

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета Основы безопасности жизнедеятельности для 10-11 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования с учетом «Требований к результатам освоения основной образовательной программы», представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования, в соответствии с учебным планом МБОУ «Первомайская СОШ» на 2022-2023 учебный год.

Рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности является частью ООП ООО МБОУ «Первомайская СОШ» и состоит из следующих разделов: пояснительная записка, планируемые результаты освоения учебного предмета, содержание учебного предмета, тематическое планирование, календарно-тематическое планирование.

Настоящей программой на изучение основ безопасности жизнедеятельности в 10-11 классах предусматривается 67 часов: 10 класс – 34 часа (1 час в неделю), 11 класс - 33 часа (1 час в неделю).

Цель изучения предмета: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи изучения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»:

- освоение знаний о здоровом образе жизни; об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасной жизнедеятельности;
- воспитание ответственности за личную безопасность и безопасность окружающих, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- развитие эмоционально-волевых качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- овладение умениями определять потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую медицинскую помощь.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- развитие духовных и физических качеств, определяющих готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению на основе социально одобряемых и рекомендуемых моделей безопасного поведения, определяющих качество формирования индивидуальной культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания;
- формирование потребности и осознанной мотивации в следовании правилам здорового образа жизни, в осознанном соблюдении норм и правил безопасности жизнедеятельности в учебной, трудовой, досуговой деятельности;
- развитие готовности и способности к непрерывному самообразованию с целью совершенствования индивидуальной культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности;

- воспитание ответственного отношения к сохранению своего здоровья, здоровья других людей и окружающей природной среды обитания;
- формирование гуманистических приоритетов в системе ценностно-смысловых установок мировоззренческой сферы обучающихся, отражающих личностную и гражданскую позиции в осознании национальной идентичности, соблюдение принципа толерантности во взаимодействии с людьми в поликультурном социуме;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, к здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметные результаты:

- формулировать личные понятия о безопасности и учебно-познавательную проблему (задачу);
- анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;
- обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;
- выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- генерировать идеи, моделировать индивидуальные решения по обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- планировать – определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- находить, обобщать и интерпретировать информацию с использованием учебной литературы по безопасности жизнедеятельности, словарей, Интернета, СМИ и других информационных ресурсов;
- применять теоретические знания в моделировании ситуаций по мерам первой помощи и самопомощи при неотложных состояниях, по формированию здорового образа жизни;
 - взаимодействовать с окружающими, вести конструктивный диалог, понятно выражать свои мысли, слушать собеседника, признавать право другого человека на иное мнение;
 - выполнять различные социальные роли в обычной и экстремальной ситуациях, в решении вопросов по обеспечению безопасности личности, общества, государства;
 - саморегуляция и самоуправление собственным поведением и деятельностью – построение индивидуальной образовательной траектории;
 - владение навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности;
 - владение навыками познавательной рефлексии (осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания) для определения новых познавательных задач и средств их достижения;
 - владение практическими навыками первой помощи, здорового образа жизни, экологического поведения, психогигиены.

Предметные результаты в познавательной сфере:

- формирование основ научного (критического, исследовательского) типа мышления на основе научных представлений о стратегии и тактике безопасности жизнедеятельности; о подходах теории безопасности жизнедеятельности к изучению опасных и чрезвычайных ситуаций; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; о социально-демографических и экологических процессах на территории России; о подготовке населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, включая противодействие экстремизму, терроризму, наркотизму; о здоровом образе жизни; об оказании первой помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности, о военно-силовых ресурсах государства по защите населения и территорий.

в ценностно-ориентационной сфере:

- ценностные установки, нравственные ориентиры, стратегические приоритеты, мотивы, потребности, принципы мышления и поведения, обеспечивающие выработку индивидуальной культуры безопасности жизнедеятельности, экологического мировоззрения и мотивации, антиэкстремистского поведения, гражданской позиции, умения предвидеть опасные ситуации, выявлять их причины и возможные последствия, проектировать модели безопасного поведения;

- осознание личной ответственности за формирование культуры семейных отношений.

в коммуникативной сфере:

- умение находить необходимую информацию по вопросам безопасности здоровья, адекватно информировать окружающих и службы экстренной помощи об опасной ситуации;

- умение сотрудничать с другими людьми, выполнять совместно необходимые действия по минимизации последствий экстремальной ситуации;

- стремление и умение находить компромиссное решение в сложной ситуации.

в эстетической сфере:

- умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира;

- умение различать эргономичность, эстетичность и безопасность объектов и среды обитания (жизнедеятельности).

В бытовой, трудовой и досуговой сфере:

- соблюдение правил дорожного движения и поведения на транспорте;

- умение оказывать первую помощь;

- правоохранительное поведение в социальной и природоохранной сфере.

в сфере здорового образа жизни:

- соблюдение рационального режима труда и отдыха для того, чтобы выдерживать высокую умственную нагрузку старшеклассников, осуществлять профилактику утомления и дистресса здоровыми способами физической активности;

- умение правильно оказывать первую помощь при травмах в экстремальных ситуациях.

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности в 10-11 классах

Ученик должен знать:

- потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности; правила личной безопасности при активном отдыхе в природных условиях; соблюдение мер пожарной безопасности в быту и на природе; о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности; основные поражающие факторы при авариях на химических и радиационных объектах; правила поведения населения при авариях; классификация АХОВ по характеру воздействия на человека; организация защиты населения при авариях на радиационно-опасных объектах; предназначение, структуру и задачи РСЧС; предназначение, структуру и задачи гражданской обороны; основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; историю Вооруженных Сил Российской Федерации и Дни воинской славы России; состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации; основные виды воинской деятельности; общие обязанности солдата в бою; основные способы передвижения солдата в бою; государственные и военные символы Российской Федерации. средства массового поражения и их поражающие факторы;

Ученик должен уметь:

предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам; принимать решения и грамотно действовать, обеспечивая личную безопасность при возникновении чрезвычайных ситуаций; действовать при угрозе возникновения террористического акта, соблюдая правила личной безопасности; пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты; Кроме того, учащиеся должны обладать компетенциями по использованию полученных знаний и умений в практической деятельности и в повседневной жизни для:

- обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- оказания первой медицинской помощи пострадавшим;
- выработки убеждений и потребности в соблюдении норм здорового образа жизни
- пользоваться индивидуальными средствами защиты;
- выполнять элементы строевой и тактической подготовки; обращаться к старшим (начальнику), действовать при выполнении приказаний и отдачи воинского приветствия, соблюдать воинскую вежливость. Правильно выполнять команды в строю и одиночные строевые приемы без оружия. Выполнять воинское приветствие. Пользоваться средствами индивидуальной защиты, изготавливать простейшие средства защиты органов дыхания. Определять свое местонахождение, ориентироваться на местности без карты, оказывать первую медицинскую помощь при травмах, ранениях, ожогах, тепловом и солнечном ударе, отморожении, утомлении, отравлении.

1. Содержание учебного предмета

10 класс

Темы раздела	Содержание темы
Раздел 1. Основы безопасности личности, общества, государства	

<p>Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания</p>	<p>Культура безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания (значение культуры безопасности жизнедеятельности личности, общества в современном мире; роль государства в обеспечении безопасности личности и общества; роль науки и образования в формировании культуры безопасности жизнедеятельности личности и общества).</p> <p>Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности (задачи создания научной теории безопасности жизнедеятельности, ее значение и особенности; основы теории безопасности жизнедеятельности: основные положения и принципы, методы и средства; стратегия и тактика управления безопасностью жизнедеятельности).</p> <p>Экологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания (экология человека и экология среды обитания; антропогенное воздействие, техногенная нагрузка на среду обитания; экологическая безопасность среды обитания, урбо-экосистемы).</p> <p>Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания (медико-биологические основы здоровья человека; адаптация организма к среде обитания; общие принципы, закономерности и механизмы адаптации человека).</p> <p>Психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания (психические процессы и состояния человека; антропогенные опасности, особые психические состояния; экология психики личности, методы повышения безопасности).</p>
<p>Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства</p>	<p>Права и обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности (конституционные основы обеспечения безопасности; нормы международного права и положения Конституции Российской Федерации по правам человека; федеральные законы по защите населения и территорий в мирное и военное время от чрезвычайных ситуаций и их последствий).</p> <p>Защита национальной безопасности государства от военных угроз (военные угрозы национальной безопасности России, характер современных войн и вооруженных конфликтов; Стратегия национальной безопасности России; цели, задачи, значение документа; Военная доктрина Российской Федерации).</p> <p>Защита личности, общества, государства от угроз социального характера (современный комплекс проблем безопасности социального характера; Военная доктрина Российской Федерации: внешние и внутренние угрозы общественной и личной безопасности; защита личной и общественной безопасности от внешних угроз социального характера — военных опасностей).</p> <p>Противодействие экстремизму (федеральные законы Российской Федерации по защите от экстремизма; основные принципы и направления противодействия экстремизму; Уголовный кодекс Российской Федерации:</p>

	<p>экстремистская деятельность и наказание).</p> <p>Противодействие терроризму, наркотизму в Российской Федерации (федеральные законы по защите населения России от социальных угроз: терроризма, экстремизма, наркотизма; основные принципы и направления противодействия террористической деятельности; Уголовный кодекс Российской Федерации: терроризм — преступление и наказание).</p>
<p>Организационные основы защиты населения и территорий России в чрезвычайных ситуациях</p>	<p>Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) (единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС): задачи, структура, организация работы РСЧС; классификация чрезвычайных ситуаций; Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России): задачи, структура; организация гражданской обороны на объектах экономики).</p> <p>Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях (деятельность сил гражданской обороны и МЧС России; основные меры защиты населения от чрезвычайных ситуаций: оповещение, укрытие людей в защитных сооружениях, эвакуация, инженерная защита, аварийно- спасательные работы, медицинская защита: обсервация, карантин, дезинфекция, санитарная обработка, дезактивация).</p> <p>Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного характера (деятельность сил гражданской обороны и МЧС России; основные меры защиты населения от чрезвычайных ситуаций: оповещение, укрытие людей в защитных сооружениях, эвакуация, инженерная защита, аварийно- спасательные работы, медицинская защита: обсервация, карантин, дезинфекция, санитарная обработка, дезактивация).</p> <p>Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного характера (характеристика чрезвычайных ситуаций техногенного характера, их последствия; общие правила действий населения в чрезвычайных ситуациях техногенного характера на взрывоопасном объекте; химическая опасность и химическая безопасность).</p> <p>Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование (обязательное и добровольное страхование жизни и здоровья; инженерные сооружения и инструменты управления безопасностью; риски чрезвычайных техногенных опасностей).</p>
<p>Раздел 2. Военная безопасность государства</p>	
<p>Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность</p>	<p>Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения: чрезвычайные ситуации военного характера, роль РСЧС и гражданской обороны в защите населения России от оружия массового поражения (ОМП); виды оружия массового поражения: ядерное, химическое и бактериологическое; современные обычные средства поражения. Защита населения и территорий от радиационной опасности: радиационная безопасность населения и территорий; радиационная опасность,</p>

	<p>экспозиционная доза облучения и уровень радиации; общие рекомендации при угрозе радиационного заражения. Средства коллективной защиты от оружия массового поражения: убежища и укрытия — средства коллективной защиты населения; защитные свойства и характерные особенности убежищ, укрытий; особенности противорадиационного укрытия. Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности: характеристика биологических (биолого-социальных) чрезвычайных ситуаций; источники биолого-социальной и экологической опасности; экологический кризис, экологическая безопасность. Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи: защита органов дыхания и кожных покровов; защитные свойства и характеристики противогазов; специальные и простейшие средства индивидуальной защиты.</p>
<p>Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз</p>	<p>Вооруженные Силы Российской Федерации: организационные основы: основы организации Вооруженных Сил Российской Федерации; геополитические условия, законы управления, задачи, стратегия развития и обеспечения боевой готовности Вооруженных Сил нашего государства; структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Состав Вооруженных Сил Российской Федерации: состав и основные задачи Вооруженных Сил Российской Федерации; виды Вооруженных Сил: краткая характеристика и назначение; рода войск: краткая характеристика и назначение. Воинская обязанность и военная служба: основы военной службы в Вооруженных Силах Российской Федерации; воинская обязанность: краткая характеристика и назначение; военная служба и допризывная подготовка. Права и обязанности военнослужащих: законодательные основы социальной защиты военнослужащих; права и обязанности военнослужащих; виды поощрений и дисциплинарных взысканий, применяемых к военнослужащим. Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации: боевые традиции Российской армии; ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации</p>
<p>Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</p>	
<p>Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные</p>	<p>Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья: медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья; социальная обусловленность здоровья человека в среде обитания. Здоровый образ жизни и его составляющие: что такое здоровый образ жизни; факторы, влияющие на здоровье; основные составляющие здорового образа жизни человека. Инфекционные заболевания: их особенности и меры профилактики: основные инфекционные болезни: классификация, механизмы передачи инфекции, меры медицинской помощи; источники инфекционных заболеваний и факторы риска; меры профилактики инфекционных заболеваний и иммунитет. Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики: факторы риска основных неинфекционных заболеваний; факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний; меры профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем: факторы риска заболеваний, передающихся половым путем; культура полового поведения юноши и девушки; симптомы, последствия и меры профилактики заболеваний, передающихся половым путем.</p>
<p>Оказание первой помощи при</p>	<p>Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок: законы Российской Федерации и социальная ответственность граждан и специалистов по оказанию первой помощи при неотложных состояниях; неотложные</p>

неотложных состояниях	состояния, требующие оказания первой помощи; мероприятия по оказанию первой помощи. Правила оказания первой помощи при травмах: понятие об асептике, антисептике, антибиотиках; порядок и правила оказания первой помощи при травмах; способы снижения остроты боли и противошоковые мероприятия. Первая помощь при кровотечениях, ранениях: виды кровотечений, их особенности; особенности паренхиматозных кровотечений; способы оказания первой помощи при кровотечениях. Первая помощь: сердечно-легочная реанимация. Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах: признаки ушиба, растяжения связок, вывиха, перелома; первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах; первая помощь при переломах и комбинированных травмах; правила проведения сердечно-легочной реанимации.
-----------------------	--

11 класс

Темы раздела	Содержание темы
Раздел 1. Основы комплексной безопасности личности, общества, государства	
Научные основы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания	Проблемы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания: причины низкой культуры безопасности жизнедеятельности личности и общества; образование и социальное воспитание — основы культуры безопасности жизнедеятельности; личная ответственность — условие повышения общей безопасности жизнедеятельности. Этические и экологические критерии безопасности современной науки и технологий: экологичность, биоэтичность, ориентиры и критерии развития науки и технологий; экологическая безопасность; биоэтика — комплексная оценка культуры безопасности жизнедеятельности объектов техносферы. Общенаучные методологические подходы к изучению глобальных проблем безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания: научные основы общей теории безопасности жизнедеятельности; основные объекты общей теории безопасности жизнедеятельности и научные подходы к их изучению; закон сохранения жизни, энергии в системе «человек — среда обитания» и показатели благополучия и безопасности среды для человека. Основные подходы и принципы обеспечения безопасности объектов в среде жизнедеятельности: виды и источники антропогенных опасностей, критерии безопасности; антропогенные, техногенные, социогенные проблемы; система принципов и системный подход в обеспечении безопасности. Основы управления безопасностью в системе «человек — среда обитания»: системный подход к проектированию систем управления безопасностью; система принципов обеспечения безопасности, стратегия управления безопасностью жизнедеятельности; эргономические и психологические основы проектирования систем безопасности.
Комплекс мер взаимной ответственности личности, общества,	Обеспечение национальной безопасности России: национальная безопасность России в современном мире; Стратегия национальной безопасности России. Обеспечение социальной, экономической и государственной безопасности: взаимосвязь социально-экономического развития и национальной безопасности: Стратегия социально-экономического развития России; социальная безопасность и меры ее обеспечения; государственная

государства по обеспечению безопасности	<p>безопасность и меры ее обеспечения. Меры государства по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму: роль государства в противодействии терроризму; ФСБ России; Национальный антитеррористический комитет (НАК): задачи; контртеррористическая операция и взаимодействие властных структур государства. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Поисково-спасательная служба МЧС России: государственные меры защиты населения и территорий: РСЧС; деятельность «чрезвычайного министерства»; профессиональные и моральные качества спасателей — специалистов поисково-спасательной службы МЧС России. Международное сотрудничество России по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму: документы международного права и внешняя политика России; гуманитарная помощь и миротворческая помощь; участие России в деятельности Организации Объединенных Наций (ООН).</p>
Экстремальные ситуации и безопасность человека	<p>Экстремальные ситуации криминогенного характера: хулиганство, грабеж, разбой, воровство, насилие, вандализм; самооборона и меры предупреждения криминогенной опасности; характеристика чрезвычайных ситуаций криминогенного характера, и уголовная ответственность несовершеннолетних. Экстремизм, терроризм и безопасность человека: зоны повышенной криминогенной опасности в городе; толпа как скрытая опасность, меры спасения в толпе; уголовная ответственность за совершение ряда преступлений; меры безопасности человека и общества в криминогенной ситуации. Наркотизм и безопасность человека: наркотизм как социальное зло, личная, общественная и государственная проблема; наркотизм и меры безопасности. Дорожно-транспортная безопасность: культура безопасности дорожного движения; роль государства в обеспечении безопасности дорожного движения: федеральные целевые программы; роль общественных организаций в повышении безопасности дорожного движения. Вынужденное автономное существование в природных условиях: причины и проблемы вынужденной автономии; меры преодоления страха, стресса, правила выживания; необходимые умения по обеспечению автономного существования в природной среде; подача сигналов бедствия.</p>
Раздел 2. Военная безопасность государства	
Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз	<p>Основные задачи Вооруженных Сил: история армии: история побед и реформ; основные задачи Вооруженных Сил в мирное и военное время; другие войска, воинские формирования и органы. Правовые основы воинской обязанности: правовые основы воинской обязанности; воинский учет граждан России: назначение и содержание; военная служба по контракту; Военная присяга: социальное и военное назначение. Правовые основы военной службы: федеральные законы и воинские уставы; взаимосвязь единоначалия и воинской дисциплины; права и свободы военнослужащих; увольнение с военной службы и запас Вооруженных Сил. Подготовка граждан к военной службе: обязательная и добровольная: обязательная подготовка граждан к военной службе; добровольная подготовка граждан к военной службе; военно-учетные специальности. Требования воинской деятельности к личности военнослужащего: виды воинской деятельности и воинские обязанности; морально-психологические требования к военнослужащим; общие и специальные обязанности военнослужащих.</p>
Особенности военной	Особенности военной службы по призыву и альтернативной гражданской службы: прохождение военной службы

<p>службы современной Российской армии</p>	<p>в по призыву; значение воинской дисциплины; значение принципа единоначалия в армии; альтернативная гражданская служба. Военные гуманитарные миссии России в «горячих точках» мира: право войны и «горячие точки» в международной политике; гуманитарная помощь и миротворческие операции России. Военные операции на территории России: борьба с терроризмом: участие Вооруженных Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом; роль руководителя в обеспечении успеха контртеррористической операции; особый правовой режим контртеррористической операции. Военные учения Вооруженных Сил Российской Федерации: военные учения; военная стратегия и тактика. Боевая слава российских воинов: «викториальные дни» России; Дни воинской славы Российской Федерации; традиции памяти — духовная связь поколений.</p>
<p>Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</p>	
<p>Основы здорового образа жизни</p>	<p>Демографическая ситуация в России: демография и здоровье россиян: причины, проблемы, решения; медицинское обеспечение населения России и культура здоровья. Культура здорового образа жизни: компоненты культуры здорового образа жизни; рациональная организация режима труда и отдыха; принципы рациональности режима дня и биологические ритмы. Культура питания: что означает понятие «культура питания»; главное правило рационального питания; основные принципы рационального питания. Культура здорового образа жизни и репродуктивное здоровье: подходы к пониманию сущности репродуктивного здоровья; биологическое и социальное взросление юноши и девушки; социальная обусловленность культуры в отношениях представителей противоположных полов. Вредные привычки. Культура движения: причины и последствия вредных привычек; двигательная активность и физическая культура — полезные привычки; как связаны культура движения и здоровье.</p>
<p>Первая помощь при неотложных состояниях</p>	<p>Медико-психологическая помощь: права и обязанности очевидцев происшествия по оказанию первой помощи; психотравмирующие ситуации и первая психологическая помощь; медицина катастроф и службы экстренной медицинской помощи. Первая помощь при ранениях: виды ран, их причины и особенности; осложнения при ранениях: столбняк, сепсис, газовая гангрена; первая помощь при ранениях: обработка ран и наложение повязок. Первая помощь при поражении радиацией, отравляющими веществами, при химических и термических ожогах, обморожении: последствия радиации, взрывов, отравляющих веществ; первая помощь при комбинированных травмах, электротравмах; первая помощь при ожогах: термических, химических. Первая помощь при дорожно-транспортном происшествии. Первая помощь при остром отравлении никотином, алкоголем, лекарствами, ядами, наркотическими веществами: юридическая ответственность и безопасность очевидцев дорожно-транспортного происшествия; правовые основы оказания первой помощи при дорожно-транспортном происшествии; первая помощь при отравлении алкоголем и его суррогатами; первая помощь при отравлении лекарственными препаратами; первая помощь при отравлении наркотическими веществами.</p>

2. Тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1	Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания	4
2	Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства	4
3	Организационные основы защиты населения и территорий России в чрезвычайных ситуациях	4
4	Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность	6
5	Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз	5
6	Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные (5 ч)	5
7	Оказание первой помощи при неотложных состояниях	6
Итого:		34

11 класс

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1	Научные основы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания	5
2	Комплекс мер взаимной ответственности личности, общества, государства по обеспечению безопасности	4
3	Экстремальные ситуации и безопасность человека	4
4	Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз	5
5	Особенности военной службы в современной Российской армии	4
6	Основы здорового образа жизни	5
7	Первая помощь при неотложных состояниях	6
Итого:		33