пограничной службы Российской Федерации и в войсках гражданской обороны;

В. В Вооруженных Силах Российской Федерации, других войсках, органах и формированиях.

*8. Граждане Российской Федерации проходят военную службу:*

А. По призыву и в добровольном порядке (по контракту);

Б. только в добровольном порядке (по контракту);

В. только по призыву, по достижении определенного возраста.

*9. Заключение по результатам освидетельствования категории «Д» означает:*

А. Не годен к военной службе;

Б. ограниченно годен к военной службе;

В. Годен к военной службе.

*10. Под увольнением с военной службы понимается:*

А. Установленное законом освобождение от дальнейшего несения службы в рядах Вооруженных Сил Российской Федерации, других войсках, воинских формированиях и органах;

Б. Снятие военнослужащего со всех видов довольствия;

В. Убытие военнослужащего в краткосрочный отпуск.

### **Контрольная работа № 3 (тест) на тему «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».**

*1. Какие известны факторы воздействия на здоровье человека?*

а. гомеопатические;

б. физические;

в. химические и биологические;

г. социальные и психические.

*2. Что необходимо сразу же предпринять, если на кожу попала кислота или другое химическое вещество?*

а. ополоснуть кожу марганцовкой;

- б. протереть это место спиртом;
- в. немедленно смыть их проточной водой с мылом;
- г. немедленно промокнуть это место тампоном.

3. Как называется наиболее распространённая форма эрозии зубов?

- а. аденома; г. кариес;
- б. псориаз; д. коррозия;
- в. герпес;

4. Какую пищу необходимо чаще употреблять, чтобы укрепить зубы?

- а. продукты содержащие животные и растительные жиры;
- б. мясные продукты;
- в. рыбу и морепродукты;
- г. яблоки, морковь, орехи, семечки подсолнуха, оливки, сыр.

5. Как называется болезнь, вызывающая появление на коже головы и в волосах человека белых и желтоватых чешуек?

- а. диспепсия; в. герпес;
- б. диабет; г. себорея;

6. Какую пищу необходимо исключить из рациона при заболевании, связанным с нарушением обмена веществ?

- а. орехи;
- б. сыр;
- в. жирные и острые блюда;
- г. копчёное мясо и рыбу.

7. Каким требованием должен удовлетворять материал, из которого изготавливается одежда?

- а. быть теплопроводным и воздухопроницаемым;
- б. быть теплопроводным и воздухонепроницаемым;
- в. быть гигроскопичным и водо-сбалансированным;
- г. быть гигроскопичным и водоёмким.

8. Какие способы очищения организма наиболее распространены?

- а. специальные диеты;
- б. использование тепла;
- в. применение клизм, голодание;
- г. применение холода;
- д. использование мочегонных и желчегонных средств.

9. В чём заключается важнейшая задача семьи?

- а. развитие интеллектуальных качеств супругов на благо общества;
- б. рождение и воспитание детей;
- в. рождение детей;
- г. развитие духовных качеств супругов.

