Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» разработана на основе:

Авторской программы. Основы безопасности жизнедеятельности. Программы для общеобразовательных учреждений. 5-11кл./В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. – М.: Дрофа, 2010.

Учебно-методический комплект по основам безопасности жизнедеятельности включает в себя:

1) Учебник В.Н. Латчук, В.В.Марков, С.К.Миронов, С.Н. Вангородский. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс – Москва «Дрофа», 2008-2013гг.
2) В.Н. Латчук, В.В.Марков, С.К.Миронов, С.Н. Вангородский. Основы безопасности жизнедеятельности. Методическое пособие для учителей. 10-11 класс – Москва «Дрофа», 2008- 2013гг.
3) В.Н. Латчук, В.В.Марков, С.К.Миронов, С.Н. Вангородский. Основы безопасности жизнедеятельности. Методическое пособие для учителей. Тесты и раздаточный материал. 10-11 класс – Москва «Дрофа», 2008-2013гг.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

В настоящее время вопросы обеспечения безопасности стали одной из насущных потребностей каждого человека и государства. В Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года отмечено: «В условиях глобализации процессов мирового развития, международных политических и экономических отношений, формирующих новые угрозы и риски для развития личности, общества и государства, Россия в качестве гаранта благополучного национального развития переходит к новой государственной политике в области национальной безопасности».

Подготовка подрастающего поколения россиян в области безопасности жизнедеятельности должна основываться на комплексном подходе к формированию у подростков современного уровня культуры безопасности, индивидуальной системы здорового образа жизни, антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения.

Учебный курс «Основы безопасности жизнедеятельности» в основной школе строится так, чтобы были достигнуты следующие цели:

-безопасное поведение обучающихся в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

- понимание каждым обучающимся важности сбережения и защиты личного здоровья как индивидуальной и общественной ценности;

- принятие обучающимися ценностей гражданского общества: прав человека, правового государства, ценностей семьи, справедливости судов и ответственности власти;

- антиэкстремистское мышление и антитеррористическое поведение обучающихся, в том числе нетерпимость к действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни человека;

- отрицательное отношение обучающихся к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;

- готовность и способность обучающихся к нравственному самосовершенствованию.

Достижение этих целей обеспечивается решением таких учебных задач, как:

- формирование у обучающихся модели безопасного поведения в повседневной жизни, в транспортной среде и в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
- воспитание антитеррористического поведения и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

Содержание программы выстроено по трем линиям:
– обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья;
– государственная система обеспечения безопасности населения;
– основы обороны государства и воинская обязанность

Распределение программного материала:
Раздел 1: Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях (13 ч)
Раздел 2: Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (10 ч)
Раздел 3: Основы военной службы (11 ч)
Расхождения в количестве часов между авторской и рабочей программами объясняется логикой построения учебного материала, изложением этого материала в учебных пособиях.

Кроме того, в 10 классе предусмотрены 5-дневные практические занятия на базе воинской части или подразделения РОСТО в объеме 35 часов.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа рассчитана на изучение курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10 классе в течение 34 часов, из расчета 1 час в неделю.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ И ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» (далее ОБЖ) в основной общеобразовательной школе направлен на достижение следующих целей:
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; об обязанностях граждан по защите государства;
воспитание ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике, патриотизма и долга по защите Отечества;
развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности ведения здорового образа жизни;
овладение умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

Содержание обучения основам безопасности жизнедеятельности структурировано на основе ***компетентностного подхода***, т.е. достижение указанных целей осуществляется в процессе совершенствования социальных, нравственных, коммуникативных, информационных компетенций.

1. **Социальная** - уметь жить и работать с людьми, с близкими, в коллективе, в команде.
2. **Нравственная** - готовность, способность и потребность жить по традиционным нравственным закона.
3. **Информационная** - владеть информационными технологиями, работать со всеми видами информации.
4. **Коммуникативная** - уметь вступать в коммуникацию, быть понятым, непринужденно общаться.

Личностными результатами обучающихся, формируемыми при изучении содержания курса, являются:

• усвоение и соблюдение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных, экстремальных и опасных ситуациях, а также правил поведения на дорогах и на транспорте;

• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, готовности служить ей и защищать ее;

• уважение к государственным символам Российской Федерации — гербу, флагу и гимну;

• сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общества, учитывающего социальное, культурное, языковое и духовное многообразие современного мира, осознание своего места в этом мире;

• осознание себя в качестве активного и ответственного гражданина, уважающего закон и правопорядок, правильно понимающего и выполняющего свои конституционные права и обязанности, принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, обладающего чувством собственного достоинства;

• готовность и способность вести диалог с другими людьми, сформированность коммуникативных навыков общения и сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебной, исследовательской, творческой и других видов деятельности;

• готовность и способность к саморазвитию, самовоспитанию и самообразованию, к осознанному выбору будущей профессии, успешной профессиональной и общественной деятельности;

• сформированность основ экологического мышления, осознание влияния социально-экономических процессов на состояние окружающей среды, приобретение опыта бережного и ответственного отношения к природе;

• бережное, ответственное и компетентное отношение к своему здоровью и здоровью других людей, умение оказывать первую помощь и самопомощь;

• принятие и реализация ценностей здорового и разумного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании и спортивно-оздоровительной деятельности, неприятие курения, употребления алкоголя и наркотиков;

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, ответственный подход к созданию семьи, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

• сформированность антиэкстремистского и антитеррористического мышления и поведения.

Метапредметные результаты:

• умение самостоятельно определять цели своей деятельности, формулировать и ставить перед собой задачи в учебной и внеучебной работе, составлять планы и контролировать их выполнение, использовать необходимые ресурсы для достижения целей, выбирать правильное решение в различных ситуациях;

• умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции другого, разрешать конфликты, находя решение на основе согласования позиций и учета интересов;

• владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, умениями в разрешении проблем, способность и готовность к самостоятельному поиску способов решения практических задач, применению различных методов познания;

• готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников, достаточная компетентность в области использования информационно-коммуникационных технологий для решения задач обеспечения безопасности;

• умение оценивать свои возможности и согласовывать действия в опасных и чрезвычайных ситуациях с прогнозируемыми результатами, определять их способы, контролировать и корректировать их в соответствии с изменениями обстановки;

• владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, формулировать термины и понятия в области безопасности жизнедеятельности;

• владение приемами действий и способами применения средств защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

• сформированность и развитие мышления безопасной жизнедеятельности, умение применять его в познавательной, коммуникативной и социальной практике, для профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

• сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции человека и средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая негативное влияние человеческого фактора;

• знание основ государственной системы Российской Федерации, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

• сформированность представлений и убеждений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера и асоциального поведения;

• сформированность представлений о здоровом и разумном образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

• знание наиболее распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

• знание факторов, отрицательно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков и т. д.);

• знание основных мер защиты, в том числе в области гражданской обороны, и правил поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;

• умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам и используя различные информационные источники;

• умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

• знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до при зыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;

• знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

• владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим и самопомощи при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Безопасность и защита человека в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ВЫНУЖДЕННОГО АВТОНОМНОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ

Основные причины вынужденного автономного существования. Первоочередные действия потерпевших бедствие. Понятие о выживании и автономном существовании. Основные причины вынужденного автономного существования в природных условиях. Действия людей в ситуациях, связанных с авариями транспортных средств. Случаи, когда предпочтительнее оставаться на месте аварии. Ситуации, когда принимается решение уйти с места аварии.

Автономное существование человека в условиях природной среды. Основные правила и действия для выживания в условиях вынужденного автономного существования. Основные способы ориентирования на местности: по компасу, по небесным светилам (солнцу, луне, звездам), по растениям и животным, по местным признакам. Метод движения по азимуту. Оборудование временного жилища: простейшие укрытия и способы их сооружения. Выбор укрытия в зависимости от различных погодных и климатических условий, окружающей местности. Добывание огня: выбор места для костра, алгоритм действий при разведении костра, типы костров в зависимости от предназначения. Обеспечение питанием и водой. Основные правила обеспечения пищей и основные ее источники в условиях вынужденного автономного существования. Обеспечение водой. Выбор подходящего источника воды. Меры предосторожности при использовании источника воды: безопасное утоление жажды снегом, фильтрация и обеззараживание воды. Добывание воды из грунта при помощи пленочного конденсатора.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СИТУАЦИЯХ КРИМИНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА

Важность знания правил безопасного поведения в криминогенных ситуациях. Правила безопасного поведения на улице. Правила безопасного поведения в общественных местах. Подготовка к массовому мероприятию, правила безопасного поведения на нем. Правила безопасного поведения в общественном транспорте и на железнодорожном транспорте. Правила безопасного поведения в подъезде дома и в лифте. Понятие о необходимой обороне, ее юридическое обоснование.

УГОЛОВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Понятие преступления. Особенности уголовной ответственности несовершеннолетних. Понятие о преступлении. Виды преступлений: небольшой тяжести, средней тяжести, тяжкие и особо тяжкие. Преступления, за совершение которых несовершеннолетние лица подлежат уголовной ответственности. Виды наказаний, назначаемые несовершеннолетним. Принудительные меры воспитательного воздействия, назначаемые несовершеннолетним.

Уголовная ответственность за приведение в негодность транспортных средств. Преступления, связанные с нанесением ущерба транспортным средствам, оборудованию, коммуникациям, и назначаемые за них наказания. Угон автомобиля и назначаемые за него наказания.

Уголовная ответственность за хулиганство и вандализм. Понятие о хулиганстве как грубом нарушении общественного порядка, выражающемся в явном неуважении к обществу. Признаки мелкого хулиганства и уголовно наказуемого хулиганства. Обстоятельства, отягчающие ответственность за хулиганство: совершение правонарушения группой лиц по предварительному сговору, совершение правонарушения организованной группой, сопротивление представителю власти. Понятие о вандализме. Преступления, связанные с надругательством над телами умерших, захоронениями и т. п., и ответственность за их совершение.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ ПРИРОДНОГО И ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА

Правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера: при землетрясении; при сходе лавины, оползня, селя, обвала; при внезапном возникновении урагана, бури, смерча; при наводнении; при пожаре в здании; при аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ; при аварии на радиационно опасных объектах; при нахождении в зоне лесного пожара; при попадании в завал.

ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ И НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА

Основные законы, регламентирующие деятельность государственной власти в области гарантий прав и свобод человека, охраны его жизни и здоровья: Закон Российской Федерации «О безопасности», Федеральный закон «Об обороне», ***Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».*** Регламентируемые ими цели, задачи, вопросы и нормы. Содержание Федерального закона «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера». Права граждан России в области защиты от чрезвычайных ситуаций. Обязанности граждан при участии в мероприятиях по защите людей и материальных ценностей и в работах по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. Содержание ***Федерального закона «О пожарной безопасности».*** Права и обязанности граждан России в области пожарной безопасности. Основные положения ***Федерального закона «О гражданской обороне».*** Основное содержание Федеральных законов «***О противодействии терроризму», «О радиационной безопасности населения», «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)», «О промышленной безопасности опасных производственных объектов», «О безопасности гидротехнических сооружений». Содержание Федерального закона «О транспортной безопасности»,*** основные задачи обеспечения транспортной безопасности. Основное содержание Федеральных законов «***О качестве и безопасности пищевых продуктов», «О противодействии экстремистской деятельности», «О***

санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», «О наркотических средствах и психотропных веществах», «Об охране окружающей среды», «О безопасном обращении с пестицидами и агрохимикатами». Основные подзаконные акты в области обеспечения безопасности личности, общества и государства.

ГРАЖДАНСКАЯ ОБОРОНА КАК СИСТЕМА МЕР ПО ЗАЩИТЕ НАСЕЛЕНИЯ В ВОЕННОЕ ВРЕМЯ

История создания гражданской обороны.

Предназначение и задачи гражданской обороны. Структура и органы управления. Понятие о гражданской обороне. Основные задачи в области гражданской обороны. Руководство гражданской обороной в Российской Федерации. Структура органов управления гражданской обороной. Права и обязанности граждан России в области гражданской обороны.

Организация защиты учащихся общеобразовательных учреждений от чрезвычайных ситуаций в мирное и военное время. Задачи подсистемы РСЧС предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций и обеспечения пожарной безопасности, находящейся в сфере деятельности Федерального агентства Российской Федерации по образованию. Понятие о плане действий по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций в мирное время и плане гражданской обороны, их примерное содержание. Основные задачи и формы обучения в области гражданской обороны.

СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА ПОРАЖЕНИЯ И ИХ ПОРАЖАЮЩИЕ ФАКТОРЫ

Ядерное оружие и его боевые свойства. Понятие о ядерном оружии и ядерном взрыве. Классификация ядерных взрывов, характеристика воздушного, наземного и подземного (подводного) ядерных взрывов. Характеристика поражающих факторов ядерного взрыва: ударной волны, светового излучения, проникающей радиации, радиоактивного загрязнения, электромагнитного импульса. Зоны радиоактивного загрязнения. ***Химическое оружие.*** Понятие о химическом оружии. Признаки применения химического оружия. Понятие о боевых токсичных химических веществах (БТХВ). Пути проникновения БТХВ в организм человека. Классификация БТХВ по действию на организм человека и характеристика БТХВ нервно-паралитического, кожно-нарывного, удушающего, общеядовитого, психохимического действия. Классификация БТХВ по тактическому назначению: смертельные, временно выводящие из строя, раздражающие. ***Бактериологическое (биологическое) оружие***. Понятие о бактериологическом оружии. Понятие о болезнетворных микробах: бактериях, вирусах, риккетсиях, грибках. Характеристика насекомых-вредителей сельскохозяйственных культур. Способы применения бактериологического оружия: аэрозольный, трансмиссивный, диверсионный. Характерные признаки, указывающие на применение бактериологического оружия. Комплекс мер по защите населения.

Современные обычные средства поражения. Понятие об обычном оружии. Виды обычных средств поражения. Характеристика огневых и ударных средств (боеприпасов):

осколочных, фугасных, кумулятивных, бетонобойных, зажигательных, объемного взрыва. Воздействие зажигательного оружия на людей и меры защиты от него. Характеристика высокоточного оружия — разведывательно-ударных комплексов и управляемых авиационных бомб.

ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ РСЧС И ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ ПО ЗАЩИТЕ НАСЕЛЕНИЯ В МИРНОЕ И ВОЕННОЕ ВРЕМЯ

Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Понятие об оповещении. Система оповещения населения на территории субъекта Российской Федерации. Основные и вспомогательные средства оповещения. Локальные системы оповещения и зоны их действия. Оповещение населения в местах массового пребывания людей. ***Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций.*** Понятие о средствах коллективной защиты. Классификация средств коллективной защиты. Понятие об убежище. Виды убежищ, их характеристика и внутреннее устройство. Понятие о противорадиационном укрытии. Характеристика противорадиационных укрытий и их внутреннее устройство. Понятие об укрытиях простейшего типа, их защитные свойства. Размещение людей в убежище и правила поведения в нем.

Средства индивидуальной защиты населения. Средства защиты органов дыхания (противогазы). Применение противогазов. Классификация противогазов по принципу защитного действия (фильтрующие и изолирующие). Принцип действия фильтрующих противогазов. Понятие об адсорбции, хемосорбции, катализе, фильтрации с использованием противодымного фильтра. Устройство противогаза. Характеристика гражданских противогазов ГП-7, ГП-7В, ГП-7ВМ, принцип их действия. Средства индивидуальной защиты кожи. Предназначение и виды средств индивидуальной защиты кожи. Характеристика изолирующей спецодежды и одежды из фильтрующих материалов. Применение и характеристика изолирующих и фильтрующих средств защиты кожи — общевойскового защитного комплекта, легкого защитного костюма Л-1, защитной фильтрующей одежды. Правила пользования средствами индивидуальной защиты кожи. Предметы бытовой одежды, пригодные для защиты кожи. Медицинские средства защиты. Понятие о медицинских средствах защиты. Аптечка индивидуальная АИ-2, характеристика ее медицинских препаратов, их на- значение и применение. Характеристика индивидуальных противохимических пакетов ИПП-8, ИПП-9, ИПП-10 и правила пользования ими. Проведение санитарной обработки при помощи подручных средств.

Организация и ведение аварийно-спасательных и неотложных работ в зонах чрезвычайных ситуаций. Понятие об аварийно-спасательных работах. Характеристика основных видов обеспечения аварийно-спасательных работ: разведки, транспортного, инженерного, дорожного, метеорологического, технического, материального, медицинского обеспечения. Основные этапы аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка населения после пребывания в зоне заражения. Понятие о санитарной обработке. Способы и правила проведения частичной санитарной обработки. Проведение полной санитарной обработки при различных заражениях.

Жизнеобеспечение населения в чрезвычайных ситуациях. Первоочередные мероприятия по жизнеобеспечению населения в чрезвычайных ситуациях. Организация и проведение работ по морально-психологической поддержке населения.

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

ОСНОВНЫЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

Микроорганизмы в окружающей среде и их влияние на человека.

Классификация микроорганизмов и инфекционных заболеваний. Классификация микроорганизмов по их влиянию на организм человека. Классификация инфекционных заболеваний, краткая характеристика выделяемых групп. Возбудители инфекционных заболеваний.

Возникновение и распространение инфекционных заболеваний. Понятие об эпидемии и пандемии. Пути передачи инфекции и их характеристика.

Иммунитет. Понятие об иммунитете, антигенах, антителах, иммунной реакции организма. Факторы, влияющие на иммунитет. Разновидности иммунитета, их формирование.

Профилактика инфекционных заболеваний. Характеристика элементов общей эпидемиологической цепи и меры по предотвращению распространения инфекционных заболеваний. Понятие о карантине.

Внешние признаки инфекционного заболевания. Основные проявления инфекционных заболеваний. Понятие об инкубационном периоде инфекционного заболевания. Периоды развития инфекционного заболевания.

Наиболее распространенные инфекционные заболевания. Возбудитель, пути заражения, основные проявления и течение инфекции, возможные последствия, лечение и профилактика следующих заболеваний: дизентерии, инфекционного (эпидемического) гепатита, ботулизма, пищевых токсикоинфекций, гриппа, дифтерии, краснухи, скарлатины, свинки (эндемического паротита).

ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Двигательная активность. Понятие о двигательной активности. Влияние двигательной активности на организм человека. Влияние мышечной работы на систему кровообращения, сопротивляемость заболеваниям, работоспособность и развитие организма. Основные составляющие тренированности организма человека. Понятие о сердечно-дыхательной выносливости. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Аэробные и анаэробные упражнения, их характеристика. Понятие о мышечной силе и выносливости. Силовые упражнения с внешним сопротивлением и с преодолением веса собственного тела — эффективное средство развития силы мышц. Понятие о скоростных качествах и гибкости, упражнения для их развития.

Основы военной службы

Введение. Краткий обзор войн и сражений в русской истории. Важность осознания современным человеком принадлежности к своему народу и истории. ВООРУЖЕННЫЕ СИЛЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ — ЗАЩИТНИКИ НАШЕГО ОТЕЧЕСТВА

История создания Вооруженных Сил России. Военные дружины на Руси в древности и во времена становления Московского княжества. Военные реформы Ивана IV и Петра I. Военные реформы под руководством Д. А. Милютина. Реформы в военной сфере начала XX века. Вооруженные Силы Советского Союза и Российской Федерации. ***Организационная структура Вооруженных Сил РФ. Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и предназначение***. Понятие о Вооруженных Силах. Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. С у х о п у т н ы е в о й с к а. История возникновения и развития Сухопутных войск. Характеристика современных Сухопутных войск. Краткая характеристика состава Сухопутных войск — мотострелковых, танковых, ракетных войск и артиллерии, войск противовоздушной обороны, специальных войск. В о е н н о - в о з д у ш н ы е с и л ы. История создания и развития авиации, ее применение в военном деле. Общая характеристика Военно-воздушных сил. Состав и вооружение родов войск Военно-воздушных сил. В о е н н о - м о р с к о й ф л о т. История создания и развития Военно-морского флота России. Общая характеристика и состав Военно-морского флота. Р а к е т н ы е в о й с к а с т р а т е г и ч е с к о г о н а з н а ч е н и я. История применения ракет в военном деле. Характеристика Ракетных войск стратегического назначения и их вооружение. В о й с к а в о з д у ш н о - к о с м и ч е с к о й о б о р о н ы. Назначение и задачи Войск воздушно-космической обороны. В о з д у ш н о - д е с а н т н ы е в о й с к а. Характеристика Воздушно-десантных войск, их вооружение и боевые свойства. Т ы л В о о р у ж е н н ы х С и л. История возникновения и развития тыловых частей, адаптация их к современным условиям. Общая характеристика и задачи Тыла Вооруженных Сил. Средства, используемые Тылом Вооруженных Сил для выполнения задач. С п е ц и а л ь н ы е в о й с к а. Общая характеристика и состав специальных войск. Характеристика инженерных войск, войск связи, войск радиационной, химической и биологической защиты.

Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Общая характеристика Российской Федерации и гаранты ее безопасности. Понятие об обороноспособности государства и об обороне. Основа обороны Российской Федерации. Роль Вооруженных Сил Российской Федерации и других структур в осуществлении обороны и защиты государства. Понятие о безопасности, основные функции государства по обеспечению безопасности. Состав сил, обеспечивающих безопасность государства.

Другие войска, воинские формирования и органы, их состав и предназначение. Перечень других войск, воинских формирований и органов, в которых осуществляется исполнение военной службы. Комплектование других войск, воинских формирований и органов, их задачи и функции.

БОЕВЫЕ ТРАДИЦИИ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИИ

Патриотизм и верность воинскому долгу — основные качества защитника Отечества. Понятие о боевых традициях. Боевые традиции российских Вооруженных Сил. Понятие о героизме, мужестве, воинской доблести и чести. Понятие о чувстве долга и воинском долге.

Дружба, войсковое товарищество — основа боевой готовности воинских частей и подразделений. Понятие о воинском коллективе. Характерные черты воинского коллектива. Понятие о воинском товариществе.

СИМВОЛЫ ВОИНСКОЙ ЧЕСТИ

Боевое знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы. Краткая история знамени. Понятие о Боевом знамени. Порядок вручения Боевого знамени воинской части, хранение, охрана и защита Боевого знамени.

Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. Понятие об орденах. Ордена России и СССР. Понятие о медалях и званиях. Наградная система Российской Федерации.

Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Понятие о воинских ритуалах. Виды воинских ритуалов. Понятие о Военной присяге. Ритуал приведения к Военной присяге. Ритуал подъема и спуска Государственного флага Российской Федерации и порядок его проведения. Проведение ритуала вручения военнослужащим вооружения, военной техники и стрелкового оружия.

УЧЕБНЫЕ СБОРЫ ПО ОСНОВАМ ПОДГОТОВКИ К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ

Повседневная жизнь и деятельность военнослужащих, распорядок дня, размещение и быт. Организация внутренней службы и внутренний порядок. Суточный наряд. Обязанности лиц суточного наряда. Организация караульной службы. Обязанности часового. Учеба военнослужащих: строевая подготовка, огневая подготовка, тактическая подготовка, физическая подготовка, военно-медицинская