

**ПРОГРАММЫ**  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЙ

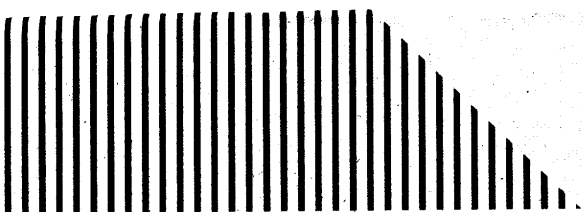
**ОСНОВЫ  
БЕЗОПАСНОСТИ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**1—11 КЛАССЫ**

*Под общей редакцией*  
**А. Т. Смирнова**

3-е издание

Москва  
«Просвещение»  
2008



# ПРОГРАММА ПО КУРСУ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» ДЛЯ 10—11 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ<sup>1</sup>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 10—11 классов разработана в соответствии с Государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования и предназначена для реализации Государственных требований к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы. Программа является единой для всех видов и типов образовательных учреждений, реализующих основные образовательные программы среднего (полного) общего образования.

Предлагаемая учебная программа «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначена для обеспечения базового уровня подготовки учащихся в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования с учетом перспектив развития содержания образования в области безопасности жизнедеятельности, определенных Концепцией модернизации российского образования на период до 2010 г.

Изучение основ безопасности жизнедеятельности в 10—11 классах направлено на достижение следующих целей:

- *освоение* у обучающихся ответственности за личную безопасность, безопасность общества и государства; ответственного отношения к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности; ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства;

- *развитие* духовных и физических качеств личности, обеспечение безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера; потребности вести здоровый образ жизни; необходимых моральных, физических и психологических качеств для выполнения конституционного долга и обязанности гражданина России по защите Отечества;

- *освоение* знаний: о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; об обязанностях граждан по защите государства;

- *формирование* умений: оценки ситуаций, опасных для жизни и здоровья; безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; использования средств индивидуальной и коллективной защиты; оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях.

Реализация указанных целей обеспечивается содержанием программы, которая систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные учащимися в основной общеобразо-

<sup>1</sup> Авторы программы — А. Г. Самаров, Б. О. Хрунников, М. В. Маслов, В. А. Васнец.

важной школе, и способствует формированию у них целичного представления в области безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства.

Структурно программа состоит из трех разделов и тринадцати тем. Раздел I «Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях» предназначен для систематизации и углубления знаний обучающихся в вопросах обеспечения личной безопасности человека и организации в Российской Федерации защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени, полученных при изучении основ безопасности жизнедеятельности в 5—9 классах. Раздел состоит из двух обширных тем: «Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения», «Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны».

Раздел II «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» предназначен для формирования у обучающихся знаний о здоровом образе жизни, основных инфлексивных и нефлексивных заболеваний, средствах их профилактики и правилах оказания первой медицинской помощи. Раздел состоит из четырех тем.

Раздел III «Основы военной службы» предусматривает изучение основных положений, раскрывающих содержание обязательной подготовки молодежи к военной службе. Раздел состоит из семи тем, в которых последовательно раскрываются содержание обязательной подготовки граждан к военной службе. В процессе изучения тематики раздела учащиеся получают начальные знания в области обороны, ознакомлены с основными положениями Военной доктрины Российской Федерации; получают сведения о Вооруженных Силах Российской Федерации, их структуре и предназначении для обеспечения национальной безопасности страны; усваивают роль и значение военно-патриотического воспитания молодежи в деле подготовки граждан России к выполнению конституционного долга по защите Отечества. Программа рассчитана на 110 учебных часов (из них 40 ч — на учебные сборы).

Предлагаемая программа предусматривает совместное изучение учебного материала юношами и девушками, кроме тем «Воинская обязанность», «Особенности военной службы», «Военнослужащий — защитник Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил», «Основы военной службы» (практические занятия на базе воинской части), которые являются обязательными для девушек. В это время с девушками организуются занятия по углубленному изучению основ медицинских знаний по специальной программе «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», направленной на формирование понятий о физическом, духовном и репродуктивном здоровье женщины, на подробное рассмотрение вопросов семейного права, роли женщины в современном обществе, социально-демографической обстановки в России, взаимосвязи здоровья женщины и здоровья наших.

Преподавание «Основ безопасности жизнедеятельности» в старшей школе осуществляет преподаватель — организатор курса ОБЖ, должностные обязанности которого утверждены постановлением Минтруда России от 17 августа 1995 г. № 46. Занятия с девушками по программе «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» рекомендуется проводить учителя биологии или специалисты, прошедшим соответствующую подготовку в системе дополнительного образования.

Изучение курса ОБЖ в 11 классе заканчивается итоговой аттестацией. В аттестат о среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется итоговая отметка по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности учащиеся должны

- основные определения понятия «здоровье» и факторы, влияющие на него;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- основные задачи государственных служб по обеспечению безопасности жизнедеятельности населения;
- основы российского законодательства об обороне государства, о воинской обязанности и военной службе граждан;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
- основные права и обязанности граждан по призыву на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- особенности прохождения военной службы по призыву, контракту и альтернативной гражданской службе;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;
- уметь:
  - перечислить последовательность действий при возникновении пожара в жилище и подручные средства, которые можно использовать для ликвидации возгорания;
  - перечислить порядок действий населения по сигналу «Внимание всем!» и назвать минимально необходимый набор предметов, который следует взять с собой в случае эвакуации;
  - объяснить элементарные способы самозащиты, применяемые в конкретной ситуации криминального характера;
  - называть способы ориентирования на местности, подчас сигналов бедствия и другие приемы обеспечения безопасности в случае автономного существования в природных условиях;
  - показать порядок использования средств индивидуальной защиты;
  - рассказывать о предназначении и задачах организации гражданской обороны;
  - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
    - ведения здорового образа жизни;
    - действий в опасных и чрезвычайных ситуациях;
    - пользования бытовыми приборами;
    - использования лекарственных препаратов и средств бытовой химии;
    - пользования бытовыми приборами экологического контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
    - соблюдения общих правил безопасности дорожного движения;
    - соблюдения мер пожарной безопасности дома и на природе;
    - соблюдения мер безопасного поведения на водоемах в любое время года;
    - соблюдения мер профилактики инфлексивных заболеваний;

- оказания первой медицинской помощи пострадавшим, находящимся в негодных состояниях;
  - вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соотвечающих служб экстренной помощи;
  - подготовки к профессиональной деятельности, в том числе к военной службе.
- Настоящая программа является основой для разработки рабочих программ по основным Seasonности жизнедеятельности в общедобразовательном учреждении.

**Полугодовое внеурочное учебное программное ОБЖ (10 класс)**

№ раздела, темы и уроки	Наименование раздела, темы и уроки	Количество часов	
		Раздел	Тема
1	Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях	13	
1	Опасные и чрезвычайные ситуации, возникшие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения		6
1.1	Правила поведения в условиях вынужденной автотомомии в пригородных условиях. Подготовка к проведению тренировок		1
1.2	Правила поведения в ситуациях криминального характера		1
1.3	Уголовная ответственность несовершеннолетних		1
1.4	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера		1
1.5	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи		1
1.6	Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности		1
2	Гражданская оборона — основная часть обороноспособности страны		7
2.1	Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны		1
2.2	Средства средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения от опасности, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени		1
2.3	Опасности и информирование населения об опасности, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени		1
2.4	Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени		1

*Продолжение*

№ раздела, темы и уроки	Наименование раздела, темы и уроки	Количество часов	
		Раздел	Тема
2.5	Средства индивидуальной защиты		1
2.6	Организация поведения аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайных ситуаций		1
2.7	Организация гражданской обороны в общедобразовательном учреждении		1
II	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	10	
3	Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний		3
3.1	Содержание и укрепление здоровья — важная часть подготовки юноши добровольного возраста к военной службе и трудовой деятельности		1
3.2	Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика		2
4	Основы здорового образа жизни		7
4.1	Здоровый образ жизни и его составляющие		2
4.2	Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека		2
4.3	Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека		1
4.4	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек		2
III	Основы военной службы	12	
5	Вооруженные Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества		6
5.1	История создания Вооруженных Сил Российской Федерации		2
5.2	Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и предназначение		2
5.3	Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны		1
5.4	Другие войска, их состав и предназначение		1
6	Военные традиции Вооруженных Сил России		3
6.1	Патриотизм и верность воинскому долгу — качества защитника Отечества		1

Продолжение

№ раздела, темы и урока	Наименование раздела, темы и урока	Количество часов	
		Раздел	Тема
6.2	Памяти поколений — дни воинской славы России		1
6.3	Дружба, волевоое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений		1
7	Символы воинской части		3
7.1	Боевое Знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы		1
7.2	Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе		1
7.3	Ратунды Вооруженных Сил Российской Федерации		1
8	Основы военной службы (практические занятия на базе воинской части во внеурочное время)*		40
8.1	Основы подготовки граждан к военной службе. Начальная военная подготовка в войсках		1
8.2	Размещение и быт военнослужащих		3
8.3	Служебный наряд, обязанности лиц служебного наряда		4
8.4	Организация караульной службы, обязанности часового		4
8.5	Строевая подготовка		4
8.6	Огневая подготовка		14
8.7	Тактическая подготовка		5
8.8	Физическая подготовка		5
	Всего часов	35 + 40	

\* Занятия организуются и проводятся в соответствии с расписанием для воинской части на период проведения учебных сборов.

## ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕТЕЛЬНОСТИ» (10 КЛАСС)

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

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

1.1. *Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях. Подготовка к тушению пожара*

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

1.2. *Правила поведения в ситуациях криминального характера*

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

1.3. *Уголовная ответственность несовершеннолетних*

Объемности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних. Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним. Правила поведения в общественном транспорте. Уголовная ответственность за привнесение в герольдную работу транспорта. Хулиганство и вандализм, общие понятия. Виды хулиганских действий (грубое нарушение общественного порядка, повреждение чужого имущества). Уголовная ответственность за хулиганские действия и вандализм.

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

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

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

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

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

Положения Конституции Российской Федерации, гарантирующие права и свободы человека и гражданина. Основные законы Российской Федерации, положения которых направлены на обеспечение безопасности граждан (Федеральные законы «О защите населения и

территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности», «О пожарной безопасности», «О безопасности дорожного движения», «Об обороне», «О гражданской обороне», «О противодействии терроризму» и др.). Краткое содержание законов, основные права и обязанности граждан.

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

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

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

**2.2. Современное средство поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения.**

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

**2.3. Опасение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.**

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

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

Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях (здесь целесообразно проводить в обязательном порядке обучение).

**2.5. Средства индивидуальной защиты.**

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

**Практические занятия. Обрабатывать порядок получения и пользования средствами индивидуальной защиты.**

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

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

**2.7. Организация гражданской обороны в общесоюзном учебном учреждении.**

Организация гражданской обороны в общесоюзном учебном учреждении, ее предназначение. План гражданской обороны образовательного учреждения. Обязанности обучающихся.

**Раздел II. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных и зорового образа жизни**

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

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

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

**3.2. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.**

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

**4. Основы здорового образа жизни**

**4.1. Здоровый образ жизни и его составляющие.**

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

**4.2. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.**

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

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

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

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

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

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

социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственных и физической работоспособности.

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

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

### Раздел III. Основы военной службы

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

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

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

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

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

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

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

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

Военно-морской флот, история создания, предназначение. Отдельные рода войск.

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

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

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

**5.4. Дружба войска, их состав и предназначение**  
Подразничные органы Федеральной службы безопасности, внутреннее войска Министерства внутренних дел, войска гражданской обороны, их состав и предназначение.

**6. Боевые традиции Вооруженных Сил России**

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

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

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

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

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

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

**6.3. Дружба, войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений**  
Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений.

Войсковое товарищество — боевая традиция Российской армии и флота.

**7. Символы воинской чести**

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

Боевое Знамя воинской части — особо почитаемый знак, отличающий особенность боевого предназначения, истории и заслуг воинской части.

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

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

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

**7.3. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации**

Ритуал приношения к военной присяге. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части. Порядок вручения личного состава вооруженных и военной техники. Порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или отставку.

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

**8.1. Основы подготовки граждан в войсках**

Вводные занятия, проводимые перед началом учебных сборов на базе воинской части. Знакомление с историей части, ее боевым путем, подвигами воинов части в военное и мирное время, боевыми традициями и задачами части, решаемыми в мирное время по подготовке к защите Отечества. Знакомление обучающихся с правилами и содержанием занятий и распорядком дня, с требованиями к правилам безопасности во время занятий с оружием и на военной технике. Значение учебных сборов в практической подготовке обучающихся к военной службе.

**8.2. Размещение и быт военнослужащих**

Размещение военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, содержание помещений. Противопожарная защита. Охрана окружающей среды.  
Распределение служебного времени и повседневный порядок.

Распределение времени в воинской части, распорядок дня. Подъем, утренний ошпар и вечерняя поверка. Учебные занятия, завтрак, обед и ужин. Увольнение из расположения части. Посещение военнослужащих.

8.3. *Стрелочный наряд, обязанности лиц стрелочного наряда*  
Назначение и состав стрелочного наряда воинской части. Подготовка стрелочного наряда.

8.4. *Организация караульной службы, обязанности часовой*  
Организация караульной службы, общие положения. Наряд караулов, подготовка караулов. Часовой. Обязанности часовой.

8.5. *Стрелковая подготовка*

Обработка стрелков прикомов и движений без оружия. Обработка правил воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Строй отчисления. Строй взвода. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

8.6. *Экипировка подвода*

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

8.7. *Тактическая подготовка*

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

8.8. *Физическая подготовка*

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

**Порочное планирование учебной программы ОНЖ (11 класс)**

№ раздела, темы и урока	Наименование раздела, темы и урока	Количество часов	
		Раздел	Тема
I	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	10	
1	Основы здорового образа жизни		6
1.1	Правила личной гигиены и здоровья		1
1.2	Нравственность и здоровье. Формирование нравственно-квалификационных навыков		1
1.3	Инфекции, передаваемые половым путем. Меры профилактики		1
1.4	СПИД и его профилактика		2
1.5	Семья в современном обществе. Законодательство и семья		1
2	Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи		4

**Продолжение**

№ раздела, темы и урока	Наименование раздела, темы и урока	Количество часов	
		Раздел	Тема
2.1	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте (практические занятия)		1
2.2	Первая медицинская помощь при ранениях (практические занятия)		1
2.3	Первая медицинская помощь при травмах (практические занятия)		1
2.4	Первая медицинская помощь при остановке сердца		1
II	Основы военной службы	25	
3	Воинская обязанность		10
3.1	Основные понятия о воинской обязанности		1
3.2	Организация воинского учета и его предназначение		2
3.3	Обязательная подготовка граждан к военной службе		2
3.4	Добровольная подготовка граждан к военной службе		1
3.5	Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при постановке на воинский учет		3
3.6	Увольнение с военной службы и пребывание в запасе		1
4	Особенности военной службы		8
4.1	Правовые основы военной службы		1
4.2	Общевойсковые уставы Вооруженных Сил Российской Федерации — закон воинской жизни		1
4.3	Воинская присяга — клятва воина на верность Родине — России		1
4.4	Прокхождение военной службы по призыву		2
4.5	Прокхождение военной службы по контракту		1
4.6	Права и ответственность военнослужащих		1
4.7	Активизированная гражданская служба		1
5	Военнослужащий — защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил		7
5.1	Военнослужащий — патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества		1



№ разделов, тем и уроков	Наименование раздела, темы и урока	Количество часов	
		Раздел	Тема
5.2	Военнослужащий — специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой		1
5.3	Требования военной деятельности, предъявляемые к моральным, интеллектуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина		1
5.4	Военнослужащий — подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников		1
5.5	Как стать офицером Российской армии		2
5.6	Международная (интерполитеская) деятельность Вооруженных Сил Российской Федерации		1
	Всего часов		35

## ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» (11 КЛАСС)

### Раздел I. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

#### 1. Основы здорового образа жизни

*1.1. Правила личной гигиены и здоровье*  
Личная гигиена, общие понятия и определения. Уход за кожей, зубами и волосами. Личная одежда. Некоторые понятия об описании организма.

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

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

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

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

#### *1.4. СПИД и его профилактика*

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

Профилактика СПИД. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### *2.4. Первая медицинская помощь при остановке сердца*

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

### Раздел II. Основы военной службы

#### 3. Военская обязанность

*3.1. Основные понятия о воинской обязанности*  
Воинская обязанность, определение воинской обязанности и ее содержания. Воинский учет, обязательная подготовка к военной службе, призыв в военную службу, прохождение военной службы по призыву, пребывание в запасе, призыв на военные сборы и прохождение военных сборов в период пребывания в запасе.

*3.2. Организация воинского учета и его предвидение*  
Организация воинского учета. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.

*3.3. Обязательная подготовка граждан к военной службе*  
Основное содержание обязательной подготовки граждан к военной службе.

Основные требования к интеллектуально-психологическим и профессиональным качествам молодежи призывного возраста для комплектования различных воинских должностей (командные, операторские, связи и наблюдения, водительские и др.).

*3.4. Добровольная подготовка граждан к военной службе*  
Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе.

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

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

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

3.6. *Увольнение с военной службы и пребывание в запасе*  
Увольнение с военной службы. Запас Вооруженных Сил Российской Федерации, его предназначение, порядок освобождения граждан от военных сборов.

#### 4. Особенности военной службы

##### 4.1. *Правовые основы военной службы*

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

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

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

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

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

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

##### 4.4. *Прожождение военной службы по призыву*

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

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

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

##### 4.5. *Прожождение военной службы по контракту*

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

##### 4.6. *Права и ответственность военнослужащих*

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

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

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

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

Альтернативная гражданская служба как особый вид трудовой деятельности в интересах общества и государства.

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

Сроки альтернативной гражданской службы для разных категорий граждан. Время, которое не засчитывается в срок альтернативной гражданской службы.

Почаза заявлений о замене военной службы по призыву альтернативной гражданской службой.

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

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

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

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

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

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

Виды воинской деятельности и их особенности. Основные элементы воинской деятельности и их предназначение. Особенности во-

инской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск.

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

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

Единоначалие — принцип строгости Вооруженных Сил Российской Федерации. Важность соблюдения основного требования, относящегося ко всем военнослужащим, — постоянно поддерживать в воинском коллективе порядок и крепкую воинскую дисциплину, воспитывать в себе убежденность в необходимости подчиняться, умение и готовность выполнять свои обязанности, беспрекословно повиноваться командирам и начальникам, при выполнении воинского долга проявлять разумную инициативу.

**5.5. Как стая офицеров Российской армии**  
Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования.

Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования.

Организация подготовки офицеровских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации.

**5.6. Международная (мироворужеская) деятельность Вооруженных Сил Российской Федерации**

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

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