

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Сергеевская СОШ» Гайнского МО Пермского края

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Голикова И.В.
«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Самкова О.В.
Приказ № 203 от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Основы безопасности и защита Родины»

для обучающихся 10-11 классов

Сергеевский 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету "Основы безопасности и защиты Родины" (далее - ОБЗР) разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, федеральной рабочей программы воспитания и предусматривает непосредственное применение при реализации ОП СОО.

Программа ОБЗР позволит учителю построить освоение содержания в логике последовательного нарастания факторов опасности от опасной ситуации до чрезвычайной ситуации и разумного взаимодействия человека с окружающей средой, учесть преемственность приобретения обучающимися знаний и формирования у них умений и навыков в области безопасности жизнедеятельности.

Программа ОБЗР в методическом плане обеспечивает реализацию практико-ориентированного подхода в преподавании ОБЗР, системность и непрерывность приобретения обучающимися знаний и формирования у них навыков в области безопасности жизнедеятельности при переходе с уровня основного общего образования; помогает педагогу продолжить освоение содержания материала в логике последовательного нарастания факторов опасности: опасная ситуация, чрезвычайная ситуация и разумного построения модели индивидуального и группового безопасного поведения в повседневной жизни с учётом актуальных вызовов и угроз в природной, техногенной, социальной и информационной сферах.

1. формирование личности выпускника с высоким уровнем культуры и мотивации ведения безопасного, здорового и экологически целесообразного образа жизни;
2. достижение выпускниками базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности, соответствующего интересам обучающихся и потребностям общества в формировании полноценной личности безопасного типа;
3. взаимосвязь личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета ОБЗР на уровнях основного общего и среднего общего образования;
4. подготовку выпускников к решению актуальных практических задач безопасности жизнедеятельности в повседневной жизни.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ»

В программе ОБЗР содержание учебного предмета ОБЗР структурно представлено одиннадцатью модулями (тематическими линиями), обеспечивающими системность и непрерывность изучения предмета на уровнях основного общего и среднего общего образования:

Модуль № 1. «Безопасное и устойчивое развитие личности, общества, государства».

Модуль № 2. «Основы военной подготовки».

Модуль № 3. «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе».

Модуль № 4. «Безопасность в быту».

Модуль № 5. «Безопасность на транспорте».

Модуль № 6. «Безопасность в общественных местах».

Модуль № 7. «Безопасность в природной среде».

Модуль № 8. «Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи».

Модуль № 9. «Безопасность в социуме».

Модуль № 10. «Безопасность в информационном пространстве».

Модуль № 11. «Основы противодействия экстремизму и терроризму».

В целях обеспечения преемственности в изучении учебного предмета ОБЗР на уровне среднего общего образования программа ОБЗР предполагает внедрение универсальной структурно-логической схемы изучения учебных модулей (тематических линий) в парадигме безопасной жизнедеятельности: «предвидеть опасность, по возможности её избегать, при необходимости безопасно действовать».

Программа ОБЗР предусматривает внедрение практико-ориентированных интерактивных форм организации учебных занятий с возможностью применения тренажёрных систем и виртуальных моделей. При этом использование цифровой образовательной среды на учебных занятиях должно быть разумным: компьютер и дистанционные образовательные технологии не способны полностью заменить педагога и практические действия обучающихся.

В современных условиях с обострением существующих и появлением новых глобальных и региональных вызовов и угроз безопасности России (резкий рост военной напряжённости на приграничных территориях; продолжающееся распространение идей экстремизма и терроризма; существенное ухудшение медико-биологических условий жизнедеятельности; нарушение экологического равновесия и другие) возрастает приоритет вопросов безопасности, их значение не только для самого человека, но также для общества и государства. При этом

центральной проблемой безопасности жизнедеятельности остаётся сохранение жизни и здоровья каждого человека. В данных обстоятельствах огромное значение приобретает качественное образование подрастающего поколения россиян, направленное на воспитание личности безопасного типа, формирование гражданской идентичности, овладение знаниями, умениями, навыками и компетенцией для обеспечения безопасности в повседневной жизни.

Актуальность совершенствования учебно-методического обеспечения образовательного процесса по ОБЗР определяется системообразующими документами в области безопасности: Стратегией национальной безопасности Российской Федерации, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400, Национальными целями развития Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденными Указом Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474, государственной программой Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642.

ОБЗР является открытой обучающей системой, имеет свои дидактические компоненты во всех без исключения предметных областях и реализуется через приобретение необходимых знаний, выработку и закрепление системы взаимосвязанных навыков и умений, формирование компетенций в области безопасности, поддержанных согласованным изучением других учебных предметов. Научной базой учебного предмета ОБЗР является общая теория безопасности, которая имеет междисциплинарный характер, основываясь на изучении проблем безопасности в общественных, гуманитарных, технических и естественных науках. Это позволяет формировать целостное видение всего комплекса проблем безопасности (от индивидуальных до глобальных), что позволит обосновать оптимальную систему обеспечения безопасности личности, общества и государства, а также актуализировать для выпускников построение модели индивидуального и группового безопасного поведения в повседневной жизни.

Подходы к изучению ОБЗР учитывают современные вызовы и угрозы. ОБЗР входит в предметную область «Основы безопасности и защиты Родины», является обязательным для изучения на уровне среднего общего образования.

Изучение ОБЗР направлено на формирование ценностей, освоение знаний и умений, обеспечивающих готовность к выполнению

конституционного долга по защите Отечества и достижение базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности, что способствует выработке у выпускников умений распознавать угрозы, снижать риски развития опасных ситуаций, избегать их, самостоятельно принимать обоснованные решения в экстремальных условиях, грамотно вести себя при возникновении чрезвычайных ситуаций. Такой подход содействует воспитанию личности безопасного типа, закреплению навыков, позволяющих обеспечивать благополучие человека, созданию условий устойчивого развития общества и государства

ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ»

Целью изучения ОБЗР на уровне среднего общего образования является овладение основами военной подготовки и формирование у обучающихся базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности в соответствии с современными потребностями личности, общества и государства, что предполагает:

способность применять принципы и правила безопасного поведения в повседневной жизни на основе понимания необходимости ведения здорового образа жизни, причин и механизмов возникновения и развития различных опасных и чрезвычайных ситуаций, готовности к применению необходимых средств и действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций;

сформированность ценностей, овладение знаниями и умениями, которые обеспечивают готовность к военной службе, исполнению долга по защите Отечества;

сформированность активной жизненной позиции, осознанное понимание значимости личного и группового безопасного поведения в интересах благополучия и устойчивого развития личности, общества и государства;

знание и понимание роли личности, общества и государства в решении задач обеспечения национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Всего на изучение учебного предмета ОБЗР на уровне среднего общего образования отводится 68 часов (по 34 часа в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Модуль № 1. «Безопасное и устойчивое развитие личности, общества, государства»:

правовая основа обеспечения национальной безопасности;

принципы обеспечения национальной безопасности;

реализация национальных приоритетов как условие обеспечения национальной безопасности и устойчивого развития Российской Федерации;

взаимодействие личности, государства и общества в реализации национальных приоритетов;

роль правоохранительных органов и специальных служб в обеспечении национальной безопасности;

роль личности, общества и государства в предупреждении противоправной деятельности;

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), структура, режимы функционирования;

территориальный и функциональный принцип организации РСЧС, её задачи и примеры их решения;

права и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций;

задачи гражданской обороны;

права и обязанности граждан Российской Федерации в области гражданской обороны;

Россия в современном мире, оборона как обязательное условие мирного социально-экономического развития Российской Федерации и обеспечение её военной безопасности;

роль Вооружённых Сил Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности.

Модуль № 2. «Основы военной подготовки»:

движение строевым шагом, движение бегом, походным шагом, движение с изменением скорости движения, повороты в движении, выполнение воинского приветствия на месте и в движении;

основы общевойскового боя;

основные понятия общевойскового боя (бой, удар, огонь, маневр);

виды маневра;

походный, предбоевой и боевой порядок действия подразделений;

оборона, ее задачи и принципы;

наступление, задачи и способы;

требования курса стрельб по организации, порядку и мерам безопасности во время стрельб и тренировок;

правила безопасного обращения с оружием;

изучение условий выполнения упражнения начальных стрельб из стрелкового оружия;

способы удержания оружия и правильность прицеливания;

назначение и тактико-технические характеристики современных видов стрелкового оружия (автомат Калашникова АК-12, пистолет Ярыгина, пистолет Лебедева);

перспективы и тенденции развития современного стрелкового оружия;

история возникновения и развития робототехнических комплексов;

виды, предназначение, тактико-технические характеристики и общее устройство беспилотных летательных аппаратов (далее – БПЛА);

конструктивные особенности БПЛА квадрокоптерного типа;

история возникновения и развития радиосвязи;

радиосвязь, назначение и основные требования;

предназначение, общее устройство и тактико-технические характеристики переносных радиостанций;

местность как элемент боевой обстановки;

тактические свойства местности, основные её разновидности и влияние на боевые действия войск, сезонные изменения тактических свойств местности;

шанцевый инструмент, его назначение, применение и сбережение;

порядок оборудования позиции отделения;

назначение, размеры и последовательность оборудования окопа для стрелка;

понятие оружия массового поражения, история его развития, примеры применения, его роль в современном бою;

поражающие факторы ядерных взрывов;

отравляющие вещества, их назначение и классификация;

внешние признаки применения бактериологического (биологического) оружия;

зажигательное оружие и способы защиты от него;

состав и назначение штатных и подручных средств первой помощи;

виды боевых ранений и опасность их получения;

алгоритм оказания первой помощи при различных состояниях;

условные зоны оказания первой помощи;

характеристика особенностей «красной», «желтой» и «зеленой» зон;

объем мероприятий первой помощи в «красной», «желтой» и «зеленой» зонах;

порядок выполнения мероприятий первой помощи в «красной», «желтой» и «зеленой» зонах;

особенности прохождения службы по призыву, освоение военно-учетных специальностей;

особенности прохождения службы по контракту;

организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации, Министерства внутренних дел Российской Федерации, Федеральной службы безопасности Российской Федерации, Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий;

военно-учебные заведения и военно-учебные центры.

Модуль № 3. «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе»:

понятие «культура безопасности», его значение в жизни человека, общества, государства;

соотношение понятий «опасность», «безопасность», «риск» (угроза);

соотношение понятий «опасная ситуация», «чрезвычайная ситуация»;

общие принципы (правила) безопасного поведения;

индивидуальный, групповой, общественно-государственный уровень решения задачи обеспечения безопасности;

понятия «виктимность», «виктимное поведение», «безопасное поведение»;

влияние действий и поступков человека на его безопасность и благополучие;

действия, позволяющие предвидеть опасность;

действия, позволяющие избежать опасности;

действия в опасной и чрезвычайной ситуациях;

риск-ориентированное мышление как основа обеспечения безопасности;

риск-ориентированный подход к обеспечению безопасности личности, общества, государства.

Модуль № 4. «Безопасность в быту»:

источники опасности в быту, их классификация;

общие правила безопасного поведения;

защита прав потребителя;

правила безопасного поведения при осуществлении покупок в Интернете;

причины и профилактика бытовых отравлений, первая помощь, порядок действий в экстренных случаях;

предупреждение бытовых травм;

правила безопасного поведения в ситуациях, связанных с опасностью получить травму (спортивные занятия, использование различных инструментов, стремянок, лестниц и другое), первая помощь при ушибах переломах, кровотечениях;

основные правила безопасного поведения при обращении с газовыми и электрическими приборами;

последствия электротравмы;

порядок проведения сердечно-легочной реанимации;

основные правила пожарной безопасности в быту;

термические и химические ожоги, первая помощь при ожогах;

правила безопасного поведения в местах общего пользования (подъезд, лифт, придомовая территория, детская площадка, площадка для выгула собак и других);

коммуникация с соседями;

меры по предупреждению преступлений;

аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения;

правила безопасного поведения в ситуации аварии на коммунальной системе;

порядок вызова аварийных служб и взаимодействия с ними;

действия в экстренных случаях.

Модуль № 5. «Безопасность на транспорте»:

история появления правил дорожного движения и причины их изменчивости;

риск-ориентированный подход к обеспечению безопасности на транспорте;

безопасность пешехода в разных условиях (движение по обочине; движение в тёмное время суток; движение с использованием средств индивидуальной мобильности);

взаимосвязь безопасности водителя и пассажира;

правила безопасного поведения при поездке в легковом автомобиле, автобусе;

ответственность водителя, ответственность пассажира;

представления о знаниях и навыках, необходимых водителю;

порядок действий при дорожно-транспортных происшествиях разного характера (при отсутствии пострадавших; с одним или несколькими пострадавшими; при опасности возгорания; с большим количеством участников);

основные источники опасности в метро, правила безопасного поведения, порядок действий при возникновении опасных или чрезвычайных ситуаций;

основные источники опасности на железнодорожном транспорте, правила безопасного поведения, порядок действий при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций;

основные источники опасности на водном транспорте, правила безопасного поведения, порядок действий при возникновении опасной и чрезвычайной ситуации;

основные источники опасности на авиационном транспорте, правила безопасного поведения, порядок действий при возникновении опасной, чрезвычайной ситуации.

Модуль № 6. «Безопасность в общественных местах»:

общественные места и их классификация;

основные источники опасности в общественных местах закрытого и открытого типа, общие правила безопасного поведения;

опасности в общественных местах социально-психологического характера (возникновение толпы и давки; проявление агрессии; криминогенные ситуации; случаи, когда потерялся человек);

порядок действий при риске возникновения или возникновении толпы, давки;

эмоциональное заражение в толпе, способы самопомощи, правила безопасного поведения при попадании в агрессивную и паническую толпу;

правила безопасного поведения при проявлении агрессии;

криминогенные ситуации в общественных местах, правила безопасного поведения, порядок действия при попадании в опасную ситуацию;

порядок действий в случаях, когда потерялся человек (ребёнок; взрослый; пожилой человек; человек с ментальными расстройствами);

порядок действий в ситуации, если вы обнаружили потерявшегося человека;

порядок действий при угрозе возникновения пожара в различных общественных местах, на объектах с массовым пребыванием людей (медицинские и образовательные организации, культурные, торгово-развлекательные учреждения и другие);

меры безопасности и порядок действий при угрозе обрушения зданий и отдельных конструкций;

меры безопасности и порядок поведения при угрозе, в случае террористического акта.

Модуль № 7. «Безопасность в природной среде»:

отдых на природе, источники опасности в природной среде;

основные правила безопасного поведения в лесу, в горах, на водоёмах;

общие правила безопасности в походе;

особенности обеспечения безопасности в лыжном походе;
особенности обеспечения безопасности в водном походе;
особенности обеспечения безопасности в горном походе;
ориентирование на местности;
карты, традиционные и современные средства навигации (компас, GPS);
порядок действий в случаях, когда человек потерялся в природной среде;

источники опасности в автономных условиях;

сооружение убежища, получение воды и питания;

способы защиты от перегрева и переохлаждения в разных природных условиях, первая помощь при перегревании, переохлаждении и отморожении;

природные чрезвычайные ситуации;

общие правила поведения в природных чрезвычайных ситуациях (предвидеть; избежать опасности; действовать: прекратить или минимизировать воздействие опасных факторов; дожидаться помощи);

природные пожары, возможности прогнозирования и предупреждения;

правила безопасного поведения, последствия природных пожаров для людей и окружающей среды;

природные чрезвычайные ситуации, вызванные опасными геологическими явлениями и процессами: землетрясения, извержение вулканов, оползни, камнепады;

возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий, правила безопасного поведения, последствия природных чрезвычайных ситуаций, вызванных опасными геологическими явлениями и процессами;

природные чрезвычайные ситуации, вызванные опасными гидрологическими явлениями и процессами: паводки, половодья, цунами, сели, лавины;

возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий, правила безопасного поведения, последствия природных чрезвычайных ситуаций, вызванных опасными гидрологическими явлениями и процессами;

природные чрезвычайные ситуации, вызванные опасными метеорологическими явлениями и процессами: ливни, град, мороз, жара;

возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий, правила безопасного поведения, последствия природных чрезвычайных ситуаций, вызванных опасными метеорологическими явлениями и процессами;

влияние деятельности человека на природную среду;
причины и источники загрязнения Мирового океана, рек, почвы, космоса;
чрезвычайные ситуации экологического характера, возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий;
экологическая грамотность и разумное природопользование.

Модуль № 8. «Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи»

понятия «здоровье», «охрана здоровья», «здоровый образ жизни», «лечение», «профилактика»;

биологические, социально-экономические, экологические (геофизические), психологические факторы, влияющие на здоровье человека;

составляющие здорового образа жизни: сон, питание, физическая активность, психологическое благополучие;

общие представления об инфекционных заболеваниях;

механизм распространения и способы передачи инфекционных заболеваний;

чрезвычайные ситуации биолого-социального характера, меры профилактики и защиты;

роль вакцинации, национальный календарь профилактических прививок;

вакцинация по эпидемиологическим показаниям;

значение изобретения вакцины для человечества;

неинфекционные заболевания, самые распространённые неинфекционные заболевания;

факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний;

факторы риска возникновения онкологических заболеваний;

факторы риска возникновения заболеваний дыхательной системы;

факторы риска возникновения эндокринных заболеваний;

меры профилактики неинфекционных заболеваний;

роль диспансеризации в профилактике неинфекционных заболеваний;

признаки угрожающих жизни и здоровью состояний, требующие вызова скорой медицинской помощи (инсульт, сердечный приступ, острая боль в животе, эпилепсия и другие);

психическое здоровье и психологическое благополучие;

критерии психического здоровья и психологического благополучия;

основные факторы, влияющие на психическое здоровье и психологическое благополучие;

основные направления сохранения и укрепления психического здоровья (раннее выявление психических расстройств; минимизация влияния хронического стресса: оптимизация условий жизни, работы, учёбы; профилактика злоупотребления алкоголем и употребления наркотических средств; помощь людям, перенёсшим психотравмирующую ситуацию);

меры, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья;

первая помощь, история возникновения скорой медицинской помощи и первой помощи;

состояния, при которых оказывается первая помощь;

мероприятия по оказанию первой помощи;

алгоритм первой помощи;

оказание первой помощи в сложных случаях (травмы глаза; «сложные» кровотечения; первая помощь с использованием подручных средств; первая помощь при нескольких травмах одновременно);

действия при прибытии скорой медицинской помощи.

Модуль 9. «Безопасность в социуме»:

определение понятия «общение»;

навыки конструктивного общения;

общие представления о понятиях «социальная группа», «большая группа», «малая группа»;

межличностное общение, общение в группе, межгрупповое общение (взаимодействие);

особенности общения в группе;

психологические характеристики группы и особенности взаимодействия в группе;

групповые нормы и ценности;

коллектив как социальная группа;

психологические закономерности в группе;

понятие «конфликт», стадии развития конфликта;

конфликты в межличностном общении, конфликты в малой группе;

факторы, способствующие и препятствующие эскалации конфликта;

способы поведения в конфликте;

деструктивное и агрессивное поведение;

конструктивное поведение в конфликте;

роль регуляции эмоций при разрешении конфликта, способы саморегуляции;

способы разрешения конфликтных ситуаций;

основные формы участия третьей стороны в процессе урегулирования и разрешения конфликта;

ведение переговоров при разрешении конфликта;

опасные проявления конфликтов (буллинг, насилие);

способы противодействия буллингу и проявлению насилия;

способы психологического воздействия;

психологическое влияние в малой группе;

положительные и отрицательные стороны конформизма;

эмпатия и уважение к партнёру (партнёрам) по общению как основа коммуникации;

убеждающая коммуникация;

манипуляция в общении, цели, технологии и способы противодействия;

психологическое влияние на большие группы;

способы воздействия на большую группу: заражение; убеждение; внушение; подражание;

деструктивные и псевдопсихологические технологии;

противодействие вовлечению молодёжи в противозаконную и антиобщественную деятельность.

Модуль № 10. «Безопасность в информационном пространстве»:

понятия «цифровая среда», «цифровой след»;

влияние цифровой среды на жизнь человека;

приватность, персональные данные;

«цифровая зависимость», её признаки и последствия;

опасности и риски цифровой среды, их источники;

правила безопасного поведения в цифровой среде;

вредоносное программное обеспечение;

виды вредоносного программного обеспечения, его цели, принципы работы;

правила защиты от вредоносного программного обеспечения;

кража персональных данных, паролей;

мошенничество, фишинг, правила защиты от мошенников;

правила безопасного использования устройств и программ;

поведенческие опасности в цифровой среде и их причины;

опасные персоны, имитация близких социальных отношений;

неосмотрительное поведение и коммуникация в Интернете как угроза для будущей жизни и карьеры;

травля в Интернете, методы защиты от травли;

деструктивные сообщества и деструктивный контент в цифровой среде, их признаки;

механизмы вовлечения в деструктивные сообщества;

вербовка, манипуляция, «воронки вовлечения»;

радикализация деструктива;

профилактика и противодействие вовлечению в деструктивные сообщества;

правила коммуникации в цифровой среде;

достоверность информации в цифровой среде;

источники информации, проверка на достоверность;

«информационный пузырь», манипуляция сознанием, пропаганда;

фальшивые аккаунты, вредные советчики, манипуляторы;

понятие «фейк», цели и виды, распространение фейков;

правила и инструменты для распознавания фейковых текстов и изображений;

понятие прав человека в цифровой среде, их защита;

ответственность за действия в Интернете;

запрещённый контент;

защита прав в цифровом пространстве.

Модуль № 11. «Основы противодействия экстремизму и терроризму»:

экстремизм и терроризм как угроза устойчивого развития общества;

понятия «экстремизм» и «терроризм», их взаимосвязь;

варианты проявления экстремизма, возможные последствия;

преступления террористической направленности, их цель, причины, последствия;

опасность вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность: способы и признаки;

предупреждение и противодействие вовлечению в экстремистскую и террористическую деятельность;

формы террористических актов;

уровни террористической угрозы;

правила поведения и порядок действий при угрозе или в случае террористического акта, проведении контртеррористической операции;

правовые основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации;

основы государственной системы противодействия экстремизму и терроризму, ее цели, задачи, принципы;

права и обязанности граждан и общественных организаций в области противодействия экстремизму и терроризму.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения ОБЗР, должны способствовать процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, развития внутренней позиции личности, патриотизма, гражданственности и проявляться, прежде всего, в уважении к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, гордости за российские достижения, в готовности к осмысленному применению принципов и правил безопасного поведения в повседневной жизни, соблюдению правил экологического поведения, защите Отечества, бережном отношении к окружающим людям, культурному наследию и уважительном отношении к традициям многонационального народа Российской Федерации и к жизни в целом.

Личностные результаты изучения ОБЗР включают:

1) Гражданское воспитание:

сформированность активной гражданской позиции обучающегося, готового

и способного применять принципы и правила безопасного поведения в течение всей жизни;

уважение закона и правопорядка, осознание своих прав, обязанностей и ответственности в области защиты населения и территории Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций и в других областях, связанных с безопасностью жизнедеятельности;

сформированность базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности как основы для благополучия и устойчивого развития личности, общества и государства;

готовность противостоять идеологии экстремизма и терроризма, национализма и ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность к взаимодействию с обществом и государством в обеспечении безопасности жизни и здоровья населения;

готовность к участию в деятельности государственных социальных организаций и институтов гражданского общества в области обеспечения комплексной безопасности личности, общества и государства;

2) Патриотическое воспитание:

сформированность российской гражданской идентичности, уважения к своему народу, памяти защитников Родины и боевым подвигам Героев Отечества, гордости за свою Родину и Вооружённые Силы Российской Федерации, прошлое и настоящее многонационального народа России, российской армии и флота;

ценностное отношение к государственным и военным символам, историческому и природному наследию, дням воинской славы, боевым традициям Вооружённых Сил Российской Федерации, достижениям России в области обеспечения безопасности жизни и здоровья людей;

сформированность чувства ответственности перед Родиной, идейная убеждённость и готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) Духовно-нравственное воспитание:

осознание духовных ценностей русского народа и русского воинства;

сформированность ценности безопасного поведения, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности других людей, общества и государства;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, готовность реализовать риск-ориентированное поведение, самостоятельно и ответственно действовать в различных условиях жизнедеятельности по снижению риска возникновения опасных ситуаций, перерастания их в чрезвычайные ситуации, смягчению их последствий;

ответственное отношение к своим родителям, старшему поколению, семье, культуре и традициям народов России, принятие идей волонтерства и добровольчества;

4) Эстетическое воспитание:

эстетическое отношение к миру в сочетании с культурой безопасности жизнедеятельности;

понимание взаимозависимости успешности и полноценного развития и безопасного поведения в повседневной жизни;

5) Ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего текущему уровню развития общей теории безопасности, современных представлений о безопасности в технических, естественно-научных, общественных, гуманитарных областях знаний, современной концепции культуры безопасности жизнедеятельности;

понимание научно-практических основ учебного предмета ОБЗР, осознание его значения для безопасной и продуктивной жизнедеятельности человека, общества и государства;

способность применять научные знания для реализации принципов безопасного поведения (способность предвидеть, по возможности избегать, безопасно действовать в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях);

6) Физическое воспитание:

осознание ценности жизни, сформированность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

знание приёмов оказания первой помощи и готовность применять их в случае необходимости;

потребность в регулярном ведении здорового образа жизни;

осознание последствий и активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

7) Трудовое воспитание:

готовность к труду, осознание значимости трудовой деятельности для развития личности, общества и государства, обеспечения национальной безопасности;

готовность к осознанному и ответственному соблюдению требований безопасности в процессе трудовой деятельности;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, включая военно-профессиональную деятельность;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

8) Экологическое воспитание:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды, осознание глобального характера экологических проблем, их роли в обеспечении безопасности личности, общества и государства;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе соблюдения экологической грамотности и разумного природопользования;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий и предотвращать их;

расширение представлений о деятельности экологической направленности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения ОБЗР на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические действия:

самостоятельно определять актуальные проблемные вопросы безопасности личности, общества и государства, обосновывать их приоритет и всесторонне анализировать, разрабатывать алгоритмы их возможного решения в различных ситуациях;

устанавливать существенный признак или основания для обобщения, сравнения и классификации событий и явлений в области безопасности жизнедеятельности, выявлять их закономерности и противоречия;

определять цели действий применительно к заданной (смоделированной) ситуации, выбирать способы их достижения с учётом самостоятельно выделенных критериев в парадигме безопасной жизнедеятельности, оценивать риски возможных последствий для реализации риск-ориентированного поведения;

моделировать объекты (события, явления) в области безопасности личности, общества и государства, анализировать их различные состояния для решения познавательных задач, переносить приобретённые знания в повседневную жизнь;

планировать и осуществлять учебные действия в условиях дефицита информации, необходимой для решения стоящей задачи;

развивать творческое мышление при решении ситуационных задач.

Базовые исследовательские действия:

владеть научной терминологией, ключевыми понятиями и методами в области безопасности жизнедеятельности;

осуществлять различные виды деятельности по приобретению нового знания, его преобразованию и применению для решения различных учебных задач, в том числе при разработке и защите проектных работ;

анализировать содержание учебных вопросов и заданий и выдвигать новые идеи, самостоятельно выбирать оптимальный способ решения задач с учётом установленных (обоснованных) критериев;

раскрывать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между реальным (заданным) и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) в повседневной жизни;

критически оценивать полученные в ходе решения учебных задач результаты, обосновывать предложения по их корректировке в новых условиях;

характеризовать приобретённые знания и навыки, оценивать возможность их реализации в реальных ситуациях;

использовать знания других предметных областей для решения учебных задач в области безопасности жизнедеятельности; переносить приобретённые знания и навыки в повседневную жизнь.

Работа с информацией:

владеть навыками самостоятельного поиска, сбора, обобщения и анализа различных видов информации из источников разных типов при обеспечении условий информационной безопасности личности;

создавать информационные блоки в различных форматах с учётом характера решаемой учебной задачи; самостоятельно выбирать оптимальную форму их представления;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

владеть навыками по предотвращению рисков, профилактике угроз и защите от опасностей цифровой среды;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в учебном процессе с соблюдением требований эргономики, техники безопасности и гигиены.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

осуществлять в ходе образовательной деятельности безопасную коммуникацию, переносить принципы её организации в повседневную жизнь;

распознавать вербальные и невербальные средства общения; понимать значение социальных знаков; определять признаки деструктивного общения;

владеть приёмами безопасного межличностного и группового общения; безопасно действовать по избеганию конфликтных ситуаций;

аргументированно, логично и ясно излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация:

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно выявлять проблемные вопросы, выбирать оптимальный способ и составлять план их решения в конкретных условиях;

делать осознанный выбор в новой ситуации, аргументировать его; брать ответственность за своё решение;

оценивать приобретённый опыт;

расширять познания в области безопасности жизнедеятельности на основе личных предпочтений и за счёт привлечения научно-практических знаний других предметных областей; повышать образовательный и культурный уровень.

Самоконтроль, принятие себя и других:

оценивать образовательные ситуации; предвидеть трудности, которые могут возникнуть при их разрешении; вносить коррективы в свою деятельность; контролировать соответствие результатов целям;

использовать приёмы рефлексии для анализа и оценки образовательной ситуации, выбора оптимального решения;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства, невозможности контроля всего вокруг;

принимать мотивы и аргументы других при анализе и оценке образовательной ситуации; признавать право на ошибку свою и чужую.

Совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы в конкретной учебной ситуации;

ставить цели и организовывать совместную деятельность с учётом общих интересов, мнений и возможностей каждого участника команды (составлять план, распределять роли, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, договариваться о результатах);

оценивать свой вклад и вклад каждого участника команды в общий результат по совместно разработанным критериям;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; предлагать новые идеи, оценивать их с позиции новизны и практической значимости; проявлять творчество и разумную инициативу.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты характеризуют сформированность у обучающихся активной жизненной позиции, осознанное понимание значимости личного и группового безопасного поведения в интересах благополучия и устойчивого развития личности, общества и государства. Приобретаемый опыт проявляется в понимании существующих проблем безопасности и способности построения модели индивидуального и группового безопасного поведения в повседневной жизни.

Предметные результаты, формируемые в ходе изучения ОБЗР, должны обеспечивать:

1) знание основ законодательства Российской Федерации, обеспечивающих национальную безопасность и защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформированность представлений о государственной политике в области обеспечения государственной и общественной безопасности, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера;

2) знание задач и основных принципов организации Единой системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области; прав и обязанностей граждан в области гражданской обороны; знание о действиях по сигналам гражданской обороны;

3) сформированность представлений о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении защиты государства; знание положений общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации, формирование представления о военной службе;

4) сформированность знаний об элементах начальной военной подготовки; овладение знаниями требований безопасности при обращении со стрелковым оружием; сформированность представлений о боевых свойствах и поражающем действии оружия массового поражения, а также способах защиты от него;

5) сформированность представлений о современном общевойсковом бое; понимание о возможностях применения современных достижений научно-технического прогресса в условиях современного боя;

6) сформированность необходимого уровня военных знаний как фактора построения профессиональной траектории, в том числе и образовательных организаций осуществляющих подготовку кадров в интересах обороны и безопасности государства, обеспечении законности и правопорядка;

7) сформированность представлений о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении;

8) 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 ситуаций; знать порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях;

9) 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;

10) 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;

11) 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;

12) владение основами медицинских знаний: владение приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях, 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 и военного характера; умение применять табельные и подручные средства для само- и взаимопомощи;

13) знание основ безопасного, конструктивного общения, умение различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им;

14) 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;

15) сформированность представлений об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства деструктивной идеологии в том числе экстремизма, терроризма; знать роль государства в противодействии терроризму; уметь различать приемы вовлечения в деструктивные сообщества, 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.

Достижение результатов освоения программы ОБЗР обеспечивается посредством достижения предметных результатов освоения модулей ОБЗР.

10 КЛАСС

Модуль № 1. «Безопасное и устойчивое развитие личности, общества, государства»:

раскрывать правовые основы и принципы обеспечения национальной безопасности Российской Федерации;

характеризовать роль личности, общества и государства в достижении стратегических национальных приоритетов, объяснять значение их реализации в обеспечении комплексной безопасности и устойчивого развития Российской Федерации, приводить примеры;

характеризовать роль правоохранительных органов и специальных служб в обеспечении национальной безопасности;

объяснять роль личности, общества и государства в предупреждении противоправной деятельности;

характеризовать правовую основу защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

раскрывать назначение, основные задачи и структуру Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС);

объяснять права и обязанности граждан Российской Федерации в области безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;

объяснять права и обязанности граждан Российской Федерации в области гражданской обороны;

уметь действовать при сигнале «Внимание всем!», в том числе при химической и радиационной опасности;

анализировать угрозы военной безопасности Российской Федерации, обосновывать значение обороны государства для мирного социально-экономического развития страны;

характеризовать роль Вооружённых Сил Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности.

Модуль № 2. «Основы военной подготовки»:

знать строевые приёмы в движении без оружия;

выполнять строевые приёмы в движении без оружия;

иметь представление об основах общевойскового боя;

иметь представление об основных видах общевойскового боя и способах маневра в бою;

иметь представление о походном, предбоевом и боевом порядке подразделений;

понимать способы действий военнослужащего в бою;

знать правила и меры безопасности при обращении с оружием;

приводить примеры нарушений правил и мер безопасности при обращении с оружием и их возможных последствий;

применять меры безопасности при проведении занятий по боевой подготовке и обращении с оружием;

знать способы удержания оружия, правила прицеливания и производства меткого выстрела;

определять характерные конструктивные особенности образцов стрелкового оружия на примере автоматов Калашникова АК-74 и АК-12;

иметь представление о современных видах короткоствольного стрелкового оружия;

иметь представление об истории возникновения и развития робототехнических комплексов;

иметь представление о конструктивных особенностях БПЛА квадрокоптерного типа;

иметь представление о способах боевого применения БПЛА;

иметь представление об истории возникновения и развития связи;

иметь представление о назначении радиосвязи и о требованиях, предъявляемых к радиосвязи;

иметь представление о видах, предназначении, тактико-технических характеристиках современных переносных радиостанций;

иметь представление о тактических свойствах местности и их влиянии на боевые действия войск;

иметь представление о шанцевом инструменте;

иметь представление о позиции отделения и порядке оборудования окопа для стрелка;

иметь представление о видах оружия массового поражения и их поражающих факторах;

знать способы действий при применении противником оружия массового поражения;

понимать особенности оказания первой помощи в бою;

знать условные зоны оказания первой помощи в бою;

знать приемы самопомощи в бою;

иметь представление о военно-учетных специальностях;

знать особенности прохождения военной службы по призыву и по контракту;

иметь представления о военно-учебных заведениях;

иметь представление о системе военно-учебных центров при учебных заведениях высшего образования.

Модуль № 3. «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе»:

объяснять смысл понятий «опасность», «безопасность», «риск (угроза)», «культура безопасности», «опасная ситуация», «чрезвычайная ситуация», объяснять их взаимосвязь;

приводить примеры решения задач по обеспечению безопасности в повседневной жизни (индивидуальной, групповой и общественно-государственный уровни);

знать общие принципы безопасного поведения, приводить примеры;

объяснять смысл понятий «виктимное поведение», «безопасное поведение»;

понимать влияние поведения человека на его безопасность, приводить примеры;

иметь навыки оценки своих действий с точки зрения их влияния на безопасность;

раскрывать суть риск-ориентированного подхода к обеспечению безопасности;

приводить примеры реализации риск-ориентированного подхода на уровне личности, общества, государства.

Модуль № 4. «Безопасность в быту»:

раскрывать источники и классифицировать бытовые опасности, обосновывать зависимость риска (угрозы) их возникновения от поведения человека;

знать права и обязанности потребителя, правила совершения покупок, в том числе в Интернете; оценивать их роль в совершении безопасных покупок;

оценивать риски возникновения бытовых отравлений, иметь навыки их профилактики;

иметь навыки первой помощи при бытовых отравлениях;

уметь оценивать риски получения бытовых травм;

понимать взаимосвязь поведения и риска получить травму;

знать правила пожарной безопасности и электробезопасности, понимать влияние соблюдения правил на безопасность в быту;

иметь навыки безопасного поведения в быту при использовании газового и электрического оборудования;

иметь навыки поведения при угрозе и возникновении пожара;

иметь навыки первой помощи при бытовых травмах, ожогах, порядок проведения сердечно-лёгочной реанимации;

знать правила безопасного поведения в местах общего пользования (подъезд, лифт, придомовая территория, детская площадка, площадка для выгула собак и другие);

понимать влияние конструктивной коммуникации с соседями на уровень безопасности, приводить примеры;

понимать риски противоправных действий, выработать навыки, снижающие криминогенные риски;

знать правила поведения при возникновении аварии на коммунальной системе;

иметь навыки взаимодействия с коммунальными службами.

Модуль № 5. «Безопасность на транспорте»:

знать правила дорожного движения;

характеризовать изменения правил дорожного движения в зависимости от изменения уровня рисков (риск-ориентированный подход);

понимать риски для пешехода при разных условиях, выработать навыки безопасного поведения;

понимать влияние действий водителя и пассажира на безопасность дорожного движения, приводить примеры;

знать права, обязанности и иметь представление об ответственности пешехода, пассажира, водителя;

иметь представление о знаниях и навыках, необходимых водителю;

знать правила безопасного поведения при дорожно-транспортных происшествиях разного характера;

иметь навыки оказания первой помощи, навыки пользования огнетушителем;

знать источники опасности на различных видах транспорта, приводить примеры;

знать правила безопасного поведения на транспорте, приводить примеры влияния поведения на безопасность;

иметь представление о порядке действий при возникновении опасных чрезвычайных ситуаций на различных видах транспорта.

Модуль № 6. «Безопасность в общественных местах»:

перечислять и классифицировать основные источники опасности в общественных местах;

знать общие правила безопасного поведения в общественных местах, характеризовать их влияние на безопасность;

иметь навыки оценки рисков возникновения толпы, давки;

знать о действиях, которые минимизируют риски попадания в толпу, давку, и о действиях, которые позволяют минимизировать риск получения травмы в случае попадания в толпу, давку;

оценивать риски возникновения ситуаций криминогенного характера в общественных местах;

иметь навыки безопасного поведения при проявлении агрессии;

иметь представление о безопасном поведении для снижения рисков криминогенного характера;

оценивать риски потеряться в общественном месте;

знать порядок действий в случаях, когда потерялся человек;

знать правила пожарной безопасности в общественных местах;

понимать особенности поведения при угрозе пожара и пожаре в общественных местах разного типа;

знать правила поведения при угрозе обрушения или обрушении зданий или отдельных конструкций;

иметь представление о правилах поведения при угрозе или в случае террористического акта в общественном месте.

11 КЛАСС

Модуль № 7 «Безопасность в природной среде»:

выделять и классифицировать источники опасности в природной среде;

знать особенности безопасного поведения при нахождении в природной среде, в том числе в лесу, на водоёмах, в горах;

иметь представление о способах ориентирования на местности; знать разные способы ориентирования, сравнивать их особенности, выделять преимущества и недостатки;

знать правила безопасного поведения, минимизирующие риски потеряться в природной среде;

знать о порядке действий, если человек потерялся в природной среде;

иметь представление об основных источниках опасности при автономном нахождении в природной среде, способах подачи сигнала о помощи;

иметь представление о способах сооружения убежища для защиты от перегрева и переохлаждения, получения воды и пищи, правилах поведения при встрече с дикими животными;

иметь навыки первой помощи при перегреве, переохлаждении, отморожении, навыки транспортировки пострадавших;

называть и характеризовать природные чрезвычайные ситуации;
выделять наиболее характерные риски для своего региона с учётом географических, климатических особенностей, традиций ведения хозяйственной деятельности, отдыха на природе;

раскрывать применение принципов безопасного поведения (предвидеть опасность; по возможности избежать её; при необходимости действовать) для природных чрезвычайных ситуаций;

указывать причины и признаки возникновения природных пожаров;
понимать влияние поведения человека на риски возникновения природных пожаров;

иметь представление о безопасных действиях при угрозе и возникновении природного пожара;

называть и характеризовать природные чрезвычайные ситуации, вызванные опасными геологическими явлениями и процессами;

раскрывать возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий природных чрезвычайных ситуаций, вызванных опасными геологическими явлениями и процессами;

иметь представление о правилах безопасного поведения при природных чрезвычайных ситуациях, вызванных опасными геологическими явлениями и процессами;

оценивать риски природных чрезвычайных ситуаций, вызванных опасными геологическими явлениями и процессами, для своего региона, приводить примеры риск-ориентированного поведения;

называть и характеризовать природные чрезвычайные ситуации, вызванные опасными гидрологическими явлениями и процессами;

раскрывать возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий природных чрезвычайных ситуаций, вызванных опасными гидрологическими явлениями и процессами;

иметь представление о правилах безопасного поведения при природных чрезвычайных ситуациях, вызванных опасными гидрологическими явлениями и процессами;

оценивать риски природных чрезвычайных ситуаций, вызванных опасными гидрологическими явлениями и процессами, для своего региона, приводить примеры риск-ориентированного поведения;

называть и характеризовать природные чрезвычайные ситуации, вызванные опасными метеорологическими явлениями и процессами;

раскрывать возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий природных чрезвычайных ситуаций, вызванных опасными метеорологическими явлениями и процессами;

знать правила безопасного поведения при природных чрезвычайных ситуациях, вызванных опасными метеорологическими явлениями и процессами;

оценивать риски природных чрезвычайных ситуаций, вызванных опасными метеорологическими явлениями и процессами, для своего региона, приводить примеры риск-ориентированного поведения;

характеризовать источники экологических угроз, обосновывать влияние человеческого фактора на риски их возникновения;

характеризовать значение риск-ориентированного подхода к обеспечению экологической безопасности;

иметь навыки экологической грамотности и разумного природопользования.

Модуль № 8. «Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи»:

объяснять смысл понятий «здоровье», «охрана здоровья», «здоровый образ жизни», «лечение», «профилактика» и выявлять взаимосвязь между ними;

понимать степень влияния биологических, социально-экономических, экологических, психологических факторов на здоровье;

понимать значение здорового образа жизни и его элементов для человека, приводить примеры из собственного опыта;

характеризовать инфекционные заболевания, знать основные способы распространения и передачи инфекционных заболеваний;

иметь навыки соблюдения мер личной профилактики;

понимать роль вакцинации в профилактике инфекционных заболеваний, приводить примеры;

понимать значение национального календаря профилактических прививок и вакцинации населения, роль вакцинации для общества в целом;

объяснять смысл понятия «вакцинация по эпидемиологическим показаниям»;

иметь представление о чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера, действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера (на примере эпидемии);

приводить примеры реализации риск-ориентированного подхода к обеспечению безопасности при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера;

характеризовать наиболее распространённые неинфекционные заболевания (сердечно-сосудистые, онкологические, эндокринные и другие), оценивать основные факторы риска их возникновения и степень опасности;

характеризовать признаки угрожающих жизни и здоровью состояний (инсульт, сердечный приступ и другие);

иметь навыки вызова скорой медицинской помощи;

понимать значение образа жизни в профилактике и защите от неинфекционных заболеваний;

раскрывать значение диспансеризации для ранней диагностики неинфекционных заболеваний, знать порядок прохождения диспансеризации;

объяснять смысл понятий «психическое здоровье» и «психологическое благополучие», характеризовать их влияние на жизнь человека;

знать основные критерии психического здоровья и психологического благополучия;

характеризовать факторы, влияющие на психическое здоровье и психологическое благополучие;

иметь представление об основных направлениях сохранения и укрепления психического здоровья и психологического благополучия;

характеризовать негативное влияние вредных привычек на умственную и физическую работоспособность, благополучие человека;

характеризовать роль раннего выявления психических расстройств и создания благоприятных условий для развития;

объяснять смысл понятия «инклюзивное обучение»;

иметь навыки, позволяющие минимизировать влияние хронического стресса;

характеризовать признаки психологического неблагополучия и критерии обращения за помощью;

знать правовые основы оказания первой помощи в Российской Федерации;

объяснять смысл понятий «первая помощь», «скорая медицинская помощь», их соотношение;

знать о состояниях, при которых оказывается первая помощь, и действиях при оказании первой помощи;

иметь навыки применения алгоритма первой помощи;

иметь представление о безопасных действиях по оказанию первой помощи в различных условиях (травмы глаза; «сложные» кровотечения; первая помощь с использованием подручных средств; первая помощь при нескольких травмах одновременно).

Модуль № 9. «Безопасность в социуме»:

объяснять смысл понятия «общение»; характеризовать роль общения в жизни человека, приводить примеры межличностного общения и общения в группе;

иметь навыки конструктивного общения;
объяснять смысл понятий «социальная группа», «малая группа», «большая группа»;
характеризовать взаимодействие в группе;
понимать влияние групповых норм и ценностей на комфортное и безопасное взаимодействие в группе, приводить примеры;
объяснять смысл понятия «конфликт»;
знать стадии развития конфликта, приводить примеры;
характеризовать факторы, способствующие и препятствующие развитию конфликта;
иметь навыки конструктивного разрешения конфликта;
знать условия привлечения третьей стороны для разрешения конфликта;
иметь представление о способах пресечения опасных проявлений конфликтов;
раскрывать способы противодействия буллингу, проявлениям насилия;
характеризовать способы психологического воздействия;
характеризовать особенности убеждающей коммуникации;
объяснять смысл понятия «манипуляция»;
называть характеристики манипулятивного воздействия, приводить примеры;
иметь представления о способах противодействия манипуляции;
раскрывать механизмы воздействия на большую группу (заражение, убеждение, внушение, подражание и другие), приводить примеры;
иметь представление о деструктивных и псевдопсихологических технологиях и способах противодействия.

Модуль № 10. «Безопасность в информационном пространстве»:

характеризовать цифровую среду, её влияние на жизнь человека;
объяснять смысл понятий «цифровая среда», «цифровой след», «персональные данные»;
анализировать угрозы цифровой среды (цифровая зависимость, вредоносное программное обеспечение, сетевое мошенничество и травля, вовлечение в деструктивные сообщества, запрещённый контент и другие), раскрывать их характерные признаки;
иметь навыки безопасных действий по снижению рисков, и защите от опасностей цифровой среды;
объяснять смысл понятий «программное обеспечение», «вредоносное программное обеспечение»;
характеризовать и классифицировать опасности, анализировать риски, источником которых является вредоносное программное обеспечение;

иметь навыки безопасного использования устройств и программ;
перечислять и классифицировать опасности, связанные с поведением людей в цифровой среде;

характеризовать риски, связанные с коммуникацией в цифровой среде (имитация близких социальных отношений; травля; шантаж разглашением сведений; вовлечение в деструктивную, противоправную деятельность), способы их выявления и противодействия им;

иметь навыки безопасной коммуникации в цифровой среде;

объяснять смысл и взаимосвязь понятий «достоверность информации», «информационный пузырь», «фейк»;

иметь представление о способах проверки достоверности, легитимности информации, её соответствия правовым и морально-этическим нормам;

раскрывать правовые основы взаимодействия с цифровой средой, выработать навыки безопасных действий по защите прав в цифровой среде;

объяснять права, обязанности и иметь представление об ответственности граждан и юридических лиц в информационном пространстве.

Модуль № 11. «Основы противодействия экстремизму и терроризму»:

характеризовать экстремизм и терроризм как угрозу благополучию человека, стабильности общества и государства;

объяснять смысл и взаимосвязь понятий «экстремизм» и «терроризм»; анализировать варианты их проявления и возможные последствия;

характеризовать признаки вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность, выработать навыки безопасных действий при их обнаружении;

иметь представление о методах и видах террористической деятельности;

знать уровни террористической опасности, иметь навыки безопасных действий при их объявлении;

иметь представление о безопасных действиях при угрозе (обнаружение бесхозных вещей, подозрительных предметов и другие) и в случае террористического акта (подрыв взрывного устройства, наезд транспортного средства, попадание в заложники и другие), проведении контртеррористической операции;

раскрывать правовые основы, структуру и задачи государственной системы противодействия экстремизму и терроризму;

объяснять права, обязанности и иметь представление об ответственности граждан и юридических лиц в области противодействия экстремизму и терроризму.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Безопасное и устойчивое развитие личности, общества, государства	4	1	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
2	Основы военной подготовки	12	0	6	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
3	Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе	2	0	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
4	Безопасность в быту	6	1	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
5	Безопасность на транспорте	5	0	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
6	Безопасность в общественных местах	5	1	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8332b07b
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	3	13	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Безопасность в природной среде	7	1	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/2d60fb5a
2	Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи	7	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/2d60fb5a
3	Безопасность в социуме	7	1	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/2d60fb5a
4	Безопасность в информационном пространстве	7	0	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/2d60fb5a
5	Основы противодействия экстремизму и терроризму	6	1	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/2d60fb5a
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	3	10	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении национальной безопасности	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/eae0fff3
2	Государственная и общественная безопасность	1	1	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
3	Роль личности, общества и государства в предупреждении и ликвидации чрезвычайных ситуаций	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
4	Оборона страны как обязательное условие благополучного развития страны	1	0	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
5	Строевые приемы и движение без оружия (строевая подготовка)	1	0	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
6	Основные виды тактических действий войск (тактическая подготовка)	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
7	Требования безопасности при обращении с оружием и боеприпасами (огневая	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

	подготовка)					
8	Виды, назначение и тактико-технические характеристики современного стрелкового оружия (огневая подготовка)	1	0	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
9	Беспилотные летательные аппараты (БПЛА) – эффективное средство вооруженной борьбы (основы технической подготовки и связи)	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
10	Предназначение, общее устройство и тактико-технические характеристики переносных радиостанций (основы технической подготовки и связи)	1	0	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
11	Свойства местности и их применение в военном деле (военная топография)	1	0	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
12	Фортификационное оборудование позиции отделения. Виды укрытий и убежищ (инженерная подготовка)	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
13	Оружие массового поражения (радиационная, химическая, биологическая защита)	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
14	Первая помощь на поле боя (военно-медицинская подготовка. Тактическая медицина)	1	0	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506

15	Первая помощь на поле боя (военно-медицинская подготовка. Тактическая медицина)	1	0	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
16	Особенности прохождения военной службы по призыву и по контракту. Военно-учебные заведения и военно-учебные центры (тактическая подготовка)	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f419506
17	Современные представления о культуре безопасности	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/3488963
18	Влияние поведения на безопасность. Риск-ориентированный подход к обеспечению безопасности на уровне личности, общества, государства	1	0	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ca989222
19	Источники опасности в быту	1	1	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ee497bff
20	Профилактика и первая помощь при отравлениях	1	0	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/1146f112
21	Безопасность в быту. Предупреждение травм и первая помощь при них	1	0	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/1146f112
22	Пожарная безопасность в быту	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/1146f112
23	Безопасное поведение в местах общего пользования	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/63b34161
24	Безопасное поведение в местах	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/63b34161

	общего пользования					
25	Безопасность дорожного движения	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/3eb0db0c
26	Безопасность дорожного движения	1	0	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/3eb0db0c
27	Порядок действий при дорожно-транспортных происшествиях	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ec659795
28	Безопасное поведение на разных видах транспорта	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/b4cebedd
29	Безопасное поведение на разных видах транспорта	1	0	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/b4cebedd
30	Безопасность в общественных местах. Опасности социально-психологического характера	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/a196276c
31	Опасности криминального характера, меры защиты от них	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/a196276c
32	Опасности криминального характера, меры защиты от них	1	0	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/a2e1b5d5
33	Действия при пожаре, обрушении конструкций, угрозе или совершении террористического акта	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/b12d5cd5
34	Действия при пожаре, обрушении конструкций, угрозе или совершении террористического акта	1	1	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/b12d5cd5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	3	13		

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Безопасность в природной среде	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
2	Выживание в автономных условиях	1	1	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
3	Природные чрезвычайные ситуации. Природные пожары	1	0	0		[[Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/4dd59356
4	Природные чрезвычайные ситуации. Опасные геологические явления и процессы: землетрясения, извержение вулканов, оползни, сели, камнепады	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/d331f5d5
5	Природные чрезвычайные ситуации. Опасные гидрологические явления и процессы: наводнения, паводки, половодья, цунами, сели, лавины	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/552ec0cd
6	Природные чрезвычайные ситуации. Опасные метеорологические явления и процессы: ливни, град, мороз, жара	1	0	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/12845814
7	Экологическая грамотность и	1	0	1		Библиотека ЦОК

	разумное природопользование					https://m.edsoo.ru/6beae69f
8	Факторы, влияющие на здоровье человека. Здоровый образ жизни	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/cf0d6e0f
9	Инфекционные заболевания. Значение вакцинации в борьбе с инфекционными заболеваниями	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/a38c6e17
10	Инфекционные заболевания. Значение вакцинации в борьбе с инфекционными заболеваниями	1	0	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
11	Неинфекционные заболевания. Факторы риска и меры профилактики. Роль диспансеризации для сохранения здоровья	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
12	Психическое здоровье и психологическое благополучие	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/d4ee0176
13	Первая помощь пострадавшему	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/e58b334d
14	Первая помощь пострадавшему	1	0	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/e58b334d
15	Общение в жизни человека. Межличностное общение, общение в группе	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/b20971f2
16	Конфликты и способы их разрешения	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/c66f9d2e
17	Конфликты и способы их разрешения	1	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/c66f9d2e
18	Конструктивные и	1	0	0		Библиотека ЦОК

	деструктивные способы психологического воздействия					https://m.edsoo.ru/738187f6
19	Конструктивные и деструктивные способы психологического воздействия	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/738187f6
20	Психологические механизмы воздействия на большие группы людей	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
21	Психологические механизмы воздействия на большие группы людей	1	0	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
22	Безопасность в цифровой среде	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
23	Опасности, связанные с использованием программного обеспечения	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
24	Опасности, связанные с коммуникацией в цифровой среде	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
25	Опасности, связанные с коммуникацией в цифровой среде	1	0	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
26	Достоверность информации в цифровой среде	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/3906b95b
27	Достоверность информации в цифровой среде	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/3906b95b
28	Защита прав в цифровом пространстве	1	0	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/39a257c1

29	Экстремизм и терроризм как угроза устойчивого развития общества	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/9834100000
30	Экстремизм и терроризм как угроза устойчивого развития общества	1	0	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/9834100000
31	Правила безопасного поведения при угрозе и совершении террористического акта	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/fbc7d6cc
32	Правила безопасного поведения при угрозе и совершении террористического акта	1	0	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/fbc7d6cc
33	Противодействие экстремизму и терроризму	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/1e56ec00
34	Противодействие экстремизму и терроризму	1	1	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/1e56ec00
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	3	10	

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

- Основы безопасности жизнедеятельности, 10-11 классы/ Ким С.В., Горский В.А., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методические рекомендации для учителей по использованию учебников, включённых в федеральный перечень, при реализации учебного предмета «Основы безопасности и защиты Родины»

<https://uchitel.club/fgos/fgos-obzh>.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://m.edsoo.ru/>

<https://lesson.edu.ru/17/08>

<https://resh.edu.ru>

Комплект оценочных средств

1. Условия выполнения задания САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ И ТЕСТОВЫХ РАБОТ

1. Место (время) выполнения задания: задание выполняется в аудитории во время занятия
2. Максимальное время выполнения задания: 30 мин.
3. Вы можете воспользоваться конспектом лекций, учебником

Шкала оценки образовательных достижений (для всех заданий)

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки балл (отметка) вербальный аналог
90 ÷ 100	«5»-отлично
70 ÷ 89	«4»- хорошо
50 ÷ 69	«3»- удовлетворительно
менее 50	«2»- неудовлетворительно

2.2. Условия выполнения ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1. Место (время) выполнения задания: задание выполняется в аудитории во время занятия
2. Максимальное время выполнения задания: 90 мин.
3. Вы можете воспользоваться конспектом лекций, учебником

Шкала оценки образовательных достижений (для всех заданий)

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки балл (отметка) вербальный аналог
90 ÷ 100	«5»-отлично
70 ÷ 89	«4»- хорошо
50 ÷ 69	«3»- удовлетворительно
менее 50	«2»- неудовлетворительно

Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.

Тема: Здоровье и здоровый образ жизни.

Домашняя самостоятельная работа тема: Здоровье и здоровый образ жизни.

Подготовить презентацию по теме, отобразив следующие понятия:

- Здоровый образ жизни как средство сохранения и укрепления индивидуального здоровья.
- Основные критерии здоровья.
- Влияние окружающей среды на здоровье человека.

Цель задания:

- выяснить основные положения о здоровье и здоровом образе жизни и личной гигиены;
- уметь планировать свой режим дня, рационально сочетая в нем умственные и физические нагрузки;
- научиться составлять рацион питания;
- поддерживать необходимый уровень своего здоровья, работоспособность;

Методические указания по выполнению задания:

- ознакомьтесь с учебным материалом, современной публицистикой о здоровье и здоровом образе жизни, оцените проблемы, которые есть в современном обществе и лично у вас;
- подготовьте презентацию по данной теме.

Критерии оценки работы:

- логическая последовательность изложения;
- степень выявления сути содержания, доступности ее изложения;
- умение обобщать без искажения сути;
- насыщенность аргументами.

Домашняя самостоятельная работа тема : Факторы, способствующие укреплению здоровья.

Подготовить презентацию по теме, отобразив следующие понятия:

- Двигательная активность и закаливание организма.
- Занятия физической культурой.
- Режим труда и отдыха.
- Биологические ритмы и трудоспособность человека

Цель задания:

- выяснить основные положения о здоровье и здоровом образе жизни и личной гигиены;
- уметь планировать свой режим дня, рационально сочетая в нем умственные и физические нагрузки;
- научиться составлять рацион питания;
- поддерживать необходимый уровень своего здоровья – работоспособность;

Методические указания по выполнению задания:

- ознакомьтесь с учебным материалом, современной публицистикой о здоровье и здоровом образе жизни, оцените проблемы, которые есть в современном обществе;
- подготовьте презентацию на электронном носителе.

Критерии оценки работы:

- логическая последовательность изложения;
- степень выявления сути содержания, доступности ее изложения;
- умение обобщать без искажения сути;
- насыщенность аргументами.

Тема: Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Вредные привычки и их профилактика.

Вопросы для устного опроса по теме: Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.

1. Какое влияние на здоровье человека оказывает окружающая природная среда?
2. Почему, на ваш взгляд, происходит загрязнение окружающей природной среды?
3. Почему каждый человек должен беречь и сохранять окружающую природную среду?
4. Можно ли повысить устойчивость организма человека к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды?
5. Почему регулярное употребление в пищу свежих овощей и фруктов полезно для здоровья человека?

Тест по теме: Вредные привычки и их профилактика.

1. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывают:

- 1) Радиоактивные вещества
- 2) Никотин
- 3) Эфирные масла

4) Цианистый водород

2. Угарный газ (окись углерода), образующийся при горении табака, растворяется в крови курильщика быстрее, чем кислород:

1) В 300 раз

2) В 100 раз

3) В 200 раз

4) В 400 раз

3. Пассивный курильщик – это человек:

1) Выкуривающий до двух сигарет в день

2) Находящийся в одном помещении с курильщиком

3) Выкуривающий одну сигарету натошак

4) Нюхающий табак

4. Что такое здоровый образ жизни?

1) Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

2) Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс.

3) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

4) Регулярные занятия физкультурой.

5. Алкоголь, попавший в организм человека:

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

2) Быстро выводится вместе с мочой.

3) Не выводится из организма до самой смерти

4) Оказывает благоприятное воздействие на внутренние органы человека

6. Употребление какого количества алкоголя может привести к алкогольному отравлению:

1) 350 г

2) 250 г

3) 400 г

4) 500 ги более

7. Алкоголизм – это

1) Заболевание на почве пьянства

- 2) Кратковременное состояние алкогольного опьянения
- 3) Умеренное потребление спиртных напитков
- 4) Временное недомогание

8. Болезни, возникающие в результате злоупотребления веществами, вызывающими кратковременное чувство благоприятного психического состояния, – это:

- 1) Заболевания сердца
- 2) Табакокурение и алкоголизм
- 3) Пищевое отравление
- 4) Наркомания и токсикомания

9. Что такое режим дня?

- 1) Порядок выполнения повседневных дел
- 2) Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон
- 3) Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
- 4) Строгое соблюдение определенных правил

10. Что такое рациональное питание?

- 1) Питание, распределенное по времени принятия пищи
- 2) Питание с учетом потребностей организма
- 3) Питание определенным набором продуктов питания
- 4) Питание с определенным соотношением питательных веществ

11. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?

- 1) Белки, жиры, углеводы и минеральные соли
- 2) Вода, белки, жиры и углеводы
- 3) Белки, жиры, углеводы
- 4) Жиры и углеводы

12. Что такое витамины?

- 1) Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов
- 2) Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма
- 3) Органические химические соединения, являющиеся ферментами
- 4) Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания

13. Что такое двигательная активность?

- 1) Количество движений, необходимых для работы организма
- 2) Занятие физической культурой и спортом
- 3) Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
- 4) Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие

14. Что такое личная гигиена?

- 1) Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
- 2) Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
- 3) Правила ухода за телом, кожей, зубами
- 4) Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

15. Что такое закаливание?

- 1) Повышение устойчивости организма к факторам среды путем систематического их воздействия на организм.
- 2) Длительное пребывание на холоде с целью привыкания к низким температурам.
- 3) Перечень процедур для воздействия на организм холода.
- 4) Купание в зимнее время.

16. Назовите основные двигательные качества?

- 1) Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
- 2) Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
- 3) Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
- 4) Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

17. Каково соотношение основных питательных веществ?

- 1) Белки – 1 часть, жиры – 1 часть, углеводы – 1 часть
- 2) Белки – 1 часть, жиры – 1 часть, углеводы – 4 части
- 3) Белки – 1 часть, жиры – 2 части, углеводы – 4 части
- 4) Белки – 1 часть, жиры – 1 часть, углеводы – 2 части

18. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?

- 1) Биологические

- 2) Окружающая среда
- 3) Служба здоровья
- 4) Индивидуальный образ жизни

19. Какие из указанных ниже упражнений следует выполнять для развития мышечной выносливости?

- 1) Упражнения на тренажерах
- 2) Упражнения на внимание
- 3) Упражнения на растягивание мышц
- 4) Упражнения с преодолением веса собственного тела

20. В какое время суток работоспособность человека в соответствии с суточными биоритмами наиболее низкая?

- 1) С 17 до 21 часа
- 2) С 21 до 1 часа
- 3) С 1 до 5 часов
- 4) С 5 до 9 часов

Тема: Репродуктивное здоровье. Правовые взаимоотношения полов.

Подготовить конспект по теме: Репродуктивное здоровье. Правовые взаимоотношения полов.

Подготовить конспект по теме, изложив в нём ответы на следующие вопросы:

- Семья в современном обществе.
- Семейное законодательство РФ.
- Брак и семья.
- Условия и порядок заключения брака.
- Личные права и обязанности супругов.
- Имущественные права супругов.
- Права и обязанности родителей.

Цель задания.

Обучающийся должен знать:

- основные понятия репродуктивного здоровья;
- меры профилактики венерических болезней;

Уметь:

- соблюдать правила личной гигиены;
- вести здоровый образ жизни.

Методические указания по выполнению задания:

- ознакомьтесь с учебным материалом по теме;
- тезисно изложите указанные темы, отвечая на вопросы.

Критерии оценки конспекта:

- логическая последовательность изложения;
- степень выявления сути содержания, доступности ее изложения;
- умение обобщать без искажения сути;
- насыщенность аргументами.

Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения.

Домашняя самостоятельная работа, тема: Общие понятия и общая классификация чрезвычайных ситуаций.

Подготовить реферат по теме, изложив в нём ответы на следующие вопросы:

- Краткая характеристика опасных ситуаций социального характера.
- Криминогенная обстановка в местах проживания, правила безопасного поведения в местах повышенной криминогенной опасности (рынок, общественный транспорт, подъезд дома, лифт, стадион).

Цель задания: изучение и отработка правил поведения при возникновении опасных ситуаций социального характера.

Методические указания по выполнению задания:

- ознакомьтесь с учебным материалом, современной публицистикой об опасных ситуациях природного, техногенного и социального характера, возникающих в повседневной жизни и правилах поведения в них;
- роль несовершеннолетних в возникновении опасных ситуаций социального характера;
- уголовная ответственность несовершеннолетних.

Критерии оценки реферата:

- масштаб и глубина проработки материала;

- грамотность раскрытия темы;
- сумма обобщённого материала;
- степень критического осмысления;
- умение оперировать интонацией голоса при выступлении;
- умение парировать на вопросы при обсуждении.

Домашняя самостоятельная работа, тема: Характеристика чрезвычайных ситуаций.

Подготовить сообщение по теме, изложив в нём ответы на следующие вопросы:

- Роль антропогенного фактора в возникновении чрезвычайных и опасных ситуаций (деятельность АЭС, химическое производство и т. д.)
- Меры по охране окружающей среды.

Цель задания.

Обучающийся должен знать:

- влияние хозяйственной деятельности человека на атмосферу, гидросферу и биосферу;

Уметь:

- организовывать и проводить мероприятия по защите населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.

Методические указания по выполнению задания:

- ознакомьтесь с содержанием учебного материала.
- В чём заключается влияние хозяйственной деятельности человека на атмосферу, гидросферу и биосферу.
- Дайте характеристику предприятий в районе проживания и обучения в настоящее время, а также их влияние на человека и природную окружающую среду.

Критерии оценки сообщения:

- масштаб и глубина проработки материала;
- грамотность раскрытия темы; сумма обобщённого материала;
- степень критического осмысления;
- умение оперировать интонацией голоса при выступлении;
- умение парировать на вопросы при обсуждении.

Вопросы для устного опроса по теме: Единая государственная система защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.

1. Какова основная цель создания единой Российской государственной системы защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях (РСЧС)?
2. Перечислите основные задачи РСЧС.
3. На какой орган возложено руководство всей системой РСЧС и какие задачи он решает?
4. Дайте характеристику режимов действия РСЧС.
5. Что относится к силам и средствам наблюдения и контроля РСЧС?
6. Что относится к силам и средствам ликвидации чрезвычайных ситуаций?
7. Каковы права и обязанности граждан России в условиях чрезвычайных ситуаций?
8. Какая ответственность устанавливается для должностных лиц и граждан, виновных в невыполнении законодательства Российской Федерации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций?
9. Перечислите основные задачи гражданской обороны.
10. Охарактеризуйте территориальный и производственный принципы организации гражданской обороны в нашей стране.
11. Кто осуществляет общее руководство гражданской обороной в нашей стране?
12. Что входит в состав сил гражданской обороны?
13. Для чего, по вашему мнению, создаются гражданские организации и формирования гражданской обороны?

Тест по теме: Современные средства поражения и их поражающие факторы. Оповещение и информирование населения об опасностях.

1. Наиболее сильный поражающий фактор ядерного взрыва.

- 1.) Ударная волна.
- 2) Световое излучение.
- 3) Проникающая радиация.
- 4) Электромагнитный импульс.

2. Оружие, поражающее действие которого основано на энергии, выделяющиеся при протекании процессов, связанных с распадом или синтезом атомных частиц, называется:

- 1) Ядерное оружие

- 2) Химическим оружием
- 3) Биологическим оружием

3. Радиоактивное излучение представляет собой поток:

- 1) Альфа-частиц, бета-частиц и гамма-излучений.
- 2) Ионов урана, гелия и водорода.
- 3) Протонов.

4. Радиоактивные вещества представляют наибольшую опасность в..... после выпадения. (первые часы)

5. Назовите четыре вида оружия массового поражения, которое может применяться в современных войнах. (Ядерное, химическое, бактериологическое, обычное оружие массового поражения)

6. Закончите фразу: "Отравляющие вещества, специфически воздействующие на центральную нервную систему, вызывающие галлюцинации, страх, подавленность, слепоту, глухоту, относятся к ОВ..... действия." (выберите ответ):

- 1) Раздражающего.
- 2) Общеядовитого.
- 3) Психохимического.
- 4) Удушающего.

7. Закончите фразу: "..... - это зажигательные смеси на основе нефтепродуктов, представляющие собой легко воспламеняющиеся жидкости или гели." (напалм)

8. К какому оружию массового поражения относятся боеприпасы объемного взрыва?

- 1) Ядерное оружие.
- 2) Химическое оружие.
- 3) Биологическое оружие.
- 4) Обычные средства поражения.

9. Какое оружие не относится к оружию массового поражения

- 1) Ядерное.
- 2) Химическое.
- 3) Бактериологическое.
- 4) Стрелковое.

10. Совокупность видимого света и близких к нему по спектру ультрафиолетовых и инфракрасных лучей - это. (световое излучение ядерного взрыва)

11. Действие химического оружия как средства массового поражения основано на (токсических свойствах некоторых химических веществ)
12. Закончите фразу, "Территория, подвергшаяся непосредственному воздействию поражающих факторов ядерного взрыва называется". (очагом ядерного поражения)
13. Закончите фразу: "Оружие массового поражения, действия которого основано на использовании способности некоторых микроорганизмов вызывать различные заболевания и отравления, называется(Бактериологическое оружие)
14. Закончите фразу: "Основной мерой борьбы и профилактики против зажигательного оружия является четкое соблюдение и исполнение правил безопасности." (противопожарной)

Вопросы для устного опроса по теме 2.6. Инженерная защита, виды защитных сооружений. Средства индивидуальной защиты.

1. Для чего предназначены инженерные защитные сооружения?
2. Назовите основные виды защитных сооружений.
3. каким требованиям должны соответствовать современные убежища?
4. Расскажите об основных и вспомогательных помещениях убежищ.
5. какими техническими системами жизнеобеспечения должны быть оборудованы убежища?
6. Каковы нормы воздуха и воды, подаваемые в убежища?
7. Расскажите об особенностях противорадиационных укрытий.
8. Каковы назначение и технические характеристики простейших укрытий?
9. Назовите основные виды средств индивидуальной защиты.
10. Какие простейшие средства индивидуальной защиты можно изготовить самостоятельно?
11. Каковы принципы действия фильтрующих противогазов?
12. какие средства защиты кожи вы знаете?
13. Назовите медицинские средства индивидуальной защиты.

Вопросы для устного опроса по теме : Аварийно-спасательные и другие неотложные работы. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций. Особенности экстремизма, терроризма и наркотизма Российской Федерации.

1. Что понимается под аварийно-спасательными и другими неотложными работами, проводимыми в зонах чрезвычайных ситуаций?
2. Какие виды работ относятся к аварийно-спасательным?

3. Назовите другие неотложные работы, которые проводятся в очаге поражения.
4. Перечислите силы и средства ликвидации чрезвычайных ситуаций.
5. Какие документы затрагивают вопросы обучения населения в области безопасности жизнедеятельности в России?
6. Перечислите основные задачи обучения населения по защите от чрезвычайных ситуаций.
7. Назовите группы лиц, подлежащие обучению в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.
8. Дайте понятие определения «терроризм».
9. Какие меры предосторожности необходимо соблюдать для предотвращения возможного террористического акта?
10. Что следует делать, если вы обнаружили подозрительный предмет?
11. Какова ответственность за ложное сообщение об акте терроризма?
12. Какова модель поведения при захвате в заложники?

Вопросы для устного опроса по теме 2.10. Государственные службы по охране здоровья и безопасность граждан.

1. Каковы функции Государственной противопожарной службы?
2. Какие задачи решает полиция Российской Федерации?
3. Охарактеризуйте деятельность службы скорой медицинской помощи.
4. Каковы основные функции Роспотребнадзора?
5. Назовите принципы, лежащие в основе гидрометеорологической службы России.

Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность.

Вопросы для устного опроса по теме: История создания Вооружённых Сил России.

1. Каково предназначение Вооружённых Сил?
2. Что составляло основу Вооружённых Сил в XIV-XVII веках?
3. Когда была создана регулярная Русская армия?
4. Раскройте суть новой системы комплектования войск, введенной Петром I?
5. Когда была введена в России всеобщая воинская повинность?
6. Расскажите о модернизации армии в XIX – начале XX века?

7. Когда были созданы Рабоче – крестьянская Красная армия и Рабочее – крестьянский Красный флот?
8. Как осуществлялось строительство Вооружённых Сил перед Второй мировой войной?
9. Как отразилась на военном строительстве политика холодной войны?
10. С чего начиналось строительство Вооружённых Сил России в постперестроечное время?

Вопросы для устного опроса по теме: Основные предпосылки проведения военной реформы Вооружённых Сил России.

1. Выделите основной фактор, влияющий на военное строительство государства.
2. Каковы предпосылки проведения реформы Вооруженных сил в России?
3. Назовите основную цель реформы Вооруженных сил в РФ?
4. Каковы правовые основы проведения реформы Вооруженных сил в РФ?
5. Выделите основные направления реформирования стратегических ядерных сил и сил общего назначения.

Домашняя самостоятельная работа, тема: Организационная структура Вооружённых Сил Российской Федерации.

Подготовить реферат по теме, отобразив следующие вопросы:

- Структура Вооруженных Сил Российской Федерации.
- Вооружение и боевая техника.

Цель задания.

Обучающийся должен знать:

- Структуру Вооруженных Сил Российской Федерации.

Уметь:

- развивать в себе необходимые психологические и профессиональные качества, отвечающие требованиям военной службы.

Методические указания по выполнению задания:

- ознакомьтесь с учебным материалом, современной публицистикой, упоминания данного ритуала в художественной литературе (в какой, автор)

подготовьте презентацию на электронном носителе.

Критерии оценки работы:

- логическая последовательность изложения;

- степень выявления сути содержания, доступности ее изложения;
- умение обобщать без искажения сути;
- насыщенность аргументами.

Домашняя самостоятельная работа, тема: Военная обязанность.

Подготовить конспект по теме, изложив в нём ответы на следующие вопросы:

- Обязательная подготовка граждан к военной службе.
- Добровольная подготовка граждан к военной службе.
- Общие права и обязанности военнослужащих.

Цель задания.

Обучающийся должен знать:

- основные понятия военной обязанности граждан;
- общие требования к уровню подготовки призывника;

Уметь:

- развивать в себе необходимые физические качества, отвечающие требованиям военной службы.

Методические указания по выполнению задания:

- ознакомьтесь с учебным материалом по теме;
- тезисно изложите указанные темы.

Критерии оценки конспекта:

- логическая последовательность изложения;
- степень выявления сути содержания, доступности ее изложения;
- умение обобщать без искажения сути;
- насыщенность аргументами.

Вопросы для устного опроса по теме: Призыв на военную службу.

1. Какой основной закон определяет правовую основу призыва на военную службу?
2. Каков общий порядок призыва на военную службу граждан Российской Федерации, не пребывающих в запасе?
3. Какова роль военного комиссариата в организации призыва на военную службу?
4. Как организуется работа призывной комиссии?

5. Для какой цели осуществляется медицинское освидетельствование призывников?
6. Укажите особенность порядка призыва на военную службу граждан Российской Федерации, зачисленных в запас с присвоением воинского звания офицера?
7. Какие воинские звания соответствуют составам «солдаты» и «матросы»?

Вопросы для устного опроса по теме: Прохождение военной службы по призыву. Альтернативная гражданская служба.

1. В чём различие между службой по призыву и военной службой по контракту?
2. Какие категории граждан имеют право заключить контракт о прохождении военной службы?
3. Каковы сроки заключения контрактов о прохождении военной службы?
4. На какие должности в Вооружённых Силах России могут претендовать контрактники?
5. Что составляет правовую основу альтернативной гражданской службы?
6. Кто имеет право на прохождение альтернативной гражданской службы?
7. Каков порядок прохождения альтернативной гражданской службы?
8. Каковы сроки альтернативной гражданской службы?

Тест по теме 3.8.-3.9. Качества личности военнослужащего как защитника Отечества. Воинская дисциплина и ответственность.

1. Имеют ли право военнослужащие участвовать в забастовках?

- 1) Имеют, в свободное от службы время на территории воинской части
- 2) Имеют, в свободное от службы время в не территории воинской части
- 3) Участие военнослужащих в забастовках запрещено

2. Имеют ли право военнослужащие участвовать в демонстрациях?

- 1) Имеют, в свободное от службы время на территории воинской части
- 2) Имеют, в свободное от службы время вне территории воинской части
- 3) Участие военнослужащих в демонстрациях запрещено

3. Имеют ли право военнослужащие состоять в общественных организациях?

- 1) Имеют, если они не преследуют политических целей и в свободное от службы время
- 2) Имеют, в любых случаях в свободное от службы время
- 3) Не имеют в любых случаях

4. Имеют ли право военнослужащие заниматься предпринимательской деятельностью?

- 1) Имеют, в свободное от военной службы время.
- 2) Имеют, через доверенных лиц.
- 3) Не имеют в любых случаях.

5. Имеют ли право военнослужащие мирно, без оружия участвовать в митингах?

- 1) Имеют, в свободное от службы время вне территории воинской части.
- 2) Имеют, в свободное от службы время на территории воинской части.
- 3) Участие военнослужащих в митингах запрещается.

6. Имеют ли право военнослужащие заниматься другой оплачиваемой деятельностью?

- 1) Имеют право заниматься только педагогической, научной деятельностью в свободное от военной службы время.
- 2) Имеют право заниматься любой оплачиваемой деятельностью в свободной от военной службы время.
- 3) Не имеют права заниматься никакой другой оплачиваемой деятельностью в свободное от военной службы время.

7. В каком возрасте граждане мужского пола РФ должны встать на первоначальный воинский учет?

- 1) 15 лет
- 2) 16 лет
- 3) 17 лет

8. Какие существуют виды подготовки граждан РФ к воинской службе:

- 1) Обязательная
- 2) Добровольная
- 3) Оба перечисленных

9. Совокупность прав, свобод, обязанностей и ответственности граждан, находящихся на воинской службе, называется:

- 1) Статусом
- 2) Долгом
- 3) Обязанностью

10. До какого возраста гражданин РФ может быть призван в ряды Вооруженных сил России?

- 1) 27 лет

- 2) 28 лет
- 3) 29 лет

11. На какой основе формируются Вооруженные силы Российской Федерации?

- 1) На контрактной основе
- 2) на призыве в армию граждан Российской Федерации
- 3) по обоим критериям

Тест по теме: Военно-профессиональная деятельность.

1. Для кого предусмотрена подготовка по военно-учётным специальностям?

- 1) Для граждан мужского пола, достигших 17-летнего возраста, подлежащих призыву на военную службу и годных к военной службе по состоянию здоровья.
- 2) Для учащихся школ.
- 3) Для всех желающих пройти такую подготовку.

2. Кем осуществляется отбор для подготовки по военно-учётным специальностям?

- 1) Военными комиссариатами районов совместно с представителями образовательных учреждений.
- 2) Образовательными организациями.
- 3) Представителями воинских частей.

3. Какие требования предъявляются к гражданину, решившему пройти подготовку по военно-учётной специальности?

- 1) Годен к военной службе по состоянию здоровья, физическому развитию, моральным качествам и образовательному уровню.
- 2) Не годен к военной службе, но соответствует по моральным качествам и образовательному уровню.
- 3) Достижение 17-летнего возраста.

4. Что предусматривает добровольная подготовка граждан к военной службе?

- 1) Занятие военно-прикладными видами спорта.
- 2) Обучение по дополнительным образовательным программам, имеющим целью военную подготовку несовершеннолетних граждан.
- 3) Всё выше перечисленное.

5. Какие преимущественные права предусмотрены для граждан, имеющих первый спортивный разряд по военно-прикладному виду спорта?

- 1) пользуются преимущественным правом при зачислении в военные училища.
- 2) Вправе выбрать при призыве на военную службу вид и род войск Вооружённых Сил Российской Федерации, другие войска, воинские формирования и органы в соответствии со своей спортивной подготовкой с учётом реальной потребности в них.
- 3) Всё выше перечисленное.

6. Какие виды военных образовательных учреждений осуществляют подготовку будущих офицеров российской армии?

- 1) Военные училища, военные институты, военные университеты.
- 2) Военные училища, военные университеты, военные академии.
- 3) Военные институты, военные университеты, военные академии.

7. Каковы правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования?

- 1) В военные вузы принимаются граждане РФ со средним (полным) общим образованием или средним профессиональным образованием;
- 2) В военные вузы принимаются граждане РФ не проходившие военную службу, которым до конца года исполнилось 17 лет, но не старше 21 года включительно на год поступления;
- 3) В военные вузы принимаются граждане РФ:
проходившие или прошедшие военную службу - до 23 лет включительно на год поступления.
- 4) Верны все варианты ответов.

Домашняя самостоятельная работа, тема 3.11: Боевые традиции Вооруженных Сил России. Символы воинской чести.

Подготовить конспект по теме, изложив в нём ответы на следующие вопросы:

- Боевое Знамя воинской части - особо почетный знак, отличающий особенности боевого предназначения.
- Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной служб.

Цель задания.

Обучающийся должен знать:

- виды воинских традиций в Российской армии;
- понятия воинских ритуалов;
- понятие «государственные и воинские символы России»

Уметь:

- развивать в себе необходимые психологические и профессиональные качества, отвечающие требованиям военной службы.

Методические указания по выполнению задания:

- ознакомьтесь с учебным материалом по теме;
- тезисно изложите указанные темы.

Критерии оценки конспекта:

- логическая последовательность изложения;
- степень выявления сути содержания, доступности ее изложения;
- умение обобщать без искажения сути;
- насыщенность аргументами.

Тест по теме: Элементы начальной военной подготовки.

1. Что такое устав?

- 1) Устав - воинские документы, регламентирующие правила поведения военнослужащих.
- 2) Устав - воинские официальные нормативно-правовые документы, регламентирующие повседневную деятельность военнослужащих, жизнь, быт и несение службы в Вооруженных силах (и других войсках и органах, в которых предусмотрена военная служба), подготовку личного состава, а также определяющие основы боевых действий подразделений, частей и соединений родов войск.
- 3) Устав - воинские документы, регламентирующие распорядок дня военнослужащих и правила поведения на территории воинской части.

2. Виды воинских уставов:

- 1) Общевоинские.
- 2) Боевые.
- 3) Корабельные.
- 4) Все выше перечисленные.

3. Какие вопросы регулирует Устав внутренней службы?

- 1) Общие права и обязанности военнослужащих, взаимоотношения между ними, обязанности основных должностных лиц полка и его подразделений, а также правила внутреннего распорядка.
- 2) Определяет предназначение, порядок организации и несения гарнизонной и караульной служб, права и обязанности должностных лиц гарнизона и военнослужащих, несущих эти службы, а также регламентирует проведение гарнизонных мероприятий с участием войск.

3) Определяет сущность воинской дисциплины, обязанности военнослужащих по ее соблюдению, виды поощрений и дисциплинарных взысканий, права командиров (начальников) по их применению, а также порядок передачи и рассмотрения предложений, заявлений и жалоб.

4) Определяет строевые приемы и движение без оружия и с оружием; строи подразделений и воинских частей в пешем порядке и на машинах; порядок выполнения воинского приветствия, проведения строевого смотра; положение Боевого знамени воинской части в строю, порядок его выноса и относа; обязанности военнослужащих перед построением и в строю и требования к их строевой подготовке, а также способы передвижения военнослужащих на поле боя и порядок действий при внезапном нападении противника.

4. Какие вопросы регулирует Устав гарнизонной и караульной служб?

1) Общие права и обязанности военнослужащих, взаимоотношения между ними, обязанности основных должностных лиц полка и его подразделений, а также правила внутреннего распорядка.

2) Определяет предназначение, порядок организации и несения гарнизонной и караульной служб, права и обязанности должностных лиц гарнизона и военнослужащих, несущих эти службы, а также регламентирует проведение гарнизонных мероприятий с участием войск.

3) Определяет сущность воинской дисциплины, обязанности военнослужащих по ее соблюдению, виды поощрений и дисциплинарных взысканий, права командиров (начальников) по их применению, а также порядок передачи и рассмотрения предложений, заявлений и жалоб.

4) Определяет строевые приемы и движение без оружия и с оружием; строи подразделений и воинских частей в пешем порядке и на машинах; порядок выполнения воинского приветствия, проведения строевого смотра; положение Боевого знамени воинской части в строю, порядок его выноса и относа; обязанности военнослужащих перед построением и в строю и требования к их строевой подготовке, а также способы передвижения военнослужащих на поле боя и порядок действий при внезапном нападении противника.

5. Какие вопросы регулирует Дисциплинарный устав?

1) Общие права и обязанности военнослужащих, взаимоотношения между ними, обязанности основных должностных лиц полка и его подразделений, а также правила внутреннего распорядка.

2) Определяет предназначение, порядок организации и несения гарнизонной и караульной служб, права и обязанности должностных лиц гарнизона и военнослужащих, несущих эти службы, а также регламентирует проведение гарнизонных мероприятий с участием войск.

3) Определяет сущность воинской дисциплины, обязанности военнослужащих по ее соблюдению, виды поощрений и дисциплинарных взысканий, права командиров (начальников) по их применению, а также порядок передачи и рассмотрения предложений, заявлений и жалоб.

4) Определяет строевые приемы и движение без оружия и с оружием; строи подразделений и воинских частей в пешем порядке и на машинах; порядок выполнения воинского приветствия, проведения строевого смотра; положение Боевого знамени воинской части в строю, порядок его выноса и относа; обязанности военнослужащих перед построением и в строю и требования к их строевой подготовке, а также способы передвижения военнослужащих на поле боя и порядок действий при внезапном нападении противника.

6. Для чего предназначен Строевой устав и чем он отличается от других общевоинских уставов?

- 1) Общие права и обязанности военнослужащих, взаимоотношения между ними, обязанности основных должностных лиц полка и его подразделений, а также правила внутреннего распорядка.
- 2) Определяет предназначение, порядок организации и несения гарнизонной и караульной служб, права и обязанности должностных лиц гарнизона и военнослужащих, несущих эти службы, а также регламентирует проведение гарнизонных мероприятий с участием войск.
- 3) Определяет сущность воинской дисциплины, обязанности военнослужащих по ее соблюдению, виды поощрений и дисциплинарных взысканий, права командиров (начальников) по их применению, а также порядок передачи и рассмотрения предложений, заявлений и жалоб.
- 4) Определяет строевые приемы и движение без оружия и с оружием; строи подразделений и воинских частей в пешем порядке и на машинах; порядок выполнения воинского приветствия, проведения строевого смотра; положение Боевого знамени воинской части в строю, порядок его выноса и относа; обязанности военнослужащих перед построением и в строю и требования к их строевой подготовке, а также способы передвижения военнослужащих на поле боя и порядок действий при внезапном нападении противника.

7. Для чего предназначен автомат Калашникова?

- 1) Для уничтожения живой силы.
- 2) Поражения огневых средств противника.
- 3) Все выше перечисленное.

Какие виды разборки АК-74 существуют?

- 1) Быстрая и полная.
- 2) Полная и частичная.
- 3) Полная и неполная.

8. На чём основан принцип действия частей и механизмов автомата Калашникова?

- 1) На использовании отдачи свободного затвора.
- 2) На отводе пороховых газов.
- 3) Нет верного ответа.

Вопросы для устного опроса по теме : Понятие первой помощи.

1. Кем и когда должна оказываться первая помощь?
2. В чём заключается сущность первой помощи?
3. Какими принципами следует руководствоваться при оказании первой помощи?
4. Что необходимо установить при первом осмотре пострадавшего?
5. Каковы основные признаки жизни?

Домашняя самостоятельная работа тема: Понятие и виды кровотечений.

Подготовить презентацию по теме, отобразив следующие понятия:

- Правила первой помощи при ранениях.
- Правила наложения повязок различных типов.
- Первая помощь при травмах различных областей тела.
- Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости.

Цель задания.

Обучающийся должен знать:

- способы остановки кровотечений;
- способы наложения повязок;
- оказание помощи при проникающих ранениях грудной и брюшной полости.

Уметь:

- оказать помощь при различных видах кровотечений, наложить повязки различных типов;
- оказать помощь при травмах различных областей тела;
- оказать помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости;

Методические указания по выполнению задания:

- ознакомьтесь с содержанием учебного материала. В чем заключается помощь при ранениях.

Критерии оценки работы:

- логическая последовательность изложения;
- степень выявления сути содержания, доступности ее изложения;
- умение обобщать без искажения сути;
- насыщенность аргументами.

Тест по теме: Понятие и виды травм.

1. В каких случаях развивается травматический токсикоз или синдром длительного сдавливания?

- 1) В случаях отравления кислотами.
- 2) В случаях отравления щелочами.
- 3) При длительном сдавливании мягких тканей.

2. Каковы симптомы синдрома длительного сдавливания?

- 1) Тошнота, головная боль, жажда.
- 2) Головокружение, учащенное сердцебиение.
- 3) Покраснение и высыпание на коже, потливость, слюнотечение.

3. Каковы основные периоды развития травматического токсикоза.

- 1) Первый, второй, третий.
- 2) Ранний, промежуточный, поздний.
- 3) Начальный, средний, заключительный.

4. В чём заключается первая помощь при синдроме длительного сдавливания?

- 1) На ссадины и раны наложить стерильную повязку. Если холодные синюшного цвета, сильно повреждённые конечности, не туго наложить жгут ниже места сдавливания, дать обезболивающее.
- 2) На ссадины и раны наложить стерильную повязку. Если холодные синюшного цвета, сильно повреждённые конечности, не туго наложить жгут выше места сдавливания, дать обезболивающее.
- 3) На ссадины и раны наложить стерильную повязку. Если конечности тёплые на ощупь и повреждены не сильно, на них накладывают тугую бинтовую повязку, дать обезболивающее.
- 4) Верны ответы 1 и 3.
- 5) Верны ответы 2 и 3.

5. Назовите основные виды кровотечений.

- 1) Венозное, артериальное, смешанное.
- 2) Капиллярное, смешанное, артериальное.
- 3) Капиллярное, венозное, артериальное и смешанное.

6. Как можно остановить капиллярное кровотечение?

- 1) Наложить жгут ниже места кровотечения.
- 2) Наложить жгут выше места кровотечения.
- 3) Наложить на рану тугую давящую повязку.

7. Каковы признаки артериального кровотечения?

- 1) Кровь алого цвета выбрасывается из раны пульсирующей струёй.
- 2) Кровь тёмно-красного цвета вытекает из раны непрерывной струёй.
- 3) Кровь сочится из всей поверхности раны как из губки.

8. В каких случаях следует накладывать медицинский жгут?

- 1) При венозном кровотечении.

- 2) При капелярном кровотечении.
- 3) При артериальном кровотечении.

9. Каковы основные правила наложения жгута?

- 1) Жгут накладывают выше места кровотечения летом на 3 часа, зимой на 2 часа.
- 2) Жгут накладывают ниже места кровотечения летом на 2 часа, зимой на 1 час.
- 3) Жгут накладывают выше места кровотечения летом на 2 часа, зимой на 1 час.

10. Способы его остановки венозного кровотечения.

- 1) Наложить жгут выше места кровотечения, обработать рану, наложить стерильную повязку.
- 2) Наложить тугую, стерильную давящую повязку, придать конечности возвышенное положение.
- 3) Наложить жгут ниже места кровотечения, обработать рану, наложить стерильную повязку.

11. Каковы способы оказания первой помощи при признаках кровотечения из внутренних органов?

- 1) Обеспечить покой, на живот положить пузырь со льдом, доставить в лечебное учреждение.
- 2) Обеспечить покой, на живот тепло, доставить в лечебное учреждение.
- 3) Обеспечить покой, обильное питьё, доставить в лечебное учреждение.

Вопросы для устного опроса по теме: Первая помощь при ожогах. Первая помощь при воздействии низких температур.

1. Что такое ожоги?
2. Какие виды и степени ожогов различают?
3. В чём особенность термических ожогов?
4. Что делать если на человеке загорелась одежда?
5. Как оказывается помощь при ожогах I степени?
6. Как оказывается помощь при ожогах II, III и IV степени?
7. В чём заключается первая помощь при ожогах кислотами?
8. Как оказать первую помощь при ожогах фосфором?
9. Каковы признаки теплового удара?
10. Что необходимо сделать для предотвращения теплового удара?
11. Каковы симптомы солнечного удара?
12. Какова первая помощь при воздействии солнечного удара?

13. К чему приводит длительное воздействие холода?
14. Что способствует возникновению отморожений?
15. Каковы признаки отморожения I степени?
17. Каково состояние пострадавшего при отморожении II степени?
18. В чем заключается тяжесть состояния пострадавшего при отморожении III степени?
19. К каким последствиям ведут отморожения IV степени?

Тест по теме: Первая помощь при отсутствии сознания.

1. Что такое обморок?

- 1) Состояние, развивающееся вследствие нервного потрясения, испуга, большой кровопотери.
- 2) Патологический процесс воздействия токсичных веществ, поступающих в организм человека из внешней среды.
- 3) Болезни, возникающие вследствие внедрения в организм живого специфического возбудителя инфекции.

2. Признаки обморока?

- 1) Тяжесть в голове, головокружение, шум в ушах, рвота, резкая мышечная слабость, усиление сердцебиения.
- 2) Резкое побледнение, холодный пот, ослабление сердечной деятельности, потеря сознания.
- 3) Высокая температура тела, появление жажды, отсутствие потоотделения.

3. Какова первая помощь пострадавшему при потере сознания?

- 1) Немедленно доставить пострадавшего в тёплое помещение и принять меры для согревания: дать сладкое горячее питьё, по возможности сделать тёплую ванну.
- 2) При сохранённом дыхании и пульсе повернуть пострадавшего на бок, приложить холод к голове пострадавшего, вызвать скорую медицинскую помощь, освободить от стесняющей одежды, поднести к носу ватку с нашатырным спиртом, контролировать наличие дыхания.
- 3) Обернуть пострадавшего влажной простыней, дать выпить 1 литр воды с добавлением 2 чайных ложек соли.

4. Каковы основные причины остановки сердца?

- 1) Нарушение коронарного кровообращения (стенокардия, расстройства сердечного ритма, инфаркт миокарда), эмоциональное или физическое напряжение.
- 2) Тяжёлые нарушения дыхания, массивная кровопотеря, шок, травма, отравление, аллергическая реакция.
- 3) Верными являются оба варианта.

5. Назовите признаки расстройства кровообращения и клинической смерти.

- 1) Потеря сознания, пульс слабо прощупывается, бледность кожных покровов.
- 2) Резкое побледнение, холодный пот, ослабление сердечной деятельности, потеря сознания.
- 3) Потеря сознания, отсутствие пульса на сонной артерии, расширение зрачков и отсутствие их реакции на свет, остановка дыхания.

6. Какова должна быть частота вдуваний в лёгкие пострадавшему при проведении искусственного дыхания?

- 1) 8-10 в минуту.
- 2) 12-6 в минуту.
- 3) 16-20 в минуту.

7. Какова должна быть частота надавливаний при проведении непрямого массажа сердца?

- 1) 40-60 в минуту.
- 2) 20-30 в минуту.
- 3) 70-80 в минуту.

Вопросы для устного опроса по теме: Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Первая помощь при отравлениях.

1. Как оказать помощь ребёнку при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути?
2. Как оказать помощь взрослому человеку при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути?
3. Какова первая помощь пострадавшему при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, если он находится без сознания?
4. Что называют отравлением?
5. Как различают виды отравлений?
6. С чего следует начать помощь при отравлении?
7. В каких случаях нельзя промывать желудок?
8. Когда следует закончить промывание желудка?

Вопросы для устного опроса по теме: Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.

1. Назовите основные виды инфекционных заболеваний.
2. Каковы причины возникновения инфекционных заболеваний?

3. В чём заключается профилактика инфекционных заболеваний?

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550829940

Владелец Самкова Ольга Вениаминовна

Действителен с 23.10.2025 по 23.10.2026