

Министерство образования и науки Мурманской области
Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования Мурманской области
«Институт развития образования»

Дополнительная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности
«Подготовка учащихся к Всероссийской олимпиаде школьников
по ОБЖ»

Возраст учащихся: 15–17 лет (9–11 классы)

Срок реализации: 2 года

г. Мурманск
2016

Разработчик: Воротников Антон Сергеевич, методист МБУ ДО города Мурманска Центр детского и юношеского туризма

Рецензент: Саранцина Зоя Михайловна, старший преподаватель кафедры педагогики и психологии ГАУДПО МО «Институт развития образования»

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Подготовка учащихся к Всероссийской олимпиаде школьников по ОБЖ» предназначена для работы с учащимися общеобразовательных организаций 15–17 лет (9–11 классы) с повышенными образовательными потребностями. Срок реализации программы – 2 года.

Цель программы: подготовка учащихся к Всероссийской олимпиаде школьников по ОБЖ.

Задачи программы:

- развитие и поддержка одаренных учащихся при подготовке к Всероссийской олимпиаде школьников по ОБЖ;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном развитии;
- развитие мотивации учащихся к интеллектуальной деятельности;
- формирование активной, самостоятельной личности.

Формы реализации программы: очная; очно-заочная, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Объем программы: 144 календарных часа, в том числе:

- при очной форме организации – 144 календарных часа;
- при очно-заочной форме организации – 144 календарных часа, из них 124 – аудиторных и 20 часов с использованием дистанционных образовательных технологий.

Форма проведения учебных аудиторных занятий – групповая.

Учебный план

№	Наименование раздела	Всего	Теория	Практика	Дистанционный этап
1	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни	31	10	15	6
2	Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях	11	5	6	
3	Здоровый образ жизни	17	6	7	4
4	Основы медицинских знаний (базовые знания)	13	3	10	
	Всего: 1 год обучения	72	24	38	10
5	Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций	17	6	7	4
6	Основы военной службы	38	14	18	6
7	Основы медицинских знаний (углубленные знания)	17	5	12	
	Всего: 2 год обучения	72	25	37	10
	Итого	144	49	75	20

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов				Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	Дистанционный этап	
1 год обучения						
1	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни					
1.1	Пожарная безопасность	5	2	3		Тестирование, практическая работа
1.2	Безопасность на дорогах	4		2	2	
1.3	Безопасность на водоемах	2	1	1		
1.4	Экология и безопасность	2	1	1		
1.5	Безопасность в быту	3	1	1	1	
1.6	Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях	2	1	1		
1.7	Противодействие терроризму и экстремизму	4	2	2		
1.8	Автономное пребывание человека в природной среде: практическая подготовка к автономному существованию в природной среде	9	2	4	3	
	Всего по разделу	31	10	15	6	
2	Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях					
2.1	Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях природного характера	4	2	2		Тестирование, практическая работа
2.2	Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях техногенного характера	7	3	4		
	Всего по разделу	11	5	6		
3	Здоровый образ жизни					
3.1	Здоровый образ жизни и его составляющие	11	3	4	4	Тестирование, творческий проект
3.2	Профилактика вредных привычек	2	1	1		
3.3	Инфекции, передаваемые половым путем	2	1	1		
3.4	Семья в современном обществе	2	1	1		
	Всего по разделу	17	6	7	4	
4	Основы медицинских знаний (базовые знания)					
4.1	Общие сведения о правилах оказания первой помощи	4	1	3		Тестирование, практи-

4.2	Основные неинфекционные и инфекционные заболевания	2	1	1		ческая работа
4.3	Первая медицинская помощь(1 год обучения)	7	1	6		
	Всего по разделу	13	3	10		
	Итого: 1 год обучения	72	24	38	10	
2 год обучения						
5	Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций					
5.1	Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Нормативно-правовая база Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства	6	2	2	2	Тестирование
5.2	Организация борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации	6	2	2	2	
5.3	Организация Гражданской Обороны	5	2	3		
	Всего по разделу	17	6	7	4	
6	Основы военной службы					
6.1	Вооруженные Силы Российской Федерации	10	4	4	2	Тестирование, практическая работа
6.2	Воинская обязанность	6	3	3		
6.3	Основные понятия воинской службы. Общевоинские уставы	8	3	3	2	
6.4	Особенности военной службы	14	4	8	2	
	Всего по разделу	38	14	18	6	
7	Основы Медицинских Знаний (углубленные знания)					
7.1	Первая медицинская помощь (2 год обучения)	12	4	8		Тестирование, практическая работа
7.2	Основы медицины катастроф	5	1	4		
	Всего по разделу	17	5	12		
	Итого: 2 год обучения	72	25	37	10	

Содержание программы

1 год обучения

Раздел 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни

1.1. Пожарная безопасность.

Теория (2 ч.) Пожары в жилых и общественных зданиях, причины их возникновения и возможные последствия. Влияние человеческого фактора на причины возникновения пожаров. Соблюдение мер пожарной безопасности в быту. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Классы пожаров. Виды огнетушителей и правила их использования. Правила безопасного поведения при пожаре в жилом или общественном здании, в местах массового скопления людей.

Практика (3 ч.) Отработка и практическое закрепление навыков поведения при пожаре. Практическое моделирование ситуационных заданий и полный разбор всех вариантов действий: пожар в квартире; пожар в местах массового скопления людей (ресторан, ночной клуб, кинотеатр и т.п.); пожар на даче, в частном доме. Отработка навыков пользования огнетушителями. Отработка надевания боевой одежды пожарного.

1.2. Безопасность на дорогах.

Дистанционный этап (2 ч.) Дорожно-транспортные происшествия (далее – ДТП): виды, основные причины, последствия ДТП. Направления деятельности государства в области безопасности на дорогах. Организация дорожного движения, обязанности пешехода, пассажира общественного транспорта. Основные группы дорожных знаков, обозначения дорожных знаков. Основные сигналы регулировщика. Роль водителя транспортного средства в обеспечении безопасности дорожного движения. Велосипедист – водитель транспортного средства, его обязанности.

Разбор основных положений правил дорожного движения (далее – ПДД). Разбор ПДД для велосипедистов.

Практика (2 ч.) Разбор ситуационных задач по организации дорожного движения, по ПДД. Викторина на знание знаков дорожного движения и групп знаков, к которым они относятся.

1.3. Безопасность на водоемах.

Теория (1 ч.) Безопасность на воде. Рекомендации специалистов МЧС по безопасному поведению на замерзших водоемах. Правила безопасного поведения на воде, купания в различных водоемах. Водные походы, возможные

аварийные ситуации во время водных походов. Общие рекомендации по оказанию помощи терпящим бедствие на воде, освобождение от захвата, способы транспортировки пострадавшего.

Практика (1 ч.) Разбор ситуационных заданий по поведению на водоемах (в том числе замерзших), во время водных походов. Разбор ситуаций по оказанию само- и взаимопомощи терпящим бедствие на воде.

1.4. Экология и безопасность.

Теория (1 ч.) Мониторинг природной среды. Основные виды загрязнений природной среды. Влияние жизнедеятельности человека на загрязнение окружающей среды, влияние последствий загрязнения окружающей природной среды на здоровье человека.

Практика (1 ч.) Решение ситуационных заданий, связанных с экологической безопасностью.

1.5. Безопасность в быту.

Теория (1 ч.) Возможные опасные и аварийные ситуации в жилище. Соблюдение мер безопасности в быту. Правила безопасности при пользовании различными устройствами и бытовыми приборами. Безопасное обращение с электричеством и бытовым газом. Меры безопасности при пользовании средствами бытовой химии, при работе с инструментами, при занятиях физической культурой, при пользовании компьютером. Телефоны спецслужб в РФ и правила их вызова.

Практика (1 ч.) Отработка навыков поведения в различных опасных и аварийных ситуациях в быту. Отработка действий при вызове спецслужб по телефону.

Дистанционный этап (1 ч.) Анализ различных непредвиденных ситуаций в быту и в жизни: затопление квартиры, встреча с агрессивными собаками и т.п.

1.6. Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях.

Теория (1 ч.) Криминогенные ситуации в городе, причины их возникновения. Основы виктимологии. Меры личной безопасности на улице, дома, в общественном месте. Правила личной безопасности в криминогенных ситуациях.

Практика (1 ч.) Решение ситуационных задач по выбору наиболее целесообразного поведения по предотвращению криминогенных ситуаций и конфликтов. Действия при попадании в криминогенные ситуации.

1.7. Противодействие терроризму и экстремизму.

Теория (2 ч.) Понятия «терроризм», «террористическая деятельность». Классификация видов терроризма. Террористическая деятельность: виды, содержание. Особенности современной террористической деятельности на территории России. Противостояние пропаганде идеологов терроризма. Понятие «экстремизм», виды экстремистской деятельности, их различия. Основные положения Федерального закона РФ «О противодействии экстремистской деятельности». Противодействие терроризму как комплексная деятельность государства: основные направления. Наиболее опасные террористические акты. Правила поведения при возможной опасности взрыва. Обеспечение личной безопасности в случае захвата в заложники. Обеспечение безопасности при перестрелке.

Практика (2 ч.) Разбор ситуаций, направленных на профилактику террористической и экстремистской деятельности на территории РФ. Мозговой штурм по проблеме противодействия привлечению и вербовке в экстремистские и террористические организации. Отработка наиболее безопасных моделей поведения при угрозе террористического акта.

1.8. Автономное пребывание человека в природной среде: практическая подготовка к автономному существованию в природной среде.

Теория (2 ч.) Причины попадания человека в условия вынужденного автономного существования. Тактики выживания в условиях вынужденной автономии: активная, пассивная. Правила ориентирования на местности, движение по азимуту. Необходимое снаряжение для походов и правила его укладки. Оборудование временного жилища, добыча огня. Различные способы добычи воды. Опасные погодные условия. Дикие животные и обеспечение безопасности при встрече с ними. Укусы насекомых и защита от них. Клещевой энцефалит и его профилактика. Туристские узлы, их значение и применение.

Практика (4 ч.) Техника вязания туристских узлов. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра: «прямой», «ткацкий», «встречный», «грейпвайн». Узлы для связывания веревок разного диаметра: «академический», «брамшкотовый». Узлы для страховки (незатягивающиеся петли): «простой проводник», «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник». Узлы для привязывания веревок к опоре: «удавка», «булинь», «стремя». Вспомогательные узлы: «схватывающий», «стремя».

Отработка навыков определения направлений на карте и движения по азимуту.

Дистанционный этап (3 ч.) Разработка маршрута туристического похода (в пределах Мурманской области).

Раздел 2. Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях

2.1. Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях природного характера.

Теория (2 ч.) Группы опасных природных явлений: геологические, геофизические, гидрологические, метеорологические, природные пожары. Шкала магнитуд Рихтера, шкала силы ветра Бофорта. Чрезвычайные ситуации (далее – ЧС) природного характера и их возможные последствия. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях ЧС природного характера. Правила безопасного поведения при ЧС природного характера.

Практика (2 ч.) Отработка навыков поведения в ЧС природного характера. Решение ситуационных задач по обеспечению личной безопасности в условиях ЧС природного характера. Составление примерных текстов информационных сообщений о ЧС природного характера.

2.2. Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

Теория (3 ч.) Классификация ЧС техногенного характера и особенности их проявлений. Потенциально опасные объекты. Аварии на радиационно опасных, химически опасных, взрывопожароопасных объектах и на гидротехнических сооружениях, их причины и возможные последствия. Причины возникновения ЧС техногенного характера на радиационно опасных, химически опасных, взрывопожароопасных объектах и на гидротехнических сооружениях и их возможные последствия. Система оповещения населения при угрозе возникновения ЧС. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики.

Практика (4 ч.) Отработка навыков поведения в ЧС техногенного характера. Решение ситуационных задач по обеспечению личной безопасности в условиях ЧС техногенного характера. Составление примерных текстов информационных сообщений о ЧС техногенного характера. Отработка навыков надевания и снятия противогаза и костюма ОЗК; преодоление зоны техногенной аварии.

Раздел 3. Здоровый образ жизни

3.1. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Теория (3 ч.) Определения понятия «здоровье». Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность. Репродуктив-

ное здоровье как общая составляющая здоровья человека и общества. Социально-демографические процессы в России и безопасность государства. Особенности физического развития человека; особенности психического развития человека; развитие и укрепление чувства зрелости, развитие волевых качеств. Социальное развитие человека и его взаимоотношения с окружающими людьми. Формирование личности человека, значение и роль его взаимоотношений со взрослыми, родителями, сверстниками. Взаимоотношения человека и общества. Основные понятия о биологических ритмах человека. Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека.

Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня и его значение для здоровья. Профилактика переутомления.

Двигательная активность и закаливание. Рациональное питание. Роль питания в сохранении здоровья человека. Ранние половые связи и их отрицательные последствия для здоровья человека.

Роль здорового образа жизни в формировании современного уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности.

Практика (4 ч.) Составление оптимального режима дня учащегося. Составление оптимального рациона питания подростка. Разработка комплекса утренней зарядки. Разбор основных видов психической саморегуляции. Составление памятки по профилактике суицидального поведения среди подростков.

Дистанционный этап (4 ч.) Витамины и минеральные вещества, необходимые для здорового функционирования человека. Содержание полезных веществ в различных продуктах питания. Биоритмы человека. Расчет личных индивидуальных биоритмов и выстраивание в соответствии с ними оптимального режима дня.

3.2. Профилактика вредных привычек.

Теория (1 ч.) Курение: влияние табачного дыма на организм курящего и окружающих. Употребление алкоголя и его влияние на умственное и физическое развитие человека. Наркомания и ее отрицательные последствия для здоровья человека. Профилактика вредных привычек.

Практика (1 ч.) Мозговой штурм по вопросам противодействия привлечению подростков к вредным зависимостям: разбор ситуаций, варианты отказа, анализ способов профилактики вредных привычек.

3.3. Инфекции, передаваемые половым путем

Теория (1 ч.) ВИЧ-инфекция и СПИД: понятия, краткая характеристика и основные пути заражения. СПИД – угроза здоровью личности и общества. Профилактика инфекций, передаваемых половым путем. Профилактика ВИЧ-инфекции. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией.

Практика (1 ч.) Составление памятки по профилактике инфекций, передаваемых половым путем.

3.4. Семья в современном обществе.

Теория (1 ч.) Законодательство РФ о семье. Основы семейного права в РФ. Брак и семья: основные понятия и определения. Личные права и обязанности супругов. Права и обязанности родителей и детей. Семья и здоровый образ жизни.

Практика (1 ч.) Анализ основных функций современной семьи.

Раздел 4. Основы медицинских знаний (базовые знания)

4.1. Общие сведения о правилах оказания первой помощи.

Теория (1 ч.) Общая характеристика различных повреждений и их последствия для здоровья человека. Основные правила оказания первой медицинской помощи при различных видах повреждений. Средства оказания первой медицинской помощи. Медицинская (домашняя) аптечка. Природные лекарственные средства. Перевязочные материалы, дезинфицирующие средства.

Практика (3 ч.) Основы десмургии. Отработка навыков наложения повязок: «чепец», «крестообразная на затылок», «перчатка», «варежка», «восьмиобразная на кисть».

4.2. Основные неинфекционные и инфекционные заболевания.

Теория (1 ч.) Основные неинфекционные заболевания, их причины, связь с образом жизни. Профилактика неинфекционных заболеваний. Наиболее часто встречающиеся инфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи инфекции, меры профилактики.

Практика (1 ч.) Составление памятки по профилактике основных инфекционных и неинфекционных заболеваний.

4.3. Первая медицинская помощь (1 год обучения).

Теория (1 ч.) Первая медицинская помощь при отравлении. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Способы остановки кровотечения. Оказание первой медицинской помощи при утоплении. Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, при обморожении. Первая медицинская помощь при обмороке и коме. Реанимация. Правила проведения сердечно-легочной реанимации. Непрямой массаж сердца. Искусственная вентиляция легких: способы «изо рта в рот», «изо рта в нос». Сочетание проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.

Практика (6 ч.) Отработка навыков оказания первой помощи в различных ситуациях.

2 год обучения

Раздел 5. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций

5.1. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Нормативно-правовая база Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства.

Теория (2 ч.) Положения Конституции Российской Федерации, определяющие защищенность жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз. Права и обязанности граждан в области безопасности жизнедеятельности. Содержание основных положений Федеральных законов Российской Федерации, направленных на обеспечение безопасности граждан: «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности», «О пожарной безопасности», «О гражданской обороне», «О противодействии терроризму» и др.

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (далее – РСЧС), ее задачи. Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности страны, ее задачи и предназначение. Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (далее – МЧС России) – федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Инженерная защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

Практика (2 ч.) Разбор основных положений законов, направленных на обеспечение безопасности граждан. Деятельность по формированию уровня культуры безопасности жизнедеятельности у населения.

Дистанционный этап (2 ч.) Система оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Порядок подачи сигнала «Внимание всем!». Передача речевой информации о чрезвычайной ситуации, ее примерное содержание, действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях. Эвакуация населения. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения.

5.2. Организация борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации.

Теория (2 ч.) Основные принципы противодействия терроризму. Цели и способы осуществления различных видов террористических актов. Правовая

основа противодействия терроризму в современных условиях: Конституция Российской Федерации, общепризнанные принципы и нормы международного права, международные договоры Российской Федерации, Федеральный закон «О противодействии терроризму» (с изменениями на 6 июля 2016 года); Указ Президента РФ «О мерах по противодействию терроризму» (с изменениями на 26 декабря 2015 года).

Правила поведения в случае захвата в заложники. Правила поведения при нападении с целью похищения. Обеспечение безопасности при захвате террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств.

Основные понятия о наркотизме, наркомании, причинах их распространения. Нормативно-правовая база борьбы с наркобизнесом. Влияние наркомании на национальную безопасность России. Профилактика наркотизма в стране.

Практика (2 ч.) Разбор основных положений законов, направленных на противодействие терроризму. Ситуационные задачи по выработке наиболее целесообразного поведения в различных ситуациях, связанных с террористическими угрозами.

Дистанционный этап (2 ч.) Контртеррористическая операция. Применение Вооруженных Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом. Телефонный терроризм и его последствия. Порядок приема сообщений, содержащих угрозы террористического характера, по телефону.

5.3. Организация гражданской обороны.

Теория (2 ч.) Гражданская оборона (далее – ГО): история создания, предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении боевых действий или вследствие этих действий. Организация управления ГО: структура управления и органы управления.

Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (далее – ОВ) по предназначению и воздействию на организм. Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные средства поражения, поражающие факторы. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

Защитные сооружения ГО: основное предназначение, виды. Правила поведения в защитных сооружениях.

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

Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содер-

жание аварийно-спасательных работ, организация санитарной обработки людей после пребывания их в зонах заражения.

Организация ГО в образовательной организации, ее предназначение. План ГО образовательной организации. Обязанности учащихся.

Практика (3 ч.) Решение заданий, связанных с вопросами современных средств поражения, организации ГО, защиты населения. Отработка навыков надевания противогаза на пострадавшего; надевания и снятия противогаза и костюма ОЗК.

Раздел 6. Основы военной службы

6.1. Вооруженные Силы Российской Федерации.

Теория (4 ч.) История создания Вооруженных Сил Российской Федерации (далее – ВС). Организация вооруженных сил Московского государства в XIV-XV вв. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI в. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX в., создание массовой армии. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение.

Дни воинской славы России: роль побед в истории государства; формы увековечения памяти российских воинов.

Виды и рода войск ВС Российской Федерации, военные округа и флоты. Сухопутные войска: состав, предназначение, вооружение и военная техника. Воздушно-космические силы (ВКС): состав, предназначение, вооружение и военная техника. Военно-морской флот (ВМФ): состав, предназначение, вооружение и военная техника. Отдельные рода войск: Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника. Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение. Специальные войска, их состав и предназначение.

Руководство и управление ВС Российской Федерации. Основные функции ВС России: пресечение вооруженного насилия, обеспечение свободы деятельности в Мировом океане и космическом пространстве, выполнение союзнических обязательств. Основные задачи ВС России: обеспечение военной безопасности; опережение вооруженного нападения; операции по поддержанию мира.

Участие ВС России в проведении контртеррористической операции, пресечение международной террористической деятельности за пределами территории Российской Федерации.

Боевое Знамя воинской части. Ордена и медали Российской Федерации. История государственных наград России за военные заслуги перед Отече-

ством. Военная форма одежды и знаки различия военнослужащих: предназначение, воспитательное значение.

Практика (4 ч.) Отработка знаний видов и родов войск, знаков воинских отличий, воинских званий, государственных наград за военные заслуги перед Отечеством. Решение тестовых заданий по теме «Вооруженные Силы РФ». Викторина по истории создания Вооруженных Сил Российской Федерации, памятным датам военной истории, Дням воинской славы России.

Дистанционный этап (2 ч.) Значение и роль миротворческой деятельности Вооруженных Сил России. Нормативно-правовая база для проведения миротворческой деятельности ВС Российской Федерации. Патриотизм. Воинский долг. Основные составляющие личности военнослужащего – защитника Отечества, способного с честью и достоинством выполнить воинский долг. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений.

6.2. Воинская обязанность.

Теория (3 ч.) Положения Конституции Российской Федерации в области воинской обязанности и военной службы. Основное содержание Федерального закона Российской Федерации «О воинской обязанности и военной службе». Воинская обязанность: определение, содержание. Пребывание в запасе, призыв на военные сборы и прохождение военных сборов в период пребывания в запасе.

Основное предназначение воинского учета. Государственные органы, осуществляющие воинский учет. Категория граждан, не подлежащих воинскому учету. Сведения о гражданине, содержащиеся в документах по воинскому учету. Время первоначальной постановки граждан на воинский учет. Состав комиссии по первоначальной постановке граждан на воинский учет. Основные обязанности граждан по воинскому учету до призыва их на военную службу и при увольнении с военной службы. Периоды обязательной подготовки к военной службе и их основное предназначение.

Общие требования к качествам военнослужащих, исполняющих обязанности на должностях связи и наблюдения, водительские должности, технические и прочие воинские должности.

Предназначение подготовки по военно-учетным специальностям. Порядок осуществления отбора граждан для подготовки по военно-учетным специальностям. Льготы, предоставляемые при призыве на военную службу гражданину, прошедшему подготовку по военно-учетной специальности.

Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учет. Категории годности к военной службе по состоянию

здоровья граждан. Порядок медицинского освидетельствования граждан, желающих поступить на учебу в военные образовательные организации высшего профессионального образования.

Профессиональный психологический отбор и его предназначение. Критерии по определению профессиональной пригодности призывника к военной службе.

Увольнение с военной службы. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе. Предназначение запаса, разряды запаса в зависимости от возраста граждан. Военные сборы.

Практика (3 ч.) Решение заданий по использованию нормативной базы, регламентирующей воинскую обязанность. Рассмотрение ситуационных заданий по организации воинской обязанности. Решение тестовых заданий по направлению «Воинская обязанность».

6.3. Основные понятия воинской службы. Общевоинские уставы.

Теория (3 ч.) Положения Конституции Российской Федерации и федеральных законов Российской Федерации «Об обороне», «О статусе военнослужащих», определяющие правовые основы военной службы.

Общие понятия о статусе военнослужащего. Основные права и льготы военнослужащих. Обоснование некоторых ограничений прав и свобод военнослужащего. Приобретение гражданами статуса военнослужащего.

Общевоинские уставы. «Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации»: предназначение и общие положения. «Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации»: основное предназначение и общие положения. «Устав гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации»: основное предназначение и общие положения. «Строевой Устав Вооруженных Сил Российской Федерации»: основное предназначение и общие положения.

Практика (3 ч.) Разбор основных положений законов РФ, определяющих правовые основы военной службы, и общевоинских уставов. Решение ситуационных заданий по применению нормативной базы, регламентирующей воинскую службу.

Дистанционный этап (2 ч.) Общие понятия о «Праве войны». Международные правила, которые необходимо соблюдать военнослужащим в бою. Категории лиц и объектов, которым международным правом войны предоставлена особая защита.

6.4. Особенности военной службы.

Теория (4 ч.) Основное предназначение и обусловленность воинской деятельности военнослужащего. Учебно-боевая подготовка; служебно-боевая деятельность; реальные боевые действия.

Общие виды и основные элементы воинской деятельности. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуально-психологическим качествам гражданина. Единоначалие – принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации.

Общие обязанности военнослужащих, должностные и специальные обязанности военнослужащих.

Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации: ритуал вручения Боевого Знамени воинской части, ритуал приведения военнослужащих к Военной присяге, порядок вручения личному составу вооружения и военной техники, порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или отставку.

Порядок прохождения военной службы по призыву. Альтернативная гражданская служба.

Размещение военнослужащих, распределение времени в воинской части, распорядок дня. Увольнение из расположения части. Посещение военнослужащих в воинской части.

Суточный наряд: общие положения, обязанности лиц суточного наряда. Дневальный по роте, общие обязанности дневального по роте. Дежурный по роте. Основные обязанности дежурного по роте.

Организация караульной службы, общие положения. Часовой: неприкосновенность часового, основные обязанности часового.

Практика (8 ч.) Разбор ситуационных задач и заданий, связанных с несением военной службы военнослужащим. Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка, повороты на месте и в движении. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Строи отделения. Развернутый строй, походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю, на месте и в движении.

Автомат Калашникова (далее – АК): работа частей и механизмов автомата, его чистка. Смазка и хранение. Подготовка автомата к стрельбе. Меры безопасности при стрельбе. Неполная сборка и разборка АК.

Дистанционный этап (2 ч.) Требования, предъявляемые к гражданину, при поступлении на военную службу по контракту. Материальное обеспече-

ние военнослужащих, проходящих военную службу по контракту. Особенности несения военной службы по контракту.

Раздел 7. Основы медицинских знаний (углубленные знания)

7.1. Первая медицинская помощь (2 год обучения).

Теория (4 ч.) Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата, порядок наложения поддерживающей повязки. Правила и способы транспортировки пострадавшего. Понятие о ране, разновидности ран. Первая медицинская помощь при ранениях. Понятие об асептике и антисептике.

Правила остановки артериального кровотечения. Методы временной остановки артериального кровотечения.

Основные виды травм опорно-двигательного аппарата: причины возникновения, профилактика. Основные правила в оказании первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата.

Черепно-мозговые травмы, основные причины их возникновения и возможные последствия. Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота.

Первая медицинская помощь при поражении электрическим током.

Практика (8 ч.) Отработка навыков оказания первой медицинской помощи на основе полученных теоретических знаний. Практическая отработка различных жизненных ситуаций по оказанию первой медицинской помощи.

7.2. Основы медицины катастроф.

Теория (1 ч.) Основные причины возникновения массового поражения людей природного, техногенного и социального характера. Основные мероприятия, проводимые в местах массового поражения людей. Комплекс простейших мероприятий по оказанию первой медицинской помощи при массовых поражениях.

Практика (4 ч.) Решение ситуационных задач по оказанию помощи в местах массового поражения людей. Практическая отработка полученных знаний по проведению мероприятий: извлечение пострадавшего из-под завала; обезболивание; освобождение верхних дыхательных путей и др.

Планируемые результаты обучения

В ходе освоения программы учащийся

1. Освоит знания о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; об основах обороны государства, о порядке

подготовки граждан к военной службе, призыву и поступлению на военную службу, к прохождению военной службы по призыву, контракту и альтернативной гражданской службы.

2. Научится

- оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья;
- действовать в чрезвычайных ситуациях;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

3. Разовьет качества личности: эмоциональную устойчивость, смелость, решительность, готовность к перегрузкам, умение действовать в условиях физического и психологического напряжения; ценностное отношение к человеческой жизни и здоровью; уважение к героическому наследию России, ее государственной символике, патриотизм.

4. Овладеет эффективными формами и методами самостоятельной работы и интеллектуальной деятельности, будет готов самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

5. Сможет самостоятельно ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Формы аттестации

Промежуточная аттестация осуществляется в форме выполнения практических и тестовых заданий, тематических контрольных работ из банка заданий Всероссийской олимпиады школьников по ОБЖ; итоговая аттестация проводится в форме контрольной работы, включающей в себя теоретические и практические задания, соответствующие заданиям Всероссийской олимпиады школьников по ОБЖ.

Условия реализации программы

Для реализации программы необходимы аудитории с мультимедийным оборудованием, АРМ педагога и ТСО; ЭОР, ЦОРы, учебная и научная литература по ОБЖ.

Реализация практической части программы *требует наличия специального оборудования*: огнетушитель углекислотный или огнетушитель порошковый (возможно, с истекшим сроком годности или использованный); боевая одежда пожарного; средства для оказания первой помощи (бинты, жгуты, лейкопластыри); манекен для отработки навыков реанимации и оказания первой помощи; веревки различного диаметра для отработки узлов; макет автомата

Калашникова для неполной сборки/разборки; туристический компас; средства индивидуальной защиты (противогаз ГП-5 или ГП-7, комплект химической защиты ОЗК). При реализации программы, особенно в ее практической части, необходимо соблюдение СанПиН, требований техники безопасности и охраны труда.

Методическое обеспечение учебного процесса

Образовательная деятельность учащихся предусматривает лекции, практические занятия, тренинги, выездные занятия, консультации, выполнение итоговой работы и другие виды учебных занятий и учебных работ.

Примерное распределение тем по этапам Всероссийской олимпиады школьников по ОБЖ

Этап ВсОШ	Темы, включаемые в содержание олимпиадных заданий
9 класс	
Школьный этап	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни. Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях. Здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний
Муниципальный этап	
Региональный этап	
Всероссийский этап	
10 класс, 11 класс	
Школьный этап	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни. Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях. Здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций. Основы военной службы
Муниципальный этап	
Региональный этап	
Всероссийский этап	

Список литературы и средств обучения

Рекомендуемая литература

1. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. 10–11 классы. Поурочные разработки. Пособие для учителей. – М.: Просвещение, 2014. – 224 с.
2. Клюев А., Шакуров В. Основы безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. 8–9 классы. Тестовые задания. – Ростов н/Д: Легион, 2013. – 112 с.
3. Бочарова Н., Бочаров Е. Ступени обучения выживанию. – М.: Владос, 2008. – 208 с.

4. ОБЖ. Мультимедийный интерактивный курс. 5–11 классы. Серия TeachPro [Электронный ресурс]. «Мультимедиа технологии», 2003.
5. Яшин В. ОБЖ. Здоровый образ жизни. – М.: «Флинта», «Наука», 2011. – 128 с.
6. Смирнов А.Т., Мишин Б.И. Основы безопасности жизнедеятельности. Формирование здорового образа жизни подростков. 5–9 классы. Методическое пособие. – М.: Вентана-Граф, 2007. – 112 с.
7. Пономарев В. Энциклопедия безопасности для школьников и их родителей. – Харьков: Сталкер, 1997. – 432 с.
8. Хромов Н. Основы безопасности жизнедеятельности. Проектирование образовательного процесса. – М.: Просвещение, 2014. – 80 с.
9. Некляев С. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы. – Ростов н/Д: Владос, 2003. – 240 с.
10. Федюкович Н. Основы медицинских знаний. 10–11 классы. Учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 272 с.
11. Хабнер М., Кузнецов В. Основы безопасности жизнедеятельности. Методика преподавания предмета. 5–11 классы. – М.: ВАКО, 2011. – 176 с.
12. Рыхнов А. Правила безопасности для взрослых и детей. – М.: Военные знания, 2012. – 48 с.
13. Алгоритмы безопасности / Глебов В., Сломянский В., Пахомов А., Пляскина И., Колеганов С., Колеганова Н., Афанасьева Е.М.: Военные знания, 2014. – 104 с.
14. Азы выживания в природных условиях. Учебное пособие / Сост. М. Петров. – М.: Военные знания, 2014. – 32 с.
15. Дубровская Е. Игровые классные часы. Правила дорожного движения. 5–11 классы. – М.: Центр педагогического образования, 2007. – 64 с.
16. Павлова О., Попова Г. Пожарная безопасность. 5–11 классы. Тематические уроки, внеурочные занятия, учебные тренировки, классные часы, практикумы. – Волгоград: Учитель, 2016. – 112 с.
17. Основы безопасности жизнедеятельности. Автономное существование в природных условиях. 9 класс. Элективный курс / Сост. О. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2007. – 256 с.

Рекомендуемые интернет-ресурсы

1. <http://www.school.edu.ru> – Российский общеобразовательный портал.
2. <http://www.ed.gov.ru> – Федеральное агентство по образованию РФ Министерства образования и науки РФ.
3. <http://www.edu.ru> – Федеральный сайт Российского образования.
4. <http://www.edu.km.ru> – Образовательные проекты.

5. <http://www.ict.edu.ru> – Информационно-коммуникационные технологии в образовании.
6. <http://www.festival.1september.ru> – Сайт педагогических идей «Открытый урок».
7. <http://www.vestniknews.ru> – Журнал «Вестник образования России».
8. <http://www.fio.ru> – Сайт Федерации Интернет-образования России.
9. <http://www.sputnik.mto.ru> – Спутниковый канал единой образовательной информационной среды.
10. <http://www.eurekanet.ru> – Инновационная образовательная сеть.
11. <http://www.mediaeducation.ru> – Лаборатория ТСО и медиаобразования института содержания и методов образования РАО.
12. <http://www.pedlib.ru> – Сайт педагогической библиотеки.
13. <http://www.profile-edu.ru> – Профильное обучение в старшей школе.
14. <http://www.int-edu.ru> – Каталог образовательных ресурсов, методические материалы. Ссылки на образовательные ресурсы Интернета по основам безопасности жизнедеятельности.
15. http://www.school.edu.ru/catalog.asp?cat_ob_no=108&pg=1 – Каталог ресурсов по ОБЖ Российского общеобразовательного портала.
16. <http://www.znakcomplex.ru/top/out.php?id=65> – Инструкции, учебные фильмы, иллюстрированные инструктажи, видеоинструктажи, тематические стенды и плакаты по охране труда, безопасности дорожного движения, технике безопасности, безопасности жизнедеятельности.
17. <http://www.caim.ru/9> – Банк рефератов по безопасности жизнедеятельности.
18. <http://www.school-obz.org> – Основы безопасности жизнедеятельности, информационно-методическое издание для преподавателей МЧС России.
19. <http://www.alleng.ru/edu/saf.htm> – Методические материалы, тесты, билеты, книги и учебные пособия по ОБЖ.
20. http://www.window.edu.ru/window/catalog?p_rubr=2.1.15 – Каталог по основам безопасности жизнедеятельности единого окна доступа к образовательным ресурсам.
21. <http://www.obzh.info> – Личная безопасность в различных условиях.
22. <http://www.garant.ru/prime/20070719/6232673.htm> – Методические рекомендации по организации образовательного процесса в общеобразовательных учреждениях по курсу ОБЖ.
23. <http://www.school-collection.edu.ru/catalog/res/> – Библиотека электронных наглядных пособий по ОБЖ для 5–11 классов.
24. <http://www.edu-navigator.ru/cat/11500/1> – Каталог ресурсов по ОБЖ.

25. <http://www.znakcomplect.ru/school/school7.php> – Охрана труда в образовании.
26. <http://www.festival.1september.ru/subjects/12> – Фестиваль «Открытый урок», материалы по ОБЖ.
27. <http://www.uroki.net/dokobgd/htm> – Материалы к урокам, сценарии внеклассных мероприятий, документы для учителя ОБЖ.
28. http://www.4students.ru/search.asp?id_subject=20 – Материалы по безопасности жизнедеятельности.
29. <http://www.russmag.ru/pgroup.php?id=2> – Материалы журнала «Основы безопасности жизни».
30. <http://www.warning.dp.ua> – Справочник по безопасности, пособие по выживанию, поведение в экстремальных ситуациях.
31. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=21983&tmpl=com – Сообщество учителей безопасности жизнедеятельности.
32. <http://www.shkolazhizni.ru/tag> – Школа жизни. Материалы по безопасности, стихийным бедствиям и чрезвычайным ситуациям.
33. <http://www.school.holm.ru/predmet/obg> – Ссылки по учебным предметам: ОБЖ.
34. <http://каталог.обж.рф> – Крупнейшее в России хранилище материалов по ОБЖ.