Рассмотрено на МО Согласовано «Утверждаю»

Руководитель МО Заместитель директора по УР Директор МБОУ

«Джалильская гимназия»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Л.Н.Замаева / \_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Р.Ф. Миннахметова /

Протокол № 1 от « 25 » августа 2020г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Г.Н. Булатова /

« 25 » августа 2020г. Приказ № 110 от

« 26 » августа 2020г.

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по основам безопасности жизнедеятельности для 10 класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Джалильская гимназия»

Сармановского муниципального района РТ

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № 2 от

« 26 » августа 2020г.

Составитель:

учитель первой

квалификационной категории

канд.геогр.наук, доцент

Ахмедов Ришат Рифкатович

2020 - 2021 учебный год

1. Статус документа

     Рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности (далее – ОБЖ) предназначена учащимся 10 класса и рассчитана на 2020-2021 учебный год. Программа составлена на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
2. Федерального закона от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Примерной основной образовательной программе основного общего образования;
4. Авторской образовательной программы под общей редакцией А.Т. Смирнова (программа по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-11 классов общеобразовательных учреждений, авторы А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников // Программы общеобразовательных учреждений. Учебника основы безопасности жизнедеятельности 10 класс / под общей редакцией А.Т. Смирнова.- М.: Просвещение, 2013г.),

учебника 10-11 класс / под общей редакцией С.В.Кима.- М.: Вентана-Граф, 2020г.).

1. Учебного плана МБОУ «Джалильская гимназия», утвержденного приказом МБОУ «Джалильская гимназия» №102 от 10 августа 2020г.
2. Приказ Минобрнауки России № 576 от 8 июня 2015 г. "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253";

Федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации вводит обязательное изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на этапе среднего (полного) общего образования. В 10 классе на его изучение выделяется 35 часов, из расчета 1 часа в неделю и учебно-полевые сборы в объеме 35 часов.

**Цели учебного предмета**

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

* воспитание у обучаемых ответственности за личную безопасность, безопасность общества и государства; ответственного отношения к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности; ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства;
* развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера; потребности вести здоровый образ жизни; необходимых моральных, физических и психологических качеств для выполнения конституционного долга и обязанности гражданина России по защите Отечества;
* освоение знаний: о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; об обязанностях граждан по защите государства;
* формирование умений: оценки ситуаций, опасных для жизни и здоровья; безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; использования средств индивидуальной и коллективной защиты; оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях.

Реализация указанных целей обеспечивается содержанием программы, которая систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные учащимися в основной общеобразовательной школе, и способствует формированию у них цельного представления в области безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты изучения основ безопасности жизнедеятельности определяются сформированностью у учащихся ключевых понятий, убеждений, качеств в области безопасности жизнедеятельности

Личностными результатами обучения ОБЖ являются:

* Формирование целостного представления об основных направлениях обеспечения национальной безопасности РФ и основных приоритетах национальной безопасности: национальной  обороне, государственной и общественной безопасности.
* Определение направления самостоятельной подготовки в области безопасности жизнедеятельности в сфере профессиональной деятельности и в повседневной жизни с учетом индивидуальных возможностей и потребностей.
* Формирование современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности, способствующей снижению отрицательного влияния человеческого фактора на безопасности личности, общества и государства.
* Осознание терроризма и экстремизма как социального явления, представляющего серьезную угрозу личности, обществу, государству и национальной безопасности России.
* Формирование нравственных позиций и личных качеств, способствующих противостоянию террористической и экстремистской деятельности.
* Формирование потребностей всоблюдению норм и правил здорового образа жизни, выработке устойчивого негативного отношения к курению, употреблению алкоголя и наркотиков.
* Осознание значения семьи в жизни современного общества, принятие ценности семейной жизни для обеспечения личного здоровья и благоприятной демографической ситуации в стране.
* Формирование убеждения в необходимости освоения основ медицинских знаний и выработке умений в оказании первой помощи при неотложных состояниях.
* Формирование потребности в морально-психологической и физической подготовленности к успешной профессиональной деятельности, в том числе к военной службе в современных условий.
* Воспитание патриотизма, уважения к историческому и культурному прошлому России и ее вооруженным силам.
* Воспитание потребности в правовой подготовке и освоению основных положений законодательства РФ в области обороны государства, воинской обязанности и военной службы граждан.
* Уяснение значения роли гражданской обороны в области защиты населения страны от ЧС мирного и военного времени и выработка убеждения в необходимости овладения навыками в области Гражданской обороны.

        Метапредметные результаты изучения основ безопасности жизнедеятельности определяются сформированностью у учащихся современной системы взглядов:

* На события и явления, происходящие в современном мире в природной, техногенной и социальной сфере обитания и их влиянии на безопасность жизнедеятельности человека;
* На состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства в РФ.

Метапредметными результатами обучения основам безопасности жизнедеятельности  являются:

* Умение обоснованно объяснять особенности современных процессов мирового развития в условиях глобализации, которые формируют новые угрозы и риски для безопасности жизнедеятельности личности, общества, государства и национальной безопасности России.
* Умение характеризовать основные направления перехода РФ к новой государственной политике в области национальной обороны.
* Поиск в различных информационных источниках и самостоятельный отбор информации о наиболее характерных ЧС природного, техногенного и социального характера, имевших место за последнее время в стране.  Анализ причин их возникновения и последствий; систематизация рекомендаций населению по правилам безопасного поведения и минимизации последствий различных ЧС.
* Умение характеризовать терроризм и экстремизм как социальное явление, представляющее серьёзную угрозу личности, обществу, государству и национальной безопасности России.
* Умение логически обоснованно доказать:

- любые акты терроризма являются преступлениями, не имеющими оправдания;

-   бесцельность террористической деятельности;

- неизбежность наступления наказания за любую террористическую деятельность.

* Умение обосновать значение здорового образа жизни как индивидуальной системы поведения человека для обеспечения его духовного, физического и социального благополучия.
* Умение подобрать из различных информационных источников убедительные примеры пагубного влияния курения, употребления алкоголя и наркотиков на здоровье человека и отстаивать свою тоску зрения по этому вопросу при общении в кругу сверстников.
* Уметь характеризовать назначение и функции семьи в современном обществе, и логично обосновать влияние благополучных семейных отношений на здоровье личности, общества и демографическую безопасность в государстве.
* Уметь логично обосновать важность и значение владения методами оказания первой помощи при неотложных состояниях.
* Умение осмыслить и понять основные стратегические цели совершенствования национальной обороны государства для предотвращения глобальных и региональных войн и конфликтов, а также в осуществлении стратегического сдерживания в интересах обеспечения военной безопасности страны.
* Уметь характеризовать роль и место Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности страны.
* Уметь доступно изложить содержание основ законодательства  РФ об обороне государства, воинской обязанности и военной службы граждан РФ.
* Уметь обосновать необходимость обучения граждан РФ начальным знаниям в области обороны и подготовки их по основам военной службы для успешного выполнения ими Конституционного долга и обязанности по защите Отечества.

        Предметные результаты изучения основ безопасности жизнедеятельности определяются уровнем освоения информации, которая характеризует состояние и тенденции развития обстановке в стране в области безопасности жизнедеятельности и формированием знаний, умений и навыков в этой области.

Предметными результатами изучения основ безопасности жизнедеятельности являются:

* Сформированность представлений об опасных и ЧС природного, техногенного и социального характера, о причинах их возникновения и возможные последствия.
* Знание законодательства РФ  и организационных основ по обеспечению защиты населения страны от ЧС, о профилактике ЧС и ликвидации их последствий.
* Уяснение содержания рекомендаций населению по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций для ликвидации их последствий.
* Сформированность общих понятий о терроризме и экстремизме как социальном явлении, представляющем серьёзную угрозу безопасности личности, общества, государства и национальной безопасности России.
* Уяснение основных положений законодательства РФ  о противодействии терроризму и экстремизму.
* Знание организационных основ системы противодействия терроризму и экстремизму в РФ.
* Сформированность гражданской нравственной позиции негативного отношения к террористической и экстремистской деятельности, а также к асоциальному поведению и другим видам противоправного характера.
* Уяснение последовательности действий для обеспечения личной безопасности при угрозе террористического акта.
* Сформированность понятия о значении здорового образа жизни, современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности и экологической культуры для повышения защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, в том числе от отрицательного влияния  человеческого фактора.
* Сформированность негативного отношения к курению, употреблению  алкоголя и наркотиков  как факторов, оказывающих пагубное влияние на здоровье личности, общества  и демографическую ситуацию в государстве.
* Уяснение стратегических целей совершенствования национальной обороны и обеспечения  военной безопасности РФ путем развития и совершенствования военной организации государства.
* Сформированность знаний об основах обороны государства, о военной обязанности граждан, о Вооруженных Силах Российской Федерации, о видах и родах Вооруженных Силах РФ, о боевых традициях и символах воинской чести Вооруженных Сил РФ.
* Значение гражданской обороны как составной части обороноспособности страны, её функций и задач по обеспечению защиты населения от ЧС мирного и военного времени.
* Сформированность морально-психологических качеств и мотивации для успешного прохождения военной службы в современных условиях.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

***Основы безопасности личности, общества и государства. Основы комплексной безопасности***

Ученик научится:

* Распознавать и анализировать особенности жизнедеятельности человека при автономном пребывании его в различных природных условиях.
* Применять в реальных природных условиях различные способы ориентирования на местности.
* Систематизировать знания в области безопасности дорожного движения.
* Формировать личное убеждение в необходимости осознанно соблюдать правила дорожного движения в повседневной жизни.
* Анализировать информацию о возникновении пожара в жилом секторе и в общественных зданиях, о причинах их возникновения и последствия.
* Формировать модель своего поведения при возникновении пожара в квартире.
* Выполнять правила безопасного поведения при возникновении пожара в школе в соответствии с планом пожарной безопасности.
* Обобщать знания по безопасному поведению на  водоемах в различное время года.
* Соблюдать применять меры безопасного поведения на воде в различное время года.
* Анализировать различные опасные ситуации, которые могут возникнуть при пользовании бытовыми приборами в повседневной жизни.
* Внимательно изучать инструкцию, в которой определены правила эксплуатации конкретного бытового прибора и соблюдать их при пользовании прибором.
* Анализировать информацию о состоянии криминогенной ситуации в местах проживания и вырабатывать правила личной безопасности в повседневной жизни.
* Самостоятельно добывать информацию о ЧС природного и техногенного характера, имевших место в регионе проживания, о причинах их возникновения и их последствиях.
* Формировать систему, личного безопасного поведения в условиях различных ЧС, если ЧС застала вас дома, на улице, в школе.
* Раскрывать содержание понятий о военной угрозе национальной безопасности России и о национальной обороне.
* Различать характер современных войн и Вооруженных конфликтов.

Ученик получит возможность научиться:

* Самостоятельно разрабатывать и осуществлять однодневный выход на природу для отработки элементов ориентирования по местности.
* Анализировать и обобщать причины дорожно-транспортных происшествий в районе проживания, подготовить сообщение о влиянии человеческого фактора на безопасность дорожного движения.
* Обобщать и обрабатывать статистку имевших место ЧС природного характера в регионе проживания за несколько последних лет, разработать прогноз, учитывающий вероятность возникновения ЧС природного характера  в вашем регионе в текущем году.
* Разрабатывать рекомендации по профилактике и минимизации последствий ЧС природного характера, наиболее часто случающихся в регионе.

***Защита населения Российской  Федерации от чрезвычайных ситуаций***

Ученик научится:

* Самостоятельно прорабатывать нормативно-правовые акты РФ в области безопасности и формировать основные права и обязанности граждан по обеспечению национальной безопасности России в современном мире.
* Анализировать и уяснять основные направления организации защиты населения Российской Федерации от ЧС.
* Обосновывать основное предназначение и решаемые задачи Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) по защите населения страны от ЧС природного и техногенного характера.
* Объяснить предназначение функциональных и территориальных подсистем РСЧС.

Ученик получает возможность научиться:

* Самостоятельно подбирать материал и готовить занятие по теме: «Организационные основы по защите населения РФ от чрезвычайных ситуаций».
* Оформлять схему, отображающую структуру РСЧС, её функциональные и территориальные подсистемы.

***Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации***

Ученик научится:

* Уяснить сущность терроризма и экстремизма как  социального  противоправного явления, представляющего серьёзную угрозу национальной безопасности России.
* Выявлять и анализировать причины вовлечения молодежи в  террористическую и экстремистскую деятельность.
* Уяснить основное содержание и значение положений нормативно- правовых актов РФ по противодействию терроризму и экстремизму.
* Формировать гражданскую нравственную позицию по негативному отношению к любым видам террористической и экстремистской деятельности.
* Обосновывать и объяснять ключевую роль государства в противодействии терроризму и экстремизму и осуществлении защиты населения РФ от последствий террористической и экстремистской деятельности.
* Формировать личные убеждения, качества и привычки, которые способствуют противодействию идеологии терроризма и экстремизма.
* Характеризовать предназначение Национального антитеррористического комитета (НАК), его структуру и задачи по противодействию терроризму и экстремизму.
* Формировать последовательность своих действий при угрозе террористического акта для минимизации его последствий.

Ученик получает возможность научиться:

* Обосновывать и подтверждать примерами из официальных источников информации следующие утверждения:
* Терроризм во всех его формах проявления представляет собой одну из самых серьёзных угроз национальной безопасности России;
* Любые акты терроризма являются не имеющими оправдания преступления, независимо от их мотивации;
* Любая террористическая деятельности неизбежно будет раскрыта, а её участники понесут заслуженное наказание;
* Любая террористическая деятельности бесцельна, т.к. ни при каких условиях не обеспечит достижение поставленных целей и не способствует созданию благополучной жизни её участников.

***Основы медицинских знаний и здорового  образа жизни. Основы здорового образа жизни***

Ученик научится:

* Формировать убеждения в необходимости соблюдать нормы здорового образа жизни как надежной гарантии а подготовке к профессиональной деятельности, в том числе и к военной службе.
* Определять основные инфекционные заболевания по их признакам и проявлениям, анализировать причины их возникновения, соблюдать меры профилактики.
* Формировать индивидуальную систему здорового образа жизни и своевременно вносить в неё необходимые коррективы с учётом реальных жизненных обстоятельств.
* Вырабатывать привычку в ежедневном соблюдении правил личной гигиены.
* Анализировать основные факторы риска, пагубно влияющие на здоровье, соблюдать меры по их профилактике.
* Формировать негативное отношение к курению, употреблению алкоголя и наркотиков как к факторам, оказывающим наиболее пагубное влияние на здоровье.
* Анализировать причины заражения инфекциями, передаваемыми половым путём и их возможные последствия.
* Формировать личный стиль поведения. Снижающий риск раннего и случайного вступления в половую связь и способствующий профилактике заражения ИППП.
* Формировать убеждение в ключевой роли благополучной семьи в обеспечения здоровья личности и общества, а также демографической безопасности государства.
* Уяснить и разбираться в основах семейно-брачных отношений, принятых в Российской Федерации в настоящее время

    Ученик получает возможность научиться:

* Анализировать и оценивать состояние личного здоровья в повседневной жизни, определять в какой мере оно обеспечивает эффективность жизнедеятельности и вносить определённые коррективы в образ жизни для сохранения и укрепления личного здоровья.
* Формировать умения в системе самоконтроля за своим здоровьем, умения планировать индивидуальную нагрузку на день и неделю с учётом биологических режимов и индивидуальных возможностей.
* Самостоятельно анализировать информационные источники в области здорового образа жизни, подбирать и реализовывать рекомендации по обеспечению духовного, физического и социального благополучия.

***Основы медицинских знаний и оказание первой помощи***

Ученик научится:

* Формировать умения в оказании первой помощи при различных повреждениях, травмах и неотложных состояниях.
* Последовательно выполнять приёмы оказания первой помощи в различных неотложных состояниях.
* Формировать умения в выполнении приёмов иммобилизации поврежденных частей тела и транспортировки пострадавшего.
* Усваивать основные рекомендации по профилактике травм опорно-двигательного аппарата и способы оказания само- и взаимопомощи при травмах опорно-двигательного аппарата.
* Формировать умение в выполнении приёмов по остановке артериального кровотечения.
* Усваивать порядок проведения сердечно-легочной реанимации (непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких).

Ученик получит возможность научиться:

* Самостоятельно расширять познания об острой сердечной недостаточности, используя соответствующую медицинскую литературу (справочники, медицинскую энциклопедию).
* Прогнозировать по характерным признакам возникновения инсульта и оказывать первую помощь пострадавшему до прибытия скорой помощи.

***Обеспечение военной безопасности государства. Основы обороны государства***

Ученик научится:

* Уяснять сущность гражданской обороны как системы мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных  ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, а также при возникновении ЧС природного и техногенного характера.
* Систематизировать основные задачи гражданской обороны в мирное и военное время .
* Осваивать систему оповещения населения чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.
* Классифицировать виды инженерных защитных сооружений по их предназначению.
* Формировать умения в использовании защитных сооружений гражданской обороны в условиях ЧС.
* Использовать средства индивидуальной защиты (СИЗ) в условиях чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.
* Осознанно выполнять план гражданской обороны образовательного учреждения, выполняя свои обязанности, предусмотренные в нём.
* Характеризовать современные Вооруженные Силы Российской Федерации как основу военной организации государства, пути их реорганизации и повышения боевых возможностей.
* Формировать чувство гордости за свою Родину и уважение к подвигам наших воинов – защитников Отечества.
* Формировать духовные и физические качества, необходимые для успешного выполнения воинского долга по вооруженной защите Отечества.
* Воспитывать убеждения в том, что взаимоотношения военнослужащих, основанные на дружбе и воинском товариществе. Являются основой высокого уровня боеготовности частей и подразделений Вооруженных Сил Российской Федерации.
* Формировать понимание о значении символов воинской чести Вооружённых Сил РФ и их роли в военно-патриотическом воспитании военнослужащих, выработке у них чувства достоинства, преданности своей Родине и готовности самоотверженно с оружием в руках защищать суверенитет, территориальную целостность и устойчивое развитие Российской Федерации.
* Формировать и объяснять общие понятия о воинской обязанности граждан РФ и о её предназначении.
* Классифицировать составляющие воинской обязанности и раскрывать их содержание.
* Уяснять свои права и обязанности в области воинского учёта и обязательной подготовке к военной службе.

Ученик получит возможность научиться:

* Самостоятельно прорабатывать материал в различных источниках информации, в том числе в Интернете о реорганизации войск гражданской обороны в Спасательные воинские формирования постоянной готовности.
* Формировать свое  мнение об этом мероприятия, обосновывать его и подкреплять примерами из опыта по защите населения страны от ЧС.
* Расширять кругозор в области развития военной организации государства в современных условиях.
* Использовать положения Военной доктрины РФ для уяснения основных задач Вооружённых Сил и других войск в мирное время, в период непосредственной угрозы агрессии и военное время.
* Готовить сообщения на данную тему.

***Основы военной службы.***

Раздел обязателен для изучения с юношами, а с девушками по их выбору.

Ученик научиться

* Уяснять и обосновывать положение о том, что военная служба – это особый вид федеральной государственной службы, которая требует от военнослужащего высокой профессиональной подготовки и особой ответственности за исполнение обязанностей по вооруженной защите Отечества.
* Усваивать существующий порядок размещения военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, их быт и мероприятия, проводимые в войсках по сохранению и укреплению здоровья.
* Формировать знания о предназначении суточного наряда, об обязанностях дежурного и дневального по роте.
* Уяснить цели и предназначения караульной службы в войсках.
* Понимать и обосновывать положения о том, что несение караульной службы является выполнением боевой задачи.
* Характеризовать часового как караульного, выполняющего боевую задачу по охране и обороне порученного ему поста.
* Последовательно излагать основные обязанности часового и обосновывать факторы, определяющие его неприкосновенность.
* Уяснять и обосновывать значение строевой подготовки в деле обучения и воспитания военнослужащих.
* Самостоятельно отрабатывать выполнение строевых приемов на месте и в движении.
* Выполнять движения в строю, выполнять воинское приветствие одиночно и в строю.
* Понимать и объяснять назначение и боевые свойства автомата Калашникова.
* Формировать умения в выполнении неполной разборки и сборки автомата.
* Формировать общее представление о современном бое и характеризовать основные элементы подготовки солдата к современному бою.
* Анализировать и уяснять смысл нормативно-правовых актов РФ в области подготовки граждан к военной службе.
* Формировать умения самостоятельно подбирать информацию, способствующую воспитанию убеждений, качества привычек для успешного прохождения военной службы по призыву.
* Анализировать  содержание общевоинских уставов Вооруженных Сил РФ и характеризовать их как основные нормативно-правовые акты, регламентирующие жизнь и деятельность военнослужащего.
* Обосновывать значение и методы осуществления военно-патриотического воспитания военнослужащих для обеспечения высокого уровня боеготовности частей и подразделений Вооружённых Сил РФ.
* Уяснять и характеризовать общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих и значение воинской дисциплины для их успешного выполнения.
* Уяснять и осознанно выполнять все мероприятия, связанные с призывом на военную службу.
* Характеризовать особенности военной службы по контракту  и порядок отбора кандидатов для прохождения военной службы по контракту.
* Уяснять и обоснованно излагать нормативно-правовые основы и порядок прохождения альтернативной гражданской службы.
* Уяснять порядок подачи заявления на прохождение альтернативной гражданской службы.

Ученик получит возможность научиться:

* Анализировать федеральные законы и другие нормативно-правовые акты, в которых определены правовые основы прохождения военной службы и характеризовать федеральную систему подготовки граждан Российской Федерации к военной службе.
* Подбирать и анализировать информацию о правах и свободах военнослужащих, проходящих военную службу по призыву в Вооруженных Силах Российской Федерации.
* Подбирать и анализировать информацию о существующих в современном мире военных угрозах и военных опасностях РФ и характеризовать основные внешние военные угрозы и основные внутренние военные угрозы РФ.
* Анализировать соответствующие источники информации и характеризовать основные пути совершенствования допризывной подготовки и военно-патриотического воспитания граждан РФ в целях развития военной организации государства.
* Формулировать основные требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным и  индивидуальным качествам.

***Требования к уровню подготовки***

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности ученик 10 класса долженЗнать:

* основные определения понятия «здоровье» и факторы, влияющие на него;
* потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
* основные задачи государственных служб по обеспечению безопасности жизнедеятельности населения;
* основы российского законодательства об обороне государства, о воинской обязанности и военной службе граждан;
* состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
* основные права и обязанности граждан по призыву на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
* особенности прохождения военной службы по призыву, контракту и альтернативной гражданской службы;
* предназначение, структуру и задачи РСЧС;
* предназначение, структуру и задачи гражданской обороны; уметь:
* перечислить последовательность действий при возникновении пожара в жилище и подручные средства, которые можно использовать для ликвидации возгорания;
* перечислить порядок действий населения по сигналу «Внимание всем!» и назвать минимально необходимый набор предметов, который следует взять с собой в случае эвакуации;
* объяснить элементарные способы самозащиты, применяемые в конкретной ситуации криминогенного характера;
* назвать способы ориентирования на местности, подачи сигналов бедствия и другие приемы обеспечения безопасности в случае автономного существования в природных условиях;
* показать порядок использования средств индивидуальной защиты;
* рассказать о предназначении и задачах организации гражданской обороны; Уметь:
* действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания;
* соблюдать правила поведения на воде, оказывать помощь утопающему;
* оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, отморожениях, ушибах, кровотечениях;
* пользоваться средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой) и средствами коллективной защиты;
* вести себя в криминогенных ситуациях и в местах большого скопления людей;
* действовать согласно установленному порядку по сигналу «Внимание всем!», комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации населения.

***Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:***

* ведения здорового образа жизни;
* действий в опасных и чрезвычайных ситуациях; пользования бытовыми приборами;
* использования по назначению лекарственных препаратов и средств бытовой химии;
* пользования бытовыми приборами экологического контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
* соблюдения общих правил безопасности дорожного движения;
* соблюдения мер пожарной безопасности дома и на природе;
* соблюдения мер безопасного поведения на водоемах в любое время года;
* соблюдения мер профилактики инфекционных заболеваний;
* оказания первой медицинской помощи пострадавшим, находящимся в неотложных состояниях;
* вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующих служб экстренной помощи;
* подготовки к профессиональной деятельности, в том числе к военной службе.

**Содержание учебного курса**

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

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

1. Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях.

Разбор наиболее возможных причин попадания человека в условия вынужденного автономного существования, меры профилактики и подготовка к безопасному поведению в условиях автономного существования.

1. Автономное существование человека в условиях природной среды.

Отработка правил ориентирования на местности, движения по азимуту, правил обеспечения водой и питанием. Оборудование временного жилища, добыча огня.

1. Правила        поведения в ситуациях криминогенного характера

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

1. Уголовная ответственность несовершеннолетних

Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних. Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним.

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

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

1. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуации природного и техногенного характера

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.).

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

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

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

Положения Конституции Российской Федерации, гарантирующие права и свободы человека и гражданина. Основные законы Российской Федерации, положения которых направлены на обеспечение безопасности граждан (Федеральные законы «О защите населения территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности», «О пожарной безопасности», «О безопасности дорожного движения», «Об обороне», «О гражданской обороне», «О противодействии терроризму» и др.). Краткое содержание законов, основные права и обязанности граждан.

2. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны

1. Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны

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

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

1. Ядерное и химическое оружие.

Классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм.

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

Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

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

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

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

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

1. Средства индивидуальной защиты

Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики. Практические занятия. Отработать порядок получения и пользования средствами индивидуальной защиты.

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

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

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

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

1. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний
2. Сохранение и укрепление здоровья — важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности

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

1. Классификация, пути передачи и профилактика инфекционных заболеваний Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизм передачи инфекций. Классификация инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике.
2. Наиболее распространенные инфекционные заболевания

Механизм передачи инфекции. Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний.

1. Основы здорового образа жизни
2. Здоровый образ жизни и его составляющие

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 к 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.

1. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека

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

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

1. Употребление табака и его влияние на организм человека

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

1. Употребление алкоголя и его влияние на здоровье человека

Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье и поведение человека и социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.

1. Наркомания и токсикомания

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**

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

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

Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.

1. Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и предназначение

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

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

Военно-воздушные силы, история создания, предназначение, рода авиации. Войска ПВО, история создания, предназначение, решаемые задачи. Включение ПВО в состав ВВС.

Военно-морской флот, история создания, предназначение.

1. Рода войск, не входящих в виды Вооруженных Сил РФ, специальные войска. Тыл Вооруженных Сил РФ.

Отдельные рода войск.

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

1. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Реформа Вооруженных Сил.

Вооруженные Силы Российской Федерации — государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооруженными Силами. Реформа Вооруженных Сил, ее этапы и их основное содержание.

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

6.Боевые        традиции Вооруженных Сил России

1. Патриотизм и верность воинскому долгу — качества защитника Отечества Патриотизм — духовно-нравственная основа личности военнослужащего — защитника Отечества, источник духовных сил воина.

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

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

1. Памяти поколений — дни воинской славы России

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

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

1. Дружба, войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевыхусловиях и повседневной жизни частей и подразделений.

Войсковое товарищество — боевая традиция Российской армии и флота.

1. Символы воинской чести
2. Боевое Знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы. Боевое Знамя воинской части — особо почетный знак, отличающий особенности боевого предназначения, истории и заслуг воинской части.

Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части, порядок его хранения и содержания.

1. Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе

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

1. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения Боевого

Знамени воинской части. Порядок вручения личному составу вооружения и военной техники. Порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или отставку.

Содержание учебной программы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Кол-во часов | Тема раздела | Кол-во часов | Формы контроля |
| 1. | Основы комплексной безопасности | 8 | Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни | 4 | Практическая работа № 1, 2 |
| Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций | 2 | Тестирование  Самостоятельная работа |
| Современный комплекс проблем безопасности социального характера | 2 | Тестирование |
| 2. | Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций | 2 | Нормативно-правовая база и организация основы по защите населения ЧС | 2 | Самостоятельная работа |
| 3. | Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации | 3 | Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства | 1 |  |
| Нормативно правовая база борьбы с терроризмом и экстремизмом в Российской Федерации | 1 |  |
|  |  |  |
| Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности. Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта | 1 |  |
| 4. | Основы здорового образа жизни | 10 | Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний | 3 |  |
| Здоровый образ жизни и его составляющие | 7 |  |
| 5. | Основы обороны государства | 12 | Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны | 3 |  |
| Вооруженные Силы Российской Федерации - защита нашего Отечества | 3 |  |
| Виды Вооруженных Сил Российской Федерации и рода войск | 3 |  |
| Боевые традиции Вооруженных Сил России | 3 |  |
|  | Итого | 35 |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Дата  проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | **Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях (13 ч.)** |  |  |
| 1 | Вводный инструктаж по ТБ. Правила поведения в условиях вынужденного автономного существования | 05.09.20г. |  |
| 2 | Правила поведения в ситуациях криминогенного характера | 12.09 |  |
| 3 | Уголовная ответственность несовершеннолетних | 19.09 |  |
| 4 | Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера | 26.09 |  |
| 5 | Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, ее структура и задачи | 03.10 |  |
| 6 | Проверочная работа | 10.10 |  |
| 7 | Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан | 17.10 |  |
| 8 | Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны, организация ГО в образовательном учреждении | 24.10 |  |
| 9 | Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения | 31.10 |  |
| 10 | Оповещение  и информирование населения  об опасностях, возникающих  в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени | 14.11 |  |
| 11 | Организация индивидуальной защиты (самозащиты) населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени, средства индивидуальной защиты | 21.11 |  |
| 12 | Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайных ситуаций | 28.11 |  |
| 13 | Проверочная работа | 05.12 |  |

**Основы медицинских знаний и здорового жизни ( 10 ч.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 14 | Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности | 12.12 |  |
| 15 | Основные инфекционные заболевания, их профилактика. Первая помощь при тепловых и солнечных ударах, поражениях электрическим током | 19.12 |  |
| 16 | Здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье | 26.12 |  |
| 17 | Влияние биологических ритмов на работоспособность человека | 16.01 |  |
| 18 | Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека | 23.01 |  |
| 19 | Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека | 30.01 |  |
| 20 | Вредные привычки, их влияние на здоровье профилактика вредных привычек | 06.02 |  |
| 21 | Правила личной гигиены. Первая помощь при тепловых и солнечных ударах, поражениях электрическим током, переломах, кровотечениях. | 13.02 |  |
| 22 | Навыки проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца | 20.02 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 23 | Проверочная работа | 27.02 |  |

**Государственная система обеспечения безопасности населения. Основы военной службы ( 12ч )**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 24 | Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера. | 06.03 |  |
| 25 | Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (РСЧС) | 13.03 |  |
| 26 | Гражданская оборона, ее предназначение и задача по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении боевых действий. | 20.03 |  |
| 27 | Правила безопасного поведения человека при угрозе террористического акта и захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий | 03.04 |  |
| 28 | История создания Вооруженных Сил России | 10.04 |  |
| 29 | Организационная структура Вооруженных Сил России, виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания. Другие войска, их состав и предназначение | 17.04 |  |
| 30 | Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Реформа Вооруженных Сил | 24.04 |  |
| 31 | Памяти поколений – дни воинской славы России | 01.05 |  |
| 32 | Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества. Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений | 08.05 |  |
| 33 | Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы | 15.05 |  |
| 34 | Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации | 22.05 |  |
| 35 | Проверочная работа | 29.05 |  |

**Список использованной литературы и интернет ресурсы**

1. А.Т.Смирнов,Б.О.Хренников,М.А., под общей редакцией А.Т.Смирнова. Рабочие программы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»-М.:Просвещение,2014 и в соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта основного общего образования.
2. А.Т.Смирнов,Б.О.Хренников,М.А., под общей редакцией А.Т.Смирнова. Основы безопасности жизнедеятельности. Поурочные разработки, 10-11 классы. М.:Просвещение,2014
3. Основы безопасности жизнедеятельности: 10-й кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / А. Т. Смирнов, Б.О.Хренников под ред. А.Т.Смирнова. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 2013
4. Учебник основы безопасности жизнедеятельности 10-11 класс / под общей редакцией С.В.Кима.- М.: Вентана-Граф, 2020г.).
5. Основы военной службы, под общей редакцией Мустаева Р.Ш., Школа, Казань, 2001
6. Основы безопасности жизнедеятельности. 5-8 классы. Школьный курс в тестах, играх, кроссвордах, заданиях с картинками / авт.-сост. Г.П. Попова. – Волгоград : Учитель, 2006.
7. Мудров В.М. Основы безопасности жизнедеятельности. Ответы на экзаменационные билеты. 9 класс: Учебное пособие/ В.М. Мудров – М.: Издательство «Экзамен», 2004/
8. Видеоматериал. Безопасность на дороге – движение без аварий:
9. Боевые искусства по системе спецназа. А.Коньков, Издательский дом «Риппол Классик», 2004.
10. 100 вопросов и ответов. О прохождении военной службы солдатами и сержантами по призыву и контракту, Москва, 2006
11. Видеоматериал. Фильмы и плакаты по ОВС.

**Контрольно-измерительные материалы по ОБЖ 10 класс**

**АВТОНОМНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ ЧЕЛОВЕКА В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ**

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

1) Потеря части продуктов питания, потеря компаса.

2) Несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут.

3) Потеря ориентировки на местности во время похода, авария транспортных средств в условиях природной среды.

4) Плохие погодные условия на маршруте движения.

2. Порядок действий в различных аварийных ситуациях в условиях природной среды отличается друг от друга и зависит от конкретной обстановки. Из приведённых ниже случаев выберите те, когда командир группы должен принять решение об уходе с места аварии.

1) Группа не может быть обнаружена спасателями из-за окружающей её густой растительности, возникла непосредственная угроза жизни людей.

2) Направление на ближайший населённый пункт и его удаление неизвестны.

3) Место происшествия точно не определено, местность незнакомая и труднопроходимая.

4) Точно неизвестно местонахождение спасателей и состояние здоровья людей не позволяет преодолеть расстояние до населённого пункта.

3. Собираясь в поход, вам необходимо подобрать одежду. Каким нижеперечисленным требованиям она должна соответствовать?

1) Одежда должна быть свободной и надеваться в несколько слоёв.

2) Одежда должна быть из синтетических материалов.

3) Одежда должна быть однотонного цвета или из камуфлированного материала.

4) Одежда должна иметь световозвращающие элементы.

4. Выберите из предложенных вариантов установленные требования к сооружению временного жилища.

1) Место должно находиться на берегу реки или другого водоёма на уровне воды.

2) Место должно находиться на ровной возвышенной продуваемой площадке; возле площадки должен находиться источник воды и достаточно топлива.

3) Место должно находиться среди сухостоя, который можно использовать для костра.

4) Недалеко от площадки должна быть дорога или наезженная тропа.

5. Выберите самый надёжный способ обеззараживания воды в полевых условиях.

1) Очистка через фильтр из песка и материи.

2) Очистка через фильтр из песка, ваты и материи.

3) Кипячение воды.

4) Добавление в воду марганцовки.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ОТВЕТЫ Номер вопроса** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Правильный ответ** | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 |

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ НА ДОРОГАХ**

1. Как называются с точки зрения Правил дорожного движения лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя?

1) Водитель.

2) Пассажир.

3) Пешеход.

4) Путешественник.

2. Участники дорожного движения – это:

1) лица, принимающие непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пешехода, пассажира транспортного средства.

2) это лица, принимающие непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пешехода, и лица, производящие ремонтные работы на проезжей части.

3) люди, принимающие непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пассажира транспортного средства, и лица, осуществляющие регулирование дорожного движения.

4) граждане, передвигающиеся на транспортных средствах и в пешем порядке по проезжей части, тротуару и обочине дороги.

3. Укажите определение понятия «дорога».

1) Проезжая часть, тротуары, обочины.

2) Полоса земли для движения транспортных средств и пешеходов.

3) Обустроенная или приспособленная и используемая для движения транспортных средств полоса земли либо поверхность искусственного сооружения.

4) Полоса земли для движения автомобилей, трамваев, троллейбусов, мотоциклов и мопедов.

4. Где рекомендуется расположиться в салоне общественного транспорта, если в нём нет свободных мест для сидения?

1) Занять свободное место на передней площадке транспортного средства.

2) Нужно постараться встать в центре прохода, держась руками за поручень или специальные подвески.

3) Расположиться на задней площадке транспортного средства.

4) Не имеет значения, где будет находиться пассажир при отсутствии мест для сидения.

5. Как должны двигаться пешеходы по краю проезжей части загородной дороги?

1) Не имеет значения, как следовать.

2) Должны следовать по ходу движения транспортных средств.

3) Выбирать место движения в зависимости от наличия на проезжей части транспортных средств.

4) Должны идти навстречу движению транспортных средств.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ОТВЕТЫ Номер вопроса** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Правильный ответ** | 3 | 1 | 3 | 2 | 4 |

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В КРИМИНОГЕННЫХ СИТУАЦИЯХ**

1. Опасное время – это время значительного повышения риска для личной безопасности. В приведённых примерах определите наиболее опасное время и место.

1) Темнота, спускающаяся на центр города, где люди непринуждённо прогуливаются и отдыхают.

2) Сумерки, заставшие человека одного в лесопарке.

3) Раннее утро в заполненной людьми пригородной электричке.

4) Вечернее время на остановке общественного транспорта.

2. Как необходимо поступить человеку, если в подъезд вместе с ним заходит незнакомец?

1) Пропустить незнакомца вперёд, под любым предлогом задержаться у подъезда.

2) Не следует обращать на постороннего человека внимания.

3) Завязать с незнакомцем беседу и попытаться выяснить, в какую квартиру он следует.

4) Войдя в подъезд, побежать наверх.

3. Каким из нижеперечисленных правил рекомендуется воспользоваться при возвращении домой в вечернее время с тренировки или дополнительных занятий?

1) Пойду кратчайшим путём, пролегающим через дворы.

2) Буду идти по освещённому тротуару и как можно ближе к краю дороги.

3) Воспользуюсь попутным транспортом.

4) Пойду по тропинке, пролегающей через лесопарк.

4. Девушка заходит в свой подъезд, слышит громкие крики, смех, шум и понимает, что этажом выше на лестничной площадке находится компания молодёжи. Выберите из предлагаемых вариантов действий тот, который могли бы посоветовать девушке:

1) спокойно подниматься домой, но при этом проявлять осторожность.

2) ждать, пока они уйдут.

3) дождаться взрослого знакомого человека, входящего в подъезд, и попросить проводить до квартиры либо позвонить родителям, чтобы встретили.

4) дойти до молодёжной компании, может среди них окажутся знакомые юноши или девушки, завести с ними непринуждённый разговор.

5. Вам часто приходится пользоваться услугами общественного транспорта. Что не рекомендуется делать при пользовании общественным транспортом?

1) При отсутствии мест для сидения стоять в центральном проходе.

2) Садиться в пустом автобусе (трамвае, троллейбусе, маршрутном такси и т. д.) на сиденье близко к водителю.

3) Ожидать транспорт на остановке в плохо освещённом месте.

4) Стоять справа лицом по направлению движения при нахождении на эскалаторе метрополитена.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ОТВЕТЫ Номер вопроса** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Правильный ответ** | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 |

**УГОЛОВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

1. С соответствии с Уголовным кодексом Российской Федерации преступлением признаётся(-ются):

1) противоправные действия, посягающие на честь и достоинство граждан;

2) действия граждан, сознательно нарушающих требования Конституции, законодательных и нормативно-правовых актов;

3) совершённое общественно опасное деяние, запрещённое Уголовным кодексом Российской Федерации под угрозой наказания;

4) действие гражданина против своей воли, под влиянием физического принуждения или непреодолимой силы.

2. К преступлениям небольшой тяжести относятся:

1) неумышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает одного года лишения свободы;

2) умышленные и неумышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает двух лет лишения свободы;

3) умышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает трёх лет лишения свободы;

4) умышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает от одного до трёх лет лишения свободы условно.

3. К преступлениям средней тяжести относятся:

1) умышленные и неосторожные действия, за совершение которых максимальное наказание не превышает пяти лет лишения свободы;

2) неосторожные действия, за совершение которых максимальное наказание не превышает трёх лет лишения свободы;

3) умышленные действия, за совершение которых максимальное наказание не превышает четырёх лет лишения свободы;

4) умышленные и неумышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает от двух до трёх лет лишения свободы условно.

4. Одно из наказаний, предусмотренное для несовершеннолетних Уголовным кодексом Российской Федерации, является лишение свободы на определённый срок. На какой срок по закону могут лишить свободы несовершеннолетнего?

1) Лишение свободы не должно превышать восьми лет.

2) Максимальное наказание назначают на срок не более десяти лет лишения свободы.

3) Не более пяти лет.

4) На срок от восьми до двенадцати лет лишения свободы.

5. Какое лицо признаётся несовершеннолетним?

1) Граждане, которым ко времени совершения преступления исполнилось 13, но не исполнилось 17 лет.

2) Граждане в возрасте от 14 до 17 лет.

3) Все граждане в возрасте до 20 лет.

4) Лица, которым ко времени совершения преступления исполнилось 14, но не исполнилось 18 лет.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ОТВЕТЫ Номер вопроса** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Правильный ответ** | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 |

**ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ УГРОЗЕ И СОВЕРШЕНИИ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА**

1. Укажите определение терроризма, данное в Федеральном законе «О противодействии терроризму».

1) Идеология насилия и практика воздействия на принятие решения органами государственной власти, органами местного самоуправления или международными организациями, связанные с устрашением населения и (или) иными формами противоправных насильственных действий.

2) Общечеловеческая проблема и самая распространённая, фантастически жестокая чрезвычайная ситуация социального характера.

3) Организация незаконного вооружённого формирования, преступного сообщества (преступной организации), организованной группы для реализации террористического акта, а равно участие в такой структуре.

4) Разрушение или попытка разрушения каких-либо объектов: самолётов, административных зданий, жилищ, судов, объектов жизнеобеспечения и т. п.

2. Совершение взрыва, поджога или иных действий, устрашающих население и создающих опасность гибели человека, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления иных тяжких последствий, в целях воздействия на принятие решения органами власти или международными организациями, а также угроза совершения указанных действий в тех же целях – это:

1) чрезвычайная ситуация;

2) диверсия;

3) террористический акт;

4) преступная операция.

3. По средствам, используемым при осуществлении террористических актов, виды терроризма могут быть подразделены на:

1) нетрадиционные;

2) стандартные;

3) обычные;

4) традиционные и технологические.

4. Если вы обнаружили подозрительный предмет в общественном транспорте – не оставляйте этот факт без внимания! Что надлежит предпринять в данном случае?

1) Опросить людей, находящихся рядом, постараться установить принадлежность предмета (сумки и т. д.) или человека, который мог его оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщить о находке водителю (машинисту и т. д.).

2) Не обращать внимания на неизвестную сумку или чемодан.

3) Переложить сумку в более безопасное место в общественном транспорте (например, под сиденье кресла, где нет пассажиров).

4) Осторожно осмотреть содержимое сумки, может быть, там найдутся документы владельца сумки.

5. Как действовать, если вы попали в перестрелку на улице?

1) Сразу же лягте и осмотритесь, выберите ближайшее укрытие и проберитесь к нему, не поднимаясь в полный рост. Укрытием могут служить выступы зданий, памятники, бетонные столбы, бордюры, канавы и т. д. При первой возможности спрячьтесь в подъезде жилого дома, в подземном переходе и дождитесь окончания перестрелки.

2) Примите меры по спасению детей, при необходимости прикройте их своим телом.

3) По возможности сообщите о происшедшем сотрудникам полиции.

4) Все варианты верны.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ОТВЕТЫ Номер вопроса** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Правильный ответ** | 1 | 3 | 4 | 1 | 4 |

**ЕДИНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СИСТЕМА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И ЛИКВИДАЦИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ (РСЧС)**

1. С какой целью создана РСЧС? Выберите правильный ответ.

1) Прогнозирование чрезвычайных ситуаций на территории Российской Федерации и организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ.

2) Обеспечение первоочередного жизнеобеспечения населения, пострадавшего в чрезвычайных ситуациях на территории Российской Федерации.

3) Объединение усилий органов центральной власти, органов исполнительной власти, субъектов Российской Федерации, городов и районов, а также организаций, учреждений и предприятий, их сил и средств в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

4) Совершенствование подготовки руководящего состава и специалистов РСЧС по действиям в чрезвычайных ситуациях.

2. Для чего создаются территориальные подсистемы РСЧС? Выберите правильный ответ.

1) Для ликвидации чрезвычайных ситуаций в городах и районах.

2) Для предупреждения чрезвычайных ситуаций в жилых и нежилых зданиях.

3) Для локализации чрезвычайных ситуаций на промышленных объектах.

4) Для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в субъектах Российской Федерации в пределах их территорий.

3. На каких уровнях действует Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций?

1) Объектовый, производственный, местный.

2) Федеральный, межрегиональный, региональный, муниципальный, объектовый.

3) Поселковый, районный, региональный.

4) Территориальный, республиканский.

4. Комиссия по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности органа местного самоуправления является координирующим органом РСЧС на:

1) региональном уровне;

2) федеральном уровне;

3) муниципальном уровне;

4) территориальном уровне.

5. Органом повседневного управления РСЧС на муниципальном уровне является (-ются):

1) информационный центр органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации;

2) центры управления в кризисных ситуациях;

3) дежурно-диспетчерские службы организаций (объектов);

4) единые дежурно-диспетчерские службы муниципальных образований.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ОТВЕТЫ Номер вопроса** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Правильный ответ** | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |

**СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ – ВАЖНЕЙШАЯ ЧАСТЬ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЁЖИ К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ И ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

1. Из приведённых определений здоровья выберите то, которое принято Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ).

1) Здоровье человека – это отсутствие болезней и физических недостатков.

2) Здоровье человека – это отсутствие у него болезней, а также оптимальное сочетание здорового образа жизни с умственным и физическим трудом.

3) Здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

4) Здоровье человека – это его способность противостоять заболеваниям.

2. Многолетние исследования специалистов в разных странах мира показали, что здоровье человека примерно на 50% зависит от:

1) образа жизни;

2) экологических факторов;

3) наследственности;

4) состояния медицинского обслуживания населения.

3. Любая деятельность человека происходит в условиях постоянного воздействия внешней среды. Из приведённых групп факторов воздействия внешней среды выберите те, которые сильнее всего влияют на здоровье человека.

1) Генетические, общественные, медицинские.

2) Природные, техногенные, социальные.

3) Материальные, политические, расовые.

4) Химические, идеологические, умственные.

4. Медицинское освидетельствование граждан при первоначальной постановке на воинский учёт проводят врачи-специалисты:

1) хирург, терапевт, невропатолог, психиатр, окулист, оториноларинголог, стоматолог, а в случае необходимости врачи других специальностей;

2) терапевт, отоларинголог, стоматолог, а в случае необходимости школьный врач;

3) невропатолог, психиатр, окулист, стоматолог, а в случае необходимости представители наркологического и кожно-венерологического диспансера;

4) дерматолог, психиатр, окулист, стоматолог, а в случае необходимости врачи психоневрологического и противотуберкулёзного диспансера.

5. На протяжении суток состояние организма и его работоспособность подвергаются чётким ритмическим колебаниям, которые называются:

1) физиологическими;

2) режимом труда;

3) процессом отдыха;

4) биологическими.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ОТВЕТЫ Номер вопроса** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Правильный ответ** | 3 | 1 | 2 | 1 | 4 |

**ОСНОВНЫЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ И ПРОФИЛАКТИКА**

1. Передача каких инфекций осуществляется воздушно-капельным путём?

1) Инфекции дыхательных путей.

2) Кишечные инфекции.

3) Кровяные инфекции.

4) Кожные заболевания.

2. Возбудитель каких инфекций передаётся через укусы кровососущих насекомых?

1) Инфекции наружных покровов.

2) Кишечные инфекции.

3) Кровяные инфекции.

4) Кожные инфекции.

3. Что такое инкубационный период? Из приведённых определений выберите правильный ответ.

1) Промежуток времени от момента начала заболевания до выздоровления.

2) Время от заражения до первых клинических проявлений.

3) Время от начала заболевания до момента активного проявления болезни.

4) Период времени от внедрения микроорганизмов до полного выздоровления.

4. Иммунитет с биологической точки зрения – это:

1) основа хорошего здоровья каждого человека;

2) состояние защиты внешнего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации;

3) способ защиты внутреннего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации;

4) способы защиты организма от вредных микроорганизмов.

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

1) Скрытый (инкубационный) период, начало заболевания, активное проявление болезни, выздоровление.

2) Предынкубационный период, острое развитие болезни, пассивный период, выздоровление.

3) Начальный период, период инфицирования, опасный период, период лечения.

4) Период заболевания, пассивный период, период лечения, заключительный период.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ОТВЕТЫ Номер вопроса** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Правильный ответ** | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 |

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ**

1. Здоровый образ жизни – это:

1) мировоззрение человека, которое складывается из знаний о здоровье;

2) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья;

3) система жизнедеятельности человека, в которой главным составляющим является отказ от курения, алкоголя и диетическое питание;

4) это установленный человеком режим занятий физической культурой и спортом, а также профилактика заболеваний.

2. Режим жизнедеятельности человека – это:

1) установленный порядок работы, отдыха, питания и сна;

2) система деятельности человека в быту и на производстве;

3) индивидуальная форма существования человека в условиях среды обитания;

4) соблюдение этических правил поведения в обществе и культура безопасности человека в окружающей среде.

3. Какие основные функции выполняет питание в жизни человека?

1) Снижает психологические и физические нагрузки.

2) Осуществляет необходимое взаимодействие между духовным и физическим здоровьем.

3) Поддерживает биологическую жизнь и обеспечивает постоянный обмен веществ и энергии между организмом человека и окружающей средой.

4) Позволяет успешно преодолевать физические и психологические нагрузки в процессе повседневной деятельности.

4. Основной причиной умственного утомления является (-ются):

1) длительная и интенсивная умственная деятельность;

2) длительная и интенсивная деятельность опорно-двигательного аппарата;

3) нарушение деятельности системы кровообращения;

4) недостаточное рациональное питание, возможные конфликты со сверстниками.

5. Двигательная активность – это:

1) ежедневная система физической тренировки организма;

2) периодические физические нагрузки на опорно-двигательный аппарат;

3) сумма движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности;

4) способность человеческого организма длительное время выполнять какую-либо работу.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ОТВЕТЫ Номер вопроса** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Правильный ответ** | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 |

**ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ, ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ. ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**

1. Различают три стадии никотиновой зависимости. По описаниям, приведенным ниже, определите её вторую стадию.

1) Эпизодическое курение не более 5 сигарет в день, никотиновой абстиненции не наблюдается (то есть прекращение курения не вызывает никаких расстройств), небольшие изменения в деятельности нервной системы полностью обратимы.

2) Постоянное курение от 1 до 1,5 пачки в день; вырабатывается привычка курить натощак, сразу после еды и среди ночи; привыкание к табаку очень сильное; прекращение курения вызывает тяжёлое состояние курильщика; выражены изменения в нервной системе и во внутренних органах. Общая картина токсического разрушения организма характеризуется как заболевание.

3) Постоянное курение от 5 до 15 сигарет в день; появляется небольшая физическая зависимость; при прекращении курения развивается состояние, тяжёлое в физическом и психологическом отношении, его снимает выкуривание очередной сигареты.

4) Постоянное нахождение в роли пассивного курильщика, появляется небольшая психическая зависимость, небольшие изменения в деятельности нервной системы.

2. Из перечисленных ниже симптомов выберите те, которые являются признаками острого отравления никотином.

1) Горечь во рту, кашель, головокружение, тошнота, слабость, недомогание, бледность лица.

2) Покраснение глаз, боль в области грудины, отёк лица.

3) Потеря ориентировки, увеличение лимфатических узлов.

4) Ухудшение зрения, восприятия окружающих, плохой аппетит.

3. Что происходит с алкоголем, попавшим в организм человека?

1) Быстро выводится вместе с мочой.

2) Никогда не выводится из организма.

3) Разлагается на вещества, полезные для функционирования кровеносных сосудов.

4) Растворяется в крови и разносится по всему организму, оказывая разрушительное действие на все ткани и органы.

4. Отрицательное влияние алкоголя на органы человека характеризуется:

1) нарушением защитной функции печени, мозжечка, развитием туберкулёза;

2) развитием сахарного диабета, увеличением мочевого пузыря;

3) снижением защитной функции организма при переохлаждении;

4) разложением костной ткани и образованием злокачественных опухолей.

5. Признаками алкогольного отравления являются:

1) пожелтение кожи, ухудшение слуха, отсутствие реакции зрачков на свет, отсутствие аппетита, понижение иммунитета;

2) головокружение, тошнота и рвота, уменьшение сердечных сокращений и понижение артериального давления, возбуждение или депрессивное состояние;

3) отсутствие речи, резкое повышение температуры тела и артериального давления;

4) замедление реакции, плохой сон, повышенная потливость, воспаление лимфатических узлов.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ОТВЕТЫ Номер вопроса** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Правильный ответ** | 3 | 1 | 4 | 1 | 2 |