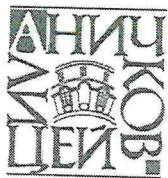
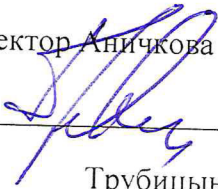


Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение  
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»

Аничков лицей



<p><b>«Рассмотрено»</b> На заседании Малого педагогического совета Протокол № 1 от 31.08.2020</p>	<p><b>«Утверждено»</b> Директор Аничкова лицея  Трубицын Н.Ф. 31.08.2020</p>
---	---

Рабочая программа  
ОБЖ  
для 10 «Б» класса

Автор–составитель: Кулева Е.Ю.

2020-2021 учебный год  
Санкт-Петербург

Пояснительная записка .....	2
<b>Общая характеристика предмета</b> .....	2
<b>Место курса в учебном плане</b> .....	3
Ожидаемые результаты освоения программы.....	4
<b>Система оценивания</b> .....	7
Учебно-тематический план предмета ОБЖ, 10 класс.....	9
Содержание учебного предмета.....	10
Литература, ЭОР и средства обучения.....	12
Учебно-тематическое планирование .....	16
Приложения .....	26

### Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10 классов составлена на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденным [приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 \(ред. от 29.06.2017\) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»](#);
- Приказа от 9 марта 2004 года N 1312 Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования (с изменениями на 1 февраля 2012 года);
- Рекомендаций по организации работы образовательных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19 (приложение к письму Роспотребнадзора от 8 мая 2020г. №02/8900-2020-24);
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.
- Учебного плана среднего общего образования (ФГОС) на 2020/2021 учебный год Аничкова лица Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения «Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»;
- Комплексной учебной программы курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для общеобразовательных учреждений 5-11 классы, разработанной авторами А.Т. Смирновым, Б.О. Хренниковым, М.: Просвещение, 2013;

Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности».

### Общая характеристика предмета

**Цель** изучения основ безопасности жизнедеятельности - способствовать завершению формирования ключевых качеств выпускника лица, которые определены Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих учебных **задач**:

- формировать у учащихся экологическое мышление, понимания ими влияния социально-экологических процессов на состояние природной и социальной среды обитания человека; воспитанием у них культуры безопасного поведения в условиях неблагоприятной экологической обстановки в местах проживания;
- формировать у учащихся духовно-нравственные принципы взаимоотношения полов, способствующих осознанию традиционных ценностей семьи, их готовности к созданию благополучной семьи в современных условиях и обеспечению демографической безопасности государства;
- формировать у учащихся индивидуальную систему здорового образа жизни для повышения уровня их духовного, физического и социального благополучия, а также для обеспечения здорового долголетия граждан Российской Федерации;
- формировать у учащихся современный уровень культуры безопасности жизнедеятельности для повышения их защищённости на индивидуальном уровне от внешних и внутренних угроз в повседневной жизни и в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- формировать у учащихся духовные и физические качества, свойственные гражданину Российской Федерации и защитнику Отечества; подготовка их к военной службе в современных условиях (граждан мужского пола — обязательно, граждан женского пола — по их желанию).

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10 классе реализует комплексный подход в формировании у учащихся личностных и социальных качеств, определённых Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, при модульной структуре содержания предмета.

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

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

Структурно программа курса ОБЖ состоит из трёх логически взаимосвязанных модулей:

- основы безопасности личности, общества, государства;
- основы медицинских знаний и здорового образа жизни;
- обеспечение военной безопасности государства.

### **Место курса в учебном плане**

В соответствии с учебным планом лица на 2020-2021 учебный год рабочая программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю). Домашнее задание может быть вариативным или отсутствовать.

Программа предусматривает совместное обучение юношей и девушек. Программа также позволяет использование дистанционных образовательных технологий, которые предусматривают удобное распределение содержания учебного материала по блокам, можно быстро найти нужную информацию, любой мультимедийный файл может быть загружен в среду автором курса для общего или ограниченного доступа; предоставляют возможность организовать эффективную систему контроля (кроссворд, несколько разновидностей тестов, возможность написания учеником развернутого ответа –

эссе, установление соответствия, прерываемая вопросами на понимание лекция); наличие обратной связи (электронные письма и сообщения автору, несколько видов форума, чат).

### *Проектная деятельность*

Включение учащихся в проектную деятельность по ОБЖ ориентирует их на понимание проблем безопасности, рациональный отбор информации по созданию безопасных условий деятельности аргументированность принимаемых решений по устранению причин, реализующих опасности в качестве негативных последствий.

#### **Работа над проектом:**

- развивает инициативу, творческий потенциал, коммуникативные качества, умение работать в команде;
- прививает общую информационную культуру школьника;
- реализует индивидуальный подход в обучении учащихся
- является платформой для реализации межпредметных связей

Представленные *темы исследовательских работ по ОБЖ для 10 класса (Приложение № 1)* позволят провести школьнику индивидуальное исследование актуальных вопросов безопасности жизнедеятельности человека, влияние различных негативных факторов на его здоровье.

Данные темы исследовательских проектов по ОБЖ для 10 класса позволят школьникам с интересом в процессе исследования изучить способы защиты от инфекционных заболеваний, кишечных инфекций, изучить аспекты и принципы здорового образа жизни и т.д.

В приведенных темах исследовательских и проектных работ по ОБЖ в 10 классе можно изменять формулировку, таким образом сокращая или расширяя объем задач в исследовательской деятельности.

## Ожидаемые результаты освоения программы

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

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

- целостное представление об основных направлениях обеспечения национальной безопасности Российской Федерации и основных приоритетах национальной безопасности (национальной обороне, государственной и общественной безопасности);
- выбор направления самостоятельной подготовки в области безопасности жизнедеятельности в сфере будущей профессиональной деятельности и в повседневной жизни с учётом индивидуальных возможностей и потребностей;
- современный уровень культуры безопасности жизнедеятельности, способствующий снижению отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- осознание терроризма и экстремизма как социальных явлений, представляющих серьёзную угрозу личности, обществу, государству и национальной безопасности;
- нравственные позиции и личные качества, способствующие противостоянию террористической и экстремистской идеологии;
- потребностей в соблюдении норм и правил здорового образа жизни;
- выработка устойчивого негативного отношения к курению, употреблению алкоголя и наркотиков;
- осознание значения семьи для жизни современного общества и благоприятной демографической ситуации в стране;
- убеждение в необходимости освоения основ медицинских знаний и выработки умений в оказании первой помощи при неотложных состояниях;

- морально-психологическая и физическая подготовленность к успешной профессиональной деятельности, в том числе к военной службе в современных условиях;
- воспитание патриотизма, уважения к историческому и культурному прошлому России, её Вооружённым Силам;
- воспитание потребности в правовой подготовке и освоение основных положений законодательства Российской Федерации в области обороны государства, воинской обязанности и военной службы граждан;
- уяснение значения роли гражданской обороны в области защиты населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени и выработка убеждения в необходимости овладения навыками в области гражданской обороны.

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

- на события и явления, происходящие в современном мире в природной, техногенной и социальной сферах обитания, и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- на состояние защищённости жизненно важных интересов личности, общества и государства в Российской Федерации от внешних и внутренних угроз.

Метапредметные результаты:

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

умение логически обоснованно доказывать следующие положения:

- любые акты терроризма являются преступлениями, не имеющими оправдания;
- террористическая деятельность бесцельна;
- наказание за любую террористическую деятельность наступает неизбежно;
- умение обосновывать значение здорового образа жизни как индивидуальной системы поведения человека для обеспечения его духовного, физического и социального благополучия;
- умение подбирать из различных информационных источников убедительные примеры пагубного влияния курения, употребления алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека, а также умение отстаивать свою точку зрения по этому вопросу при общении в кругу сверстников;
- умение характеризовать назначение и функции семьи в современном обществе и логично обосновывать влияние благополучных семейных отношений на здоровье личности, общества и демографическую безопасность в государстве;
- умение логично обосновывать важность и значение владения методами оказания

первой помощи при неотложных состояниях;

- умение осмысливать и понимать основные стратегические цели совершенствования национальной обороны государства для предотвращения глобальных и региональных войн и конфликтов, а также в целях осуществления стратегического сдерживания в интересах обеспечения военной безопасности страны;
- умение характеризовать роль и место Вооружённых Сил Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности страны; · умение доступно излагать содержание основ законодательства Российской Федерации об обороне государства, воинской обязанности и военной службе граждан Российской Федерации;
- умение обосновывать необходимость обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и подготовки их по основам военной службы для успешного выполнения ими конституционного долга и обязанности по защите Отечества.

**Предметные результаты** освоения основ безопасности жизнедеятельности отражают:

· формирование устойчивого интереса и потребности к получению знаний, способствующих безопасному образу жизни;

- осознание культуры безопасности жизнедеятельности, в том числе экологической культуры, как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средства, повышающего защищённость личности, общества и государства от отрицательных последствий влияния человеческого фактора и от внешних и внутренних угроз;
- формирование гражданской патриотической позиции, направленной на повышение мотивации к военной службе в современных условиях;
- понимание роли государства, российского законодательства и государственных служб в защите населения от внешних и внутренних угроз;
- формирование личной гражданской позиции негативного отношения к идеологии экстремизма, терроризма, а также к асоциальному поведению и другим действиям противоправного характера;
- ориентацию на здоровый образ жизни и здоровьесберегающие технологии в повседневной жизни;
- знание распространённых опасных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- понимание необходимости негативного отношения к наркомании, алкоголизму, токсикомании и необходимости исключения из своей жизни вредных привычек (курения, употребления алкоголя и др.);
- знание основных мер и правил поведения и защиты в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, в том числе в области гражданской обороны;
- умение оказывать первую помощь пострадавшим;
- знание основ обороны государства (законодательных актов об обороне государства и воинской обязанности граждан);
- понимание прав и обязанностей гражданина до призыва и во время прохождения военной службы;
- знание требований, предъявляемых военной службой к уровню подготовки призывника;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным для них признакам;
- умение применять полученные знания на практике, действовать с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- умение проектировать модели личного безопасного поведения;
- понимание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву, по контракту, особенностей увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

- всестороннее знание основ военной службы, включая правовые, уставные, военно-ритуальные аспекты, размещение и быт военнослужащих, порядок несения службы, строевой, огневой и тактической подготовки;
- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим, включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике, а также первой помощи при травмах, отравлениях и различных видах поражений.

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности выпускник школы должен **знать**:

- основные правила безопасного поведения в повседневной жизни и в условиях чрезвычайной ситуации, а также правила личной безопасности при угрозе террористического акта;
- организацию защиты населения в Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера и организационные основы борьбы с терроризмом;
- основные принципы здорового образа жизни;
- правила оказания первой медицинской помощи;
- основы обороны государства и военной службы;
- боевые традиции Вооруженных Сил России, государственные и военные символы Российской Федерации.

Выпускники старших классов должны **уметь**:

- предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам, принимать решение и действовать, обеспечивая личную безопасность;
- грамотно действовать при возникновении угрозы чрезвычайной ситуации и во время чрезвычайной ситуации;
- оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях;
- выполнять основные действия, связанные с будущим прохождением воинской службы (строевые приемы, воинское приветствие, неполная разборка и сборка автомата Калашникова, стрельба из автомата и т.д.);
- пользоваться справочной литературой для целенаправленной подготовки к военной службе с учетом индивидуальных качеств.

Приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни будут способствовать обеспечению личной безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе при угрозе террористического акта или при захвате в заложники; выработке убеждений и потребности в соблюдении норм здорового образа жизни; владению навыками в области гражданской обороны; формированию психологической и физической готовности к прохождению военной службы по призыву.

## **Система оценивания**

**Система оценки достижений планируемых результатов в рамках текущего и тематического контроля знаний по ОБЖ включает:**

1. Стартовую диагностику (заключается в проверке уровня общей готовности в начале учебного года): проводится в виде теста, защиты летних проектов по предыдущему материалу.
2. Текущий контроль: заключается в проверке домашнего задания в форме фронтального опроса, работы с карточками, взаимопроверки, проверки письменных домашних заданий.
3. Тематический контроль: (контроль в конце изучения темы, главы) проводится в виде теста, самостоятельной или контрольной работы.

**Система оценки достижений планируемых результатов в рамках промежуточной аттестации, итоговой оценки, оценки проектной деятельности по ОБЖ включает:**

1. Промежуточный контроль (контроль в конце четверти): проводится в виде облегчённых тестов, самостоятельных работ, в виде игр (урок-игра «Счастливый случай»), брейн-рингов, викторин.
2. Итоговый контроль (контроль по окончании учебного года): проводится в виде теста, итоговой контрольной работы.
3. Защита проектной индивидуальной работы по согласованной с учителем теме.

**Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся:**

*Виды контроля:*

1. вводный
2. текущий
3. тематический
4. итоговый

*Формы контроля:*

- проверочная работа
- тест
- фронтальный опрос
- контрольная практическая работа
- зачет
- индивидуальные разноуровневые задания.

Преобладающей формой текущего контроля выступают письменный (самостоятельные и контрольные работы) и устный опрос (собеседование).

Основной формой итогового контроля является тестирование, контрольные работы, зачеты.

**Формы промежуточной аттестации обучающихся**

**1. Промежуточная аттестация в ОУ подразделяется на:**

- годовую аттестацию – оценку качества усвоения учащимися всего объёма содержания учебного предмета за учебный год;
- четверть – оценка качества усвоения учащимися содержания какой-либо части (частей) темы (тем) конкретного учебного предмета по итогам учебного полугодия на основании текущей аттестации;
- текущую аттестацию - оценка качества усвоения содержания компонентов какой - либо части (темы) конкретного учебного предмета в процессе его изучения учащимися по результатам проверки (проверок).

Формами контроля качества усвоения содержания учебных программ учащихся являются:

Формы письменной проверки:

письменная проверка – это письменный ответ учащегося на один или систему вопросов (заданий). К письменным ответам относятся домашние, проверочные, практические, контрольные, творческие работы; письменные ответы на вопросы теста (тестовый контроль).

Формы устной проверки:

устная проверка – это устный ответ учащегося на один или систему вопросов в форме рассказа, беседы, собеседования и другое.

Комбинированная проверка предполагает сочетание письменных и устных форм проверок.

При проведении контроля качества освоения содержания учебных программ учащимися могут использоваться информационно – коммуникационные технологии.

При промежуточной аттестации учащихся в ОУ применяется следующие формы оценивания: пятибалльная система оценивания в виде отметки (в баллах), «зачёт», «незачёт» или словесного (оценочного) суждения. Критерии оценивания по каждому предмету разрабатываются методическим объединением по данному предмету и утверждаются педагогическим советом ОУ.



### **Содержание, формы и порядок проведения промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация учащихся ОУ проводится с целью определения качества освоения учащимися содержания учебных программ (полнота, прочность, осознанность, системность) по завершении четверти. Отметка учащегося за четверть выставляется на основе результатов текущего контроля успеваемости, с учетом результатов письменных контрольных работ.

### **Содержание, формы и порядок проведения годовой промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация учащихся за год может проводиться письменно, устно, в других формах. Формами проведения годовой письменной аттестации являются: контрольная работа, тест и др.

К устным формам годовой аттестации относятся: защита реферата, проектно-исследовательская работа, зачет, собеседование и другие.

Контрольно-измерительные материалы для проведения всех форм годовой аттестации учащихся разрабатываются учителем в соответствии с государственным стандартом общего образования

#### **ФОРМЫ КОНТРОЛЯ:**

- 1 Тестовые задания (7- 15 мин).
- 2 Устный опрос (7-15 мин)
- 3 Контрольные работы (промежуточная и итоговая)
- 4 Метод проектов (технология разработки минипроектов)

#### Учебно-тематический план предмета ОБЖ, 10 класс

№ п/п	Наименование темы	Наименование раздела	часы
1.	<u>Раздел 1.</u> Основы комплексной безопасности		<b>8</b>
2.		Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни	4
3.		Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций	2
4.		Современный комплекс проблем безопасности социального характера	2
5.	<u>Раздел 2.</u> Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций		<b>2</b>
6.	<u>Раздел 3.</u> Основы противодействия терроризму и экстремизму		<b>4</b>
7.	<u>Раздел 4.</u> Основы здорового образа жизни		<b>3</b>
8.	<u>Раздел 5.</u> Основы обороны государства		<b>17</b>
9.		Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны	6
10.		Вооруженные Силы Российской Федерации - защита нашего Отечества	3
11.		Виды Вооруженных Сил Российской Федерации и рода войск	6
12.		Боевые традиции Вооруженных Сил	2

		России	
	<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>

## Содержание учебного предмета

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

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

**1.1. Автономное пребывание человека в природной среде.** Возможные причины попадания человека в условия автономного существования, меры профилактики. Первоочередные действия потерпевших бедствие.

**1.2. Практическая подготовка к автономному существованию в природной среде.** Отработка правил ориентирования, движения по азимуту, обеспечения водой и питанием. Оборудование временного жилища, добыча огня. *Практическая работа №1.*

**1.3. Обеспечение личной безопасности на дорогах.** Основные причины ДТП. Роль «человеческого фактора» в возникновении ДТП. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя. Уровень культуры водителя и безопасность на дорогах

**1.4. Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях.** Обсуждение возможных ситуаций на улице, в общественных местах, на массовом мероприятии, в транспорте, подъезде дома, лифте. *Практическая работа №2.*

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

**2.1. Обеспечение личной безопасности при ЧС природного характера.** Правила поведения во время землетрясения, сходе оползней, селей, обвалов, лавин, при возникновении ураганов, бурь, смерчей, при наводнении и природных пожарах. Отработка практических навыков безопасного поведения. *Практическая работа №3.*

**2.2. Обеспечение личной безопасности при ЧС техногенного характера** Правила поведения при пожарах и взрывах, при авариях с выбросом химических и радиоактивных веществ, при гидродинамических и транспортных авариях. Отработка практических навыков безопасного поведения. *Практическая работа №4.*

#### **3. Современный комплекс проблем безопасности социального характера**

**3.1. Военные угрозы национальной безопасности России.** Военные угрозы национальной безопасности России. Национальные интересы России в военной сфере, защита ее независимости, суверенитета, территориальной целостности, обеспечение условий для мирного, демократического развития государства.

**3.2. Характер современных войн и вооруженных конфликтов.** Вооруженный конфликт, военный конфликт, локальная война, региональная война, крупномасштабная война

### **Раздел 2. Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций**

1. Законодательные и нормативные правовые акты РФ по обеспечению безопасности. Конституция РФ, ФЗ «О безопасности», «Об обороне», «О защите населения и территорий от ЧС», «О пожарной безопасности», «О ГО», «О безопасности дорожного движения», «О противодействии терроризму» и др. Краткое содержание, права и обязанности граждан.

2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС), её структура и задачи. История создания РСЧС, предназначение, структура, цели и задачи, органы управления. Силы и средства РСЧС.

### **Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму**

1. Экстремизм и терроризм — чрезвычайные опасности для общества и государства. Терроризм — общие понятия и определения. Характеристика современной террористической деятельности в России. Виды террористических актов, их цели и способы осуществления. Пути распространения экстремистских идей.

2. Основные принципы и направления противодействия террористической и экстремистской деятельности. Законы и акты, направленные на защиту от экстремизма и терроризма
3. Правила личной безопасности при угрозе террористического акта. Правила поведения в случае захвата вас в заложники. Правила поведения, если подвергались нападению с целью похищения. Обеспечение безопасности при захвате самолета террористами. Обеспечение безопасности при перестрелке. О порядке приема сообщений, содержащих угрозы террористического характера, по телефону. *Практическая работа №5.*
4. Уголовная ответственность за террористическую и экстремистскую деятельность. Основные статьи Уголовного кодекса и виды наказаний для террористов, экстремистов

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

1. Сохранение и укрепление здоровья — важнейшая составляющая подготовки молодежи к военной службе и трудовой деятельности. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика. Классификация микроорганизмов и инфекционных заболеваний. Возникновение и распространение инфекционных заболеваний, пути их передачи. Антигены и антитела. Иммунная реакция организма. Распространённые инфекционные заболевания. Внешние признаки инфекционных заболеваний. Способы профилактики.
2. Здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни как основа личного здоровья и безопасности личности. Рациональное питание, режим труда и отдыха. Двигательная активность, физическая культура и закаливание.
3. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. Табакокурение и его влияние на организм курящего и окружающих людей. Алкоголь и репродуктивная функция. Профилактика разрушающего влияния алкоголя, наркомании и токсикомании.

#### **Раздел 5. Основы обороны государства**

##### **1. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны**

- 1.1. Гражданская оборона, ее предназначение и основные задачи. История создания, предназначение и задачи ГО. Организация ГО на территории РФ, силы и средства ГО.
  - 1.2. Основные виды оружия и их поражающие факторы. Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм. Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные средства поражения, поражающие факторы. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.
  - 1.3. Оповещение и информирование населения о ЧС мирного и военного времени. Инженерная защита населения Система оповещения, способы оповещения. Порядок подачи сигнала «Внимание всем!», действия населения по сигналам оповещения. Защитные сооружения ГО, предназначение и виды. Правила поведения в защитных сооружениях.
  - 1.4. Средства индивидуальной защиты. Средства защиты органов дыхания, кожи, правила их использования. Медицинские средства защиты. *Практическая работа №7*
  - 1.5. Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне ЧС. Организация ГО в общеобразовательном учреждении. Предназначение и содержание работ. Организация санитарной обработки населения после пребывания их в зоне заражения. Задачи обучения в области ГО, формы обучения. План ГО. *Практическая работа №8.*
2. **Вооруженные Силы Российской Федерации – защита нашего Отечества**
    - 2.1. История создания Вооруженных Сил РФ. Военные реформы Ивана Грозного, Петра I, создание регулярной армии. Военные реформы во 2 половине XIXв., создание массовой армии.
    - 2.2. Памяти поколений – дни воинской славы России. Дни воинской славы России – дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории гос-ва. Формы увековечивания памяти российских воинов, отличившихся в сражениях.
    - 2.3. Состав Вооруженных Сил РФ. Руководство и управление ВС РФ. Виды и рода войск, история их создания. Предназначение различных родов войск. Сухопутные, ВВС, ВМФ, РВСН, ВДВ, космические войска.
  3. **Виды Вооруженных Сил Российской Федерации и рода войск**

- 3.1. Сухопутные войска, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника СВ. Сухопутные войска, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника сухопутных войск.
  - 3.2. Военно-воздушные Силы. Военно-морской флот. Вооружение и военная техника ВВС и ВМФ. Военно-воздушные Силы (ВВС), их состав и предназначение. Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение. Вооружение и военная техника.
  - 3.3. Ракетные войска стратегического назначения. Вооружение и военная техника РВСН. Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника.
  - 3.4. Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение. Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника.
  - 3.5. Космические войска, их состав и предназначение. Космические войска, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника.
  - 3.6. Войска и воинские формирования, не входящие в состав ВС РФ. Пограничные органы ФСБ, внутренние войска МВД, войска гражданской обороны МЧС России.
- 4. Боевые традиции Вооруженных Сил России**
- 4.1. Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества. Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить её интересам, защищать от врагов – основное содержание патриотизма. Понятие о боевых традициях, героизме, мужестве, воинской доблести и чести.
  - 4.2. Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни.
- 5. Итоговая контрольная работа**

#### Литература, ЭОР и средства обучения

##### Учебно-методическое обеспечение предмета

1. Учебно-методический комплект по ОБЖ, реализующий учебную программу (полный вариант)
2. Борсаков В. И. Основы безопасности жизнедеятельности. Организация учебных сборов. 10 класс: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Борсаков, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2014.
3. Когда не один противостояешь злу...: пособие для учащихся. — М.: Просвещение, 2010. Кто покушается на твои права и свободы: пособие для учащихся. — М.: Просвещение, 2010.
4. Основы подготовки к военной службе. Практикум. Военно-воздушные силы: пособие для учащихся общеобразоват. организаций / В. А. Васнев, В. П. Дронов, А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников. — М.: Просвещение, 2014.
5. Основы подготовки к военной службе. Практикум. Военно-морской флот: пособие для учащихся общеобразоват. организаций / В. А. Васнев, В. П. Дронов, А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников. — М.: Просвещение, 2014.
6. Основы подготовки к военной службе. Практикум. Сухопутные войска: пособие для учащихся общеобразоват. организаций / В. А. Васнев, В. П. Дронов, А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2014.
7. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник / [А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, Р. А. Дурнев, Э. Н. Аюпов; под ред. А. Т. Смирнова]. — М.: Просвещение, 2007.
8. Сальникова И. В. «Свой?» — «Чужой?» А стоит ли делить?: пособие для учащихся / И. В. Сальникова. — М.: Просвещение, 2010. Смирнов А. Т.
9. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией А. Т. Смирнова. 10—11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций. — М.: Просвещение, 2014. Смирнов А. Т.

10. Основы безопасности жизнедеятельности: 10 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2014. Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 11 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2014.
11. Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: 10—11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2014.
12. Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: комплект демонстрационных таблиц с метод. рекомендациями: 5—11 классы:
13. Основы медицинских знаний / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2013.
14. Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: комплект демонстрационных таблиц с метод. рекомендациями: 5—11 классы:
15. Основы здорового образа жизни / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2013

### Дополнительная литература

5. *Альтшулер В. М., Надеждин А. В.* Наркомания: дорога в бездну: Кн. Для учителей и родителей. — М.: Просвещение, 2000.
1. Армия государства Российского и защита Отечества/Под ред. В. В. Смирнова. — М.: Просвещение, 2004.
2. *Баллингер Э.* Учебная гимнастика: Двигательные упражнения для успешной учебы в школе. — М.: Просвещение, 1996.
3. Безопасность жизнедеятельности: Учебн. – 3-е изд., перераб. и доп. / Под ред. Э. А. Арустамова. — М.: Издательский Дом «Дашков и К<sup>о</sup>», 2001.
4. Большой энциклопедический словарь. — М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия». — СПб.: Норинт, 1997.
5. *Васнев В. А., Чинённый С. А.* Основы подготовки к военной службе: Кн. Для учителя. — М.: Просвещение, 2002.
6. Военная доктрина Российской Федерации // Вестник военной информации. — 2000. — № 5.
7. (кодекс русского Военного права). — М.: Военный университет, 1996.
8. Военный энциклопедический словарь. — М.: Военное издательство, 1983.
9. Гражданская защита: Энцикл. словарь / [Ю. Л. Воробьев и др.; под общ. ред. С. К. Шойгу]. — М.: ДЭКС-ПРЕСС, 2005.
10. Конституция Российской Федерации (последняя редакция).
11. Концепция национальной безопасности Российской Федерации // Вестник военной информации. — 2000. — № 2.
12. Краткая медицинская энциклопедия: В 2 т. / Главный ред. академик РАМН В. И. Покровский. — М.: Научно-практическое объединение «Медицинская энциклопедия»; Крон-Пресс, 1994.
13. *Мардерфельд В. Л.* 500 тестов по учебному курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: пособ. для учителя. — СПб.: Просвещение, 2004.
14. *Мардерфельд В. Л.* Раздаточные материалы по учебному курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Пособ. для учителя. — М.: Просвещение, 2004.
15. *Макеева А. Г.* Все цвета, кроме черного: семейная профилактика наркотизма школьников: Кн. для родителей / А. Г. Макеева. — М.: Просвещение, 2005.
16. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Кн. для учителя / Сост. А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2004.
17. На службе Отечеству: Об истории Российского государства и его вооруженных силах, традициях, морально-психологических и правовых основах военной службы: Кн. для чтения по общественно-государственной подготовке солдат (матросов), сержантов (старшин) ВС РФ / Под ред. В. А. Золотарева, В. В. Марущенко. — 3-е изд. — М.: Русь; РКБ, 1999.
18. Основы безопасности жизнедеятельности: Справочник / [А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, Р. А. Дурнев, Э. Н. Аюпов; под общ. ред. А. Т. Смирнова]. — М.: Просвещение, 2007.

19. Основы формирования культуры безопасности жизнедеятельности населения [Ю.Л. Воробьев, В. А. Тучков, Р. А. Дурнев; под общ. ред. Ю. Л. Воробьева]. — М.: Деловой экспресс, 2006.
20. *Петров С. В., Бубнов В. Г.* Первая помощь в экстремальных ситуациях: Практическое пособие. — М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2000.
21. Противодействие терроризму: Учебно-метод. Пособие / под общ. Ред. Ю. С. Паткевича. — Ижевск: Удмуртия, 2004.
22. Семейный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).
23. *Смирнов А. Т., Мишин Б.И.* Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для 10 кл. — 8-е изд. — М.: Просвещение, 2007.
24. *Смирнов А. Т., Мишин Б.И.* Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для 11 кл. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2007.
25. Терроризм. Это должен знать каждый: рекомендации, разработанные Службой по борьбе с терроризмом Управления ФСБ России / Под ред. А. А. Кокорева. — М.: Изограф, 2000.
26. *Тупикин Е. И., Смирнов А. Т.* Основы безопасности жизнедеятельности: Тестовый контроль качества знаний старшеклассников: 10—11 кл. — М.: Просвещение, 2002.
27. Уголовный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).
28. Федеральные законы «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», «Об альтернативной гражданской службе», «О внесении изменений в Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» и статью 14 Закона РФ «Об образовании», «О противодействии терроризму»
29. Собрание законодательства Российской Федерации: Официальное издание. — М, 1998; 2003—2006.
30. Физическая культура: Учеб. для учащихся 5—7 кл. общеобразоват. учреждений / Под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2007.
31. Формирование здорового образа жизни подростков на уроках ОБЖ: Метод. пособие / А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин. — М.: Вентана-Граф, 2002.
32. Чрезвычайные ситуации: Энциклопедия школьника / Под общ. Ред. С. К. Шойгу. — М., 2004.

**Дополнительным учебным пособием является:**

1. Терроризм. Это должен знать каждый: рекомендации, разработанные Службой по борьбе с терроризмом Управления ФСБ России / Под ред. А. А. Кокорева. — М.: Изограф, 2000.
2. *Тупикин Е. И., Смирнов А. Т.* Основы безопасности жизнедеятельности: Тестовый контроль качества знаний старшеклассников: 10—11 кл. — М.: Просвещение, 2002.
3. Уголовный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).
4. Федеральные законы «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», «Об альтернативной гражданской службе», «О внесении изменений в Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» и статью 14 Закона РФ «Об образовании», «О противодействии терроризму»
5. Собрание законодательства Российской Федерации: Официальное издание. — М, 1998; 2003—2006.
6. Физическая культура: Учеб. для учащихся 5—7 кл. общеобразоват. учреждений / Под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2007.
7. Формирование здорового образа жизни подростков на уроках ОБЖ: Метод. пособие / А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин. — М.: Вентана-Граф, 2002.
8. Чрезвычайные ситуации: Энциклопедия школьника / Под общ. Ред. С. К. Шойгу. — М., 2004.

**ЭОР**

Платформа и материалы для дистанционного обучения	Электронные образовательные ресурсы
<a href="https://lecta.rosuchebnik.ru/">https://lecta.rosuchebnik.ru/</a> - сервисы для учителя (доступ к электронным учебникам).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - «Российская электронная школа», информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя.
<a href="https://www.mos.ru/city/projects/mesh/">https://www.mos.ru/city/projects/mesh/</a> -	<a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a> – «Образовательные ресурсы нового

«Московская электронная школа».

Российская электронная школа»,  
информационно-образовательная среда,  
объединяющая ученика, учителя,  
родителя: <https://resh.edu.ru/> Уроки по  
ОБЖ 8-11 класс (основная часть,  
тренировочные задания, контрольные  
задания): <https://resh.edu.ru/subject/23/>

поколения».

<http://www.edu.ru> - федеральный портал «Российское образование».

<http://school-collection.edu.ru> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.

<http://elibrary.ru/defaultx.asp> - научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

<http://window.edu.ru> - единое окно доступа к образовательным ресурсам.

<http://www.school-obz.org/> - методическое издание по ОБЖ.

<http://обж.рф/> - сайт педагога-организатора ОБЖ.

<http://www.obzh.ru/> - Федеральный образовательный портал по Основам безопасности жизнедеятельности.

**Оборудование:**

Компьютер

Монитор

Экран

Проектор

Стол

Стулья

Доска

Учебно-тематическое планирование

ОБЖ, 10 класс, 34 часа в год

№П/ П	ТЕМА УРОКА	КОЛ- ВО ЧАСО В	ТИП/ ФОРМ А УРОК А	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ		ВИДЫ И ФОРМ Ы КОНТ РОЛЯ	ПРИМЕЧАНИ Е (ДОМ.ЗАДАНИ Е)
				ОСВОЕНИЕ ПРЕДМЕТНЫХ ЗНАНИЙ	УУД		
	<b>Раздел 1. Основы комплексной безопасности</b>	<b>8</b>					
	<b>Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни</b>	<b>4</b>					
1.	Автономное пребывание человека в природной среде.	1	лекция	Возможные причины попадания человека в условия автономного существования, меры профилактики. Первоочередные действия потерпевших бедствие.	<i><b>Познавательные:</b></i> уметь осуществлять синтез как составление целого из частей, осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;		§ 1 воп 1-3 зад. с.8
2.	Практическая подготовка к автономному существованию в природной среде.	1	Комбин.	Отработка правил ориентирования, движения по азимуту, обеспечения водой и питанием. Оборудование временного жилища, добыча огня. <i>Практическая работа</i>		<i><b>Регулятивные:</b></i> запоминать и удерживать правило, инструкцию во времени, самоконтроль и коррекция;	Практ. раб.



				<i>№1.</i>	<b>Личностные:</b>		
3.	Обеспечение личной безопасности на дорогах.	1	беседа	Основные причины ДТП. Роль «человеческого фактора» в возникновении ДТП. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя. Уровень культуры водителя и безопасность на дорогах.	освоение личностного смысла.		ПДД § 3 воп. 1-4 зад.1, 3
4.	Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях.	1	Комбин.	Обсуждение возможных ситуаций на улице, в общественных местах, на массовом мероприятии, в транспорте, подъезде дома, лифте. <i>Практическая работа №2.</i>		Практ. раб.	§ 4 зад.1-3 с.24-25 доп.матер-л
	<b>Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций</b>	<b>2</b>					
5.	Обеспечение личной безопасности при ЧС природного характера.	1	Комбин.	Правила поведения во время землетрясения, сходе оползней, селей, обвалов, лавин, при возникновении ураганов, бурь, смерчей, при наводнении и природных пожарах. Отработка практических навыков	<b>Познавательные:</b> постановка и формулирование проблемы; уметь осуществлять сравнение и классификацию по заданным критериям;  <b>Регулятивные:</b>	Практ. раб.	схема «Виды ЧС» § 5 воп.3 зад.1-2 с.30 § 6 воп.1-4 зад.3,4 с.36

				безопасного поведения. <i>Практическая работа №3.</i>	запоминать и удерживать правило, инструкцию во времени;		
6.	Обеспечение личной безопасности при ЧС техногенного характера.	1	Комбин.	Правила поведения при пожарах и взрывах, при авариях с выбросом химических и радиоактивных веществ, при гидродинамических и транспортных авариях. Отработка практических навыков безопасного поведения. <i>Практическая работа №4.</i>	<b>Коммуникативные:</b> знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с окружающими.	Практ. раб.	Выводы с.40 § 7 воп.1-4 с.40 § 8 воп.1,2
	<b>Современный комплекс проблем безопасности социального характера</b>	<b>2</b>					
7.	Военные угрозы национальной безопасности России	1		Военные угрозы национальной безопасности России. Национальные интересы России в военной сфере, защита ее независимости, суверенитета, территориальной целостности, обеспечение условий для мирного, демократического развития государства.	<b>Познавательные:</b> постановка и формулирование проблемы; уметь осуществлять сравнение и классификацию по заданным критериям;  <b>Коммуникативные:</b> знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с окружающими;	опрос	§ 9 воп.1-3 сообщения по зад.1,2 с.50

8.	Характер современных войн и вооруженных конфликтов	1		Вооруженный конфликт, военный конфликт, локальная война, региональная война, крупномасштабная война	<b>Регулятивные:</b> запоминать и удерживать правило, инструкцию во времени.		§ 10 воп.1,4
	<b>Раздел 2. Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций</b>	<b>2</b>					
9.	Законодательные и нормативные правовые акты РФ по обеспечению безопасности.	1	Комбин.	Конституция РФ, ФЗ «О безопасности», «Об обороне», «О защите населения и территорий от ЧС», «О пожарной безопасности», «О ГО», «О безопасности дорожного движения», «О противодействии терроризму» и др. Краткое содержание, права и обязанности граждан.	<b>Познавательные:</b> уметь осуществлять сравнение и классификацию по заданным критериям;  <b>Коммуникативные:</b> Уметь работать в группе;  <b>Регулятивные:</b> запоминать и удерживать правило, инструкцию во времени.	опрос	§ 11 таблица ФЗ сообщ. по зад.1,2
10.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС), её структура и задачи	1		История создания РСЧС, предназначение, структура, цели и задачи, органы управления. Силы и средства РСЧС.	запоминать и удерживать правило, инструкцию во времени.	опрос	Выводы 1-4 с.62 воп.1-4
	<b>Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму</b>	<b>4</b>					
11.	Экстремизм и терроризм — чрезвычайные	1	лекция	Терроризм — общие понятия и определения. Характеристика	<b>Личностные:</b> развитие морального	опрос	§ 13,14 сообщ-я по зад.1,2 с.70,

	опасности для общества и государства			современной террористической деятельности в России. Виды террористических актов, их цели и способы осуществления. Пути распространения экстремистских идей.	сознания; <b>Коммуникативные:</b> умение эмоционально сопереживать; <b>Познавательные:</b> уметь осуществлять синтез как составление целого из частей.		с.80 воп.1-4 с.70 воп.1-3 с.80
12.	Основные принципы и направления противодействия террористической и экстремистской деятельности	1		Законы и акты, направленные на защиту от экстремизма и терроризма		опрос	§ 16 доп.мат. О стратегии нац.без-ти
13.	Правила личной безопасности при угрозе террористического акта	1	Комбин.	Правила поведения в случае захвата вас в заложники. Правила поведения, если подвергались нападению с целью похищения. Обеспечение безопасности при захвате самолета террористами. Обеспечение безопасности при перестрелке. О порядке приема сообщений, содержащих угрозы террористического характера, по телефону. <i>Практическая работа №5.</i>	<b>Регулятивные:</b> запоминать и удерживать правило, инструкцию во времени;  <b>Личностные:</b> развитие морального сознания;  <b>Познавательные:</b> уметь устанавливать причинно-следственные связи.	Практ. раб.	§ 23 выводы с.124, воп.1-4 доп.мат. с.125
14.	Уголовная ответственность за террористическую и	1		Основные статьи Уголовного кодекса и виды наказаний для	<b>Регулятивные:</b> запоминать и удерживать		§ 21,22 УК РФ воп.1-4 с.112

	экстремистскую деятельность			террористов, экстремистов	правило, инструкцию во времени; <b>Личностные:</b> развитие морального сознания.		
	<b>Раздел 4. Основы здорового образа жизни</b>	<b>3</b>					
15.	Сохранение и укрепление здоровья — важнейшая составляющая подготовки молодежи к военной службе и трудовой деятельности. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика	1	Комбин.	Классификация микроорганизмов и инфекционных заболеваний. Возникновение и распространение инфекционных заболеваний, пути их передачи. Антигены и антитела. Иммунная реакция организма. Распространённые инфекционные заболевания. Внешние признаки инфекционных заболеваний. Способы профилактики.	<b>Личностные:</b> развитие морального сознания;  <b>Познавательные:</b> уметь устанавливать причинно-следственные связи, уметь осуществлять синтез как составление целого из частей;  <b>Регулятивные:</b> запоминать и удерживать правило, инструкцию во времени;		таб.2 с.132 воп. 1-5 § 25
16.	Здоровый образ жизни	1		Здоровый образ жизни как основа личного здоровья и безопасности личности. Рациональное питание, режим труда и отдыха. Двигательная активность, физическая культура и закаливание.	<b>Коммуникативные:</b> строить речевое высказывание в устной и письменной форме.		§ 26,28 диаграмма факторов зад.1-3 с.142, борьба со стрессом с.151
17.	Вредные привычки, их влияние на здоровье.	1	беседа	Табакокурение и его влияние на организм			рекомендации с.157, воп. и зад.

	Профилактика вредных привычек			курящего и окружающих людей. Алкоголь и репродуктивная функция. Профилактика разрушающего влияния алкоголя, наркомании и токсикомании.			с.156 §29
	<b>Раздел 5. Основы обороны государства</b>	<b>17</b>					
	<b>Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны</b>	<b>5</b>					
18.	Гражданская оборона, ее предназначение и основные задачи	1	лекция	История создания, предназначение и задачи ГО. Организация ГО на территории РФ, силы и средства ГО.	<b>Личностные:</b> развитие морального сознания; <b>Коммуникативные:</b> умение эмоционально сопереживать.	опрос	§ 30 зад. 1-3 на выбор одно, воп.1-4 с.162
19. 20	Основные виды оружия и их поражающие факторы	2	Комбинир.	Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм. Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные средства поражения, поражающие факторы. Мероприятия, проводимые по защите	<b>Личностные:</b> развитие морального сознания; <b>Познавательные:</b> уметь устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные:</b> умение эмоционально сопереживать; <b>Регулятивные:</b> запоминать и удерживать		§ 31 воп.1-4 зад.1-4 с.168 схема

				населения от современных средств поражения.	правило, инструкцию во времени.		
21.	Оповещение и информирование населения о ЧС мирного и военного времени. Инженерная защита населения	1		Система оповещения, способы оповещения. Порядок подачи сигнала «Внимание всем!», действия населения по сигналам оповещения. Защитные сооружения ГО, предназначение и виды. Правила поведения в защитных сооружениях.		тест	§ 32 зад.1-3 с.172 действия по сигналу «Внимание всем!» § 33 воп.1
22.	Средства индивидуальной защиты.	1	Комб.	Средства защиты органов дыхания, кожи, правила их использования. Медицинские средства защиты. <i>Практическая работа №7.</i>	<b>Познавательные:</b> уметь осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; <b>Регулятивные:</b> запоминать и удерживать правило, инструкцию во времени.	Практ. раб.	§ 34 уст-во ГП-7, АИ-2 зад.1-3 с.182
23.	Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне ЧС. Организация ГО в общеобразовательном учреждении.	1	Комб.	Предназначение и содержание работ. Организация санитарной обработки населения после пребывания их в зоне заражения. Задачи обучения в области ГО, формы обучения. План ГО. <i>Практическая работа №8.</i>	<b>Познавательные:</b> уметь осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; <b>Регулятивные:</b> запоминать и удерживать правило, инструкцию во времени.	Практ. раб.	§ 35 зад.1-4 с.186 п.6.2 § 36 зад.1,4 с.190

	<b>Вооруженные Силы Российской Федерации – защита нашего Отечества</b>	<b>3</b>					
24.	История создания Вооруженных Сил РФ.	1	лекция	Военные реформы Ивана Грозного, Петра I, создание регулярной армии. Военные реформы во 2 половине XIXв., создание массовой армии.	<b>Регулятивные:</b> запоминать и удерживать правило, инструкцию во времени.	опрос	§ 37 сообщ-я зад.1,4 с.196
25.	Памяти поколений – дни воинской славы России.	1		Дни воинской славы России – дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории гос-ва. Формы увековечивания памяти российских воинов, отличившихся в сражениях.	<b>Коммуникативные:</b> Умение отстаивать свою точку зрения; контролировать действия партнера;  <b>Личностные:</b> развитие морального сознания.		§ 38 зад.2,4 Сообщения о победных днях
26.	Состав Вооруженных Сил РФ. Руководство и управление ВС РФ	1		Виды и рода войск, история их создания. Предназначение различных родов войск. Сухопутные, ВВС, ВМФ, РВСН, ВДВ, космические войска.	<b>Личностные:</b> развитие морального сознания; <b>Познавательные:</b> уметь осуществлять сравнение и классификацию по заданным критериям, анализировать.	тест	§ 39 воп.1-3 схема зад.1-4 с.210
	<b>Виды Вооруженных Сил Российской Федерации и рода войск</b>	<b>6</b>					
27.	Сухопутные войска, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника сухопутных	1	лекция	Сухопутные войска, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника сухопутных	<b>Регулятивные:</b> запоминать и удерживать правило, инструкцию во		§ 40 схема зад.1-4 с.216



	техника СВ.			войск.	времени.		
28.	Военно-воздушные Силы. Военно-морской флот. Вооружение и военная техника ВВС и ВМФ.	1		Военно-воздушные Силы (ВВС), их состав и предназначение. Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение. Вооружение и военная техника.	<b>Познавательные:</b> уметь осуществлять сравнение и классификацию по заданным критериям, анализировать. <b>Регулятивные:</b> запоминать и удерживать правило, инструкцию во времени.	тест	§ 41,42 схема воп.4 зад.2-4 с.220 воп.4, зад.2 с.224
29.	Ракетные войска стратегического назначения. Вооружение и военная техника РВСН.	1		Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника.	<b>Регулятивные:</b> запоминать и удерживать правило, инструкцию во времени.		§ 43 схема воп.4 зад. С.228
30.	Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение	1	лекция	Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника.	<b>Познавательные:</b> уметь осуществлять сравнение и классификацию по заданным критериям, анализировать; <b>Регулятивные:</b> запоминать и удерживать правило, инструкцию во времени.	тест	§ 44 Фильм «Никто, кроме нас!» зад.1-4 с.232
31.	Космические войска, их состав и предназначение.	1	Комбин.	Космические войска, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника.	<b>Познавательные:</b> уметь осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков.		§ 45 воп.4 схема зад.1-3 с.236
32.	Войска и воинские формирования, не входящие в состав ВС РФ.	1		Пограничные органы ФСБ, внутренние войска МВД, войска гражданской обороны	<b>Познавательные:</b> уметь осуществлять сравнение и классификацию по заданным критериям, анализировать;		§ 46 схема, доп.мат. зад.1-3 с.240

				МЧС России.	<b>Регулятивные:</b> запоминать и удерживать правило, инструкцию во времени.		
	<b>Боевые традиции Вооруженных Сил России</b>	<b>2</b>					
33.	Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества.	1	беседа	Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить её интересам, защищать от врагов – основное содержание патриотизма. Понятие о боевых традициях, героизме, мужестве, воинской доблести и чести.	<b>Личностные:</b> развитие морального сознания;  <b>Коммуникативные:</b> умение отстаивать свою точку зрения, контролировать действия партнера.		Рефераты о героях России воп.1-4 с.244 зад.2,4 § 47 статистика – с.245
34.	Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений.	1	беседа	Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни.	<b>Личностные:</b> развитие морального сознания; <b>Коммуникативные:</b> Умение отстаивать свою точку зрения.		Воп.3,4 зад.1-3 с.250

**Примерные темы исследовательских работ и проектов по ОБЖ для учащихся 10 класса**

Глобальная угроза и безопасность.  
Генофонд и моё будущее - почему это важно.  
Глобальные проблемы – источник ЧС.  
Глобальные проблемы - мировые конфликты и их влияние на безопасность граждан России.  
Занимательные задачи и ребусы по основам безопасности жизнедеятельности.  
Здоровый сон.  
Здоровый образ жизни - за и против.  
Инфекционные заболевания и способы защиты от них.  
Как не допустить кишечные инфекции?  
Микромир. Взаимодействие человека с микромиром.  
Можно ли вернуться из мира наркотиков, сигарет и алкоголя?  
Определение толщины льда.  
Оптимальный двигательный режим.  
Проблемы воспитания общественной культуры безопасности.  
Причины крупнейших мировых авиакатастроф.  
Природные катастрофы в начале 21 века. Причины и последствия.  
Рейтинг здорового образа жизни среди других ценностей.  
Современный комплекс проблем безопасности.  
Современные войны и ГО.  
Сравнительные характеристики служб пожарной охраны различных государств.  
История развития пожарного транспорта в России  
Изображение стихийных бедствий в живописи великих художников.  
Индивидуальный план подготовки к военной службе.  
Как выживал в условиях автономии Робинзон Крузо.  
Комплекс мер по защите города Хабаровска от ЧС техногенного характера.  
Книга памяти «Бессмертный полк». Как воевали деды и прадеды моих одноклассников.  
Кодекс чести старшеклассника нашей школы.  
Комплекс мер по эвакуации нашего военного городка на случай ЧС природного или техногенного характера.  
Роль техногенного, природного и социального фактора в гибели лайнера Титаник.  
Техногенные катастрофы в начале 21 века. Причины и последствия.

10 класс

Контрольная работа №1 по теме

«Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях»

1. Из перечисленных ниже причин выберите те, которые являются причинами вынужденного автономного существования в природных условиях:
  - а) потеря части продуктов питания;
  - б) несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут;
  - в) потеря ориентировки на местности во время похода;
  - г) потеря компаса;
  - д) авария транспортных средств в условиях природной среды;
  - е) крупный лесной пожар;
  - ж) отсутствие средств связи.
2. Порядок действий в различных аварийных ситуациях в условиях природной среды отличается друг от друга и зависит от конкретной обстановки. Из приведенных ниже случаев выберите те, когда командир группы должен принять решение об уходе с места аварии:
  - а) группа не может быть обнаружена спасателями из-за окружающей ее густой растительности;
  - б) направление на ближайший населенный пункт и его удаление не известны;
  - в) место происшествия точно не определено, местность незнакомая и трудно проходимая;
  - г) в течение трех суток нет связи и помощи;
  - д) возникла непосредственная угроза жизни людей;
  - е) сигнал бедствия или сообщение о месте происшествия переданы при помощи аварийной радиостанции;
  - ж) точно известно местонахождение населенного пункта, и состояния здоровья людей позволяет преодолеть расстояние до населенного пункта
3. Собираясь в поход, вам необходимо подобрать одежду. Каким ниже перечисленным требованиям она должна соответствовать:
  - а) одежда должна быть свободной и надеваться в несколько слоев;
  - б) одежда быть из синтетических материалов;
  - в) одежда должна быть однотонного цвета или из камуфлированного материала;
  - г) одежда должна быть чистой и сухой.
4. Выберите из предложенных вариантов установленные требования к сооружению временного жилища:
  - а) место должно находиться на берегу реки на уровне воды;
  - б) место должно находиться на ровной возвышенной продуваемой площадке;
  - в) место должно находиться среди сухостоя, который можно использовать для костра;
  - г) возле площадки должен находиться источник воды и достаточно топлива;
  - д) недалеко от площадки должна быть дорога или наезженная тропа;
  - е) возле лагеря должна быть площадка (поляна) для подачи сигналов бедствия в случае необходимости.
5. Опасное время – это время значительного повышения риска для личной безопасности. Из

приведенных примеров определите наиболее опасное время:

- а) темнота, спускающаяся на центр города, где люди непринужденно прогуливаются и отдыхают;
- б) сумерки, заставшие человека одного в лесопарке;
- в) раннее утро в заполненной людьми пригородной электричке.

6. Опасными местами в любое время суток могут быть:

- а) подворотни, заброшенные дома, закрытые задние двory, пустыри, пустующие стройплощадки;
- б) парикмахерская, ремонтная мастерская, любой магазин, банки;
- в) отделение милиции, пожарная часть, почта, больница, поликлиника, видеотека.

7. Каким из ниже перечисленных правил вы воспользуетесь, возвращаясь вечером домой:

- а) идти кратчайшим путем, пролегающим через двory, свалки и плохо освещенные места;
- б) идти по освещенному тротуару и как можно ближе к краю дороги;
- в) воспользуйтесь попутным транспортом.

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

- а) спокойно подниматься домой;
- б) ждать пока они уйдут;
- в) дождаться взрослого знакомого человека, входящего в подъезд, и попросить проводить до квартиры.

9. В соответствии с Уголовным кодексом Российской Федерации преступлением признается:

- а) противоправные действия, посягающие на честь и достоинство граждан;
- б) действия граждан, сознательно нарушающих требования Конституции, законодательных и нормативно-правовых актов;
- в) совершаемое общественно опасное деяние, запрещенное Уголовным кодексом Российской Федерации под угрозой наказания.

10. К преступлениям небольшой тяжести относятся:

- а) неумышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает одного года лишения свободы;
- б) умышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает трех лет лишения свободы;
- в) умышленные и неумышленные деяния, за совершение которых не превышает двух лет лишения свободы.

11. Вы находитесь дома. Неожиданно почувствовали толчки, дребезжащие стекла, посуды. Времени, чтобы выбежать из дома, нет. Определите, что вы будете делать и в какой последовательности:

- а) отключите электричество, газ, воду;
- б) займете безопасное место в проеме дверей или колонн;
- в) позвоните в аварийную службу;
- г) займете место у окна;
- д) отойдете от окон и предметов мебели, которые могут упасть.

12. Вы проживаете в селеопасном районе. Находясь дома, услышали по радио сообщение об угрозе схода селя. У вас в запасе 30 минут. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

- а) соберете все ценное имущество во дворе и укроете его в помещении;

- б) выйдите из здания и направитесь в безопасное место;
- в) плотно закроете вентиляционные и другие отверстия;
- г) закроете все двери, окна;
- д) предупредите соседей об угрозе селя;
- е) будете выходить на склон горы, находящийся на селебезопасном направлении;
- ж) будете выходить на склон горы через ущелье или небольшую долину;
- з) укроетесь в погребе.

13. Находясь дома один, вы услышали крики соседей о приближении урагана. Радио и телевидение не работают. Выглянув в окно, вы определили, что ураган уже свирепствует примерно в 3-4 км от вашего дома. Подвала в доме нет. На расстоянии примерно 300 м от дома есть глубокий овраг. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

- а) станете кричать и звать на помощь;
- б) отойдете от окон;
- в) быстро выйдите на улицу и побежите к оврагу;
- г) останетесь в доме и спрячьтесь в безопасном месте с подветренной стороны;
- д) спрячьтесь в шкаф или под стол.

14. С какой целью создана РСЧС? Выберите правильный ответ:

- а) прогнозирование чрезвычайных ситуаций на территории Российской Федерации, организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ;
- б) объединение усилий органов центральной власти, органов исполнительной власти, субъектов Российской Федерации, городов и районов, а также организаций, учреждений и предприятий, их сил и средств в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;
- в) обеспечение первоочередного жизнеобеспечения населения, пострадавшего в чрезвычайных ситуациях на территории Российской Федерации.

15. Для чего создаются территориальные подсистемы РСЧС? Выберите правильный ответ:

- а) для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в городах и районах;
- б) для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в поселках и районах;
- в) для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций на промышленных объектах;
- г) для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в субъектах Российской Федерации в пределах их территорий.

16. Гражданская оборона – это:

- а) система мероприятий по прогнозированию, предотвращению и ликвидации чрезвычайных ситуаций в военное время;
- б) система обеспечения постоянной готовности органов государственного управления для быстрых и эффективных действий по организации первоочередного жизнеобеспечения населения при ведении военных действий на территории Российской Федерации;
- в) система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий.

17. Ядерное оружие – это:

- а) высокоточное наступательное оружие, основанное на использовании ионизирующего излучения при взрыве ядерного заряда в воздухе, на земле (на воде) или под землей (под водой);

б) оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании светового излучения за счет возникающего при взрыве большого потока лучистой энергии, состоящего из ультрафиолетовых, видимых и инфракрасных лучей;

в) оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании внутриядерной энергии.

18. Поражающими факторами ядерного взрыва являются:

а) избыточное давление в эпицентре ядерного взрыва; облако, зараженное отравляющими веществами и движущееся по направлению ветра; изменение состава атмосферного воздуха;

б) ударная волна, световое излучение, проникающая радиация, радиоактивное заражение и электромагнитный импульс;

в) резкое понижение температуры окружающей среды, понижение концентрации кислорода в воздухе, самовозгорание веществ и материалов в зоне взрыва, резкое увеличение силы тока в электроприборах и электрооборудовании.

19. Составьте фразу из фрагментов (ответ представьте последовательностью букв, например: (4,7,...)):

1)...делят на два...; 2). ...для ориентирования по солнцу и часам ...; 3). ...при этом биссектриса этого угла покажет направление юг-север...;

4). ...наручные часы располагают горизонтально...; 5). ...и угол между стрелкой и цифрой 12 (для местного времени) ...; 6)...часовой стрелкой к солнцу ...

20. При прохождении туристского маршрута в лесу ваша группа попала в экстремальную ситуацию. Командир группы принял решение ожидать помощь на месте. Что необходимо предпринять в этом случае? Выберите из предложенных вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

1). При наличии в группе пострадавших направить их в сопровождении нескольких человек искать населенный пункт с целью оказания помощи; 2). Если есть пострадавшие, ослабленные, больные, оказать им первую медицинскую помощь; 3). подавать аварийные сигналы поисковым группам; 4). При помощи компаса определить направление выхода и послать группу разведки для определения расстояния до ближайшего населенного пункта; 5). При отсутствии запаса продуктов питания организовать поиск воды и пищи; 6). Организовать поиск топлива для разведения костра; 7). Организовать поиск возвышенного места для определения своего местонахождения; 8). Организовать приготовление пищи; 9). Организовать сооружение временного жилища; 10). Одеть теплые вещи и сесть ближе к костру, временное жилище не сооружать.

## Приложение № 3

### Контрольная работа №2 по теме

#### «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Основы военной службы»

1. Какие известны факторы воздействия (риска) на здоровье человека?

а. гомеопатические;

б. физические;

в. химические и биологические;

г. социальные и психические.

2. Какие известны виды микроорганизмов, влияющих на организм человека?

а. сапрофиты;

б. спорофиты;

- в. условно патогенные;
- г. болезнетворные (патогенные);
- д. безусловно патогенные.

3. Каковы внешние признаки большинства инфекционных заболеваний?

- а. снижение температуры тела;
- б. подъём температуры тела;
- в. озноб, разбитость во всём теле;
- г. головная боль.

4. Какими путями обычно передаются инфекции?

- а. фекально-оральным;
- б. фекально-капельным;
- в. воздушно-капельным и жидкостным;
- г. контактным или контактно-бытовым путём, а также переносчиками зоонозных инфекций.

5. Дополните предложение.

Иммунитет с биологической точки зрения-это...

- а. основа хорошего здоровья каждого человека;
- б. способ защиты внешнего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации;
- в. способ защиты внутреннего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации;
- г. способы защиты организма от живых существ и вредных веществ.

6. Дополните предложение.

Здоровый образ жизни-это...

- а. способ существования разумных существ;
- б. государственная политика, направленная на формирование у людей правильного поведения;
- в. индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.

7. Перечислите основные составляющие тренированности организма человека?

- а. сердечно-дыхательная выносливость;
- б. сердечная сила и дыхательная выносливость;
- в. мышечная сила и выносливость;
- г. скоростные качества и гибкость.

8. Каковы основные признаки отравления человека никотином?

- а. покраснение лица, повышение температуры тела;
- б. кашель, тошнота;
- в. головокружение;
- г. горечь во рту.

9. На какие железы внутренней секреции алкоголь оказывает наиболее сильное отрицательное воздействие?



- а. на щитовидную;
- б. на слюнные и лимфатические;
- в. на поджелудочную;
- г. на половую.

10. На сколько короче продолжительность жизни алкоголика по сравнению с непьющим человеком?

- а. на 5 лет
- б. на 2 года
- в. на 10 лет
- г. на 15 лет

11. Какую помощь необходимо оказать пострадавшему при алкогольном отравлении?

- а. положить на живот горячую грелку;
- б. уложить набок и очистить дыхательные пути, а также промыть желудок;
- в. положить на голову холодный компресс и вызвать «скорую помощь»;
- г. дать понюхать водку, смоченную нашатырным спиртом;

12. В чём заключается помощь пострадавшему при наркотическом отравлении?

- а. уложить пострадавшего на спину;
- б. очистить дыхательные пути пострадавшего;
- в. уложить пострадавшего на бок или живот;
- г. дать понюхать пострадавшему ватку, смоченную в нашатырном спирте и вызвать «скорую помощь»;

13. Какую помощь необходимо оказать пострадавшему при отравлении лекарственными препаратами?

- а. дать обезболивающее средство;
- б. вызвать «скорую помощь»;
- в. промыть пострадавшему желудок;
- г. дать пострадавшему крепкого чая (кофе) и чёрных сухарей.

14. Дополните предложение.

Боевые традиции-это...

- а. система межличностных отношений в воинских коллективах;
- б. народные обычаи, перенесённые в сферу военных отношений;
- в. исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение правила, обычаи и нормы поведения военнослужащих, связанные с выполнением боевых задач и населением воинской службы;
- г. исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение уставные и неуставные взаимоотношения.

15. Что характерно для любого воинского коллектива?

- а. автономия, означающая определённую самостоятельность и проявляющаяся в выполнении функций, свойственных только этому коллективу;
- б. способность сохранять структуру и функции;
- в. минимальная численность и состав, позволяющие выполнять возложенные на коллектив функции;
- г. оптимальная численность и состав, позволяющие полностью выполнять возложенные на коллектив функции с минимальными затратами труда и средств;
- д. способность быстро изменять организационную структуру.

16. Дополни предложение.

Ордена-это...

- а. почётные ведомственные награды за успехи в различной деятельности;
- б. наградные государственные знаки за успехи на производстве;
- в. почётные государственные награды за воинские и другие отличия и заслуги.
- г. почётные награды министра обороны РФ за безупречное служение Родине.

17. Какие государственные награды России и бывшего СССР сохранены в системе госнаград Российской Федерации?

- а. орден Святого Георгия и знак отличия Георгиевский крест;
- б. орден «За заслуги перед Отечеством»;
- в. военные ордена Суворова, Ушакова, Кутузова, Александра Невского, Нахимова;
- г. орден и медаль «За заслуги перед отечеством».

18. На какие виды условно можно подразделить воинские ритуалы?

- а. парадной деятельности;
- б. боевой деятельности;
- в. учебно-боевой деятельности;
- г. повседневной деятельности;
- д. гарнизонной и караульной служб;
- е. боевой учёбы.

19. Задача. Вам необходимо в течение нескольких часов поработать на компьютере, чтобы подготовить реферат по основам безопасности жизнедеятельности. Каким образом вы организуете режим работы на компьютере?

20. Задача. Вас попросили помыть после праздника посуду с помощью моющих средств, имеющихся в доме. Как вы это сделаете?