

«Утверждена»  
на заседании руководителей РМО  
преподавателей ОБЖ г. Брянска

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО КУРСУ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ**  
**ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

для 10-11 класса

1 час в неделю (всего 69 часов)  
(рекомендуемый вариант)

Составитель: методист ГИМЦ  
Свиридов В.В.

2011-2012 уч.г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10-11 классов составлена на основе примерной программы среднего (полного) общего образования по основам безопасности жизнедеятельности и авторской программы («Программы общеобразовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности 5-11 классы.» Под общей редакцией А.Т.Смирнова Москва. «Просвещение» 2009 г».)

Программа рассчитана на 69 часов в год (1 час в неделю). 10кл.-35 часов; 11кл.-34 часа.

В рабочей программе нашли отражение цели и задачи изучения ОБЖ на III ступени образования, изложенные в пояснительной записке к Примерной программе по ОБЖ.

### Цели и задачи

Содержание образования по ОБЖ в 10-11 классах устанавливает следующие **задачи**:

- **формирование** учащихся научных представлений о принципах и путях снижения фактора риска в деятельности человека и общества;
- **выработку** умений предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера и адекватно противодействовать им;
- **формирование** у учащихся модели безопасного поведения в условиях повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, а так же развитие способностей оценивать опасные ситуации, принимать решение и действовать безопасно с учетом своих возможностей.

Изучение тематики данной учебной программы направлено 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 к государственной символике страны; 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.

В рабочей программе заложены возможности предусмотренного стандартом формирования у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

### Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. Для курса «Основы безопасности жизнедеятельности» на этапе основного общего образования приоритетным можно считать формирование таких умений и навыков, как

- умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата);
- умение использовать элементы причинно-следственного и структурно-функционального анализа;
- навыки исследовательской деятельности (умение выдвигать гипотезу, определять сущностные характеристики изучаемого объекта, самостоятельно выбирать критерии для сопоставления, оценки и классификации объектов);

- навык работы с различными средствами массовой информации (навыки поиска и обработки полученной информации);
- умение оценивать и корректировать свое поведение в зависимости от обстоятельств в окружающей среде;
- выполнение в повседневной жизни экологических требований;
- умение отстаивать свою гражданскую позицию;
- осуществлять осознанный выбор профессии.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования на различных ступенях и уровнях обучения, логикой внутри-предметных связей, а так же возрастными особенностями развития учащихся.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников:

1. А.Т.Смирнов «Основы безопасности жизнедеятельности» 10 класс. Москва, «Просвещение» 2007 г.,
2. В.Н.Латчук «Основы безопасности жизнедеятельности» 10 класс. Москва, «Дрофа» 2007 г.

Дополнительная литература:

1. В.П.Ситников «Основы безопасности жизнедеятельности». Справочник школьника. Москва, «АСТ» 1997 г.
2. В.Г.Бубнов «Основы медицинских знаний» учебное пособие. Москва, «АСТ» 1997 г.

MULTIMEDIA – поддержка предмета: Библиотека электронных наглядных пособий ОБЖ 5-11 класс Министерство образования Российской Федерации , ГУ РЦ ЭМТО, «Кирилл и Мефодий», 2003 г.

Анализ Федерального компонента государственного стандарта образования по ОБЖ, Примерной программы по ОБЖ и авторской программы «Программы общеобразовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности 5-11 классы». Под общей редакцией А.Т.Смирнова Москва. «Просвещение2007г» показал, что авторская программа А.Т. Смирнова позволяет организовать учебный процесс в объеме 69 часов в соответствии с обязательным минимумом содержания образования. Однако в авторской программе некоторые темы отсутствуют, или представлены неполно:

#### **10 класс**

| <b>№ темы</b> | <b>Тема авторской программы</b>                                                                                 | <b>Недостающий учебный материал</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.2.          | Правила поведения в ситуациях криминогенного характера.                                                         | Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения оказавшегося на территории военных действий.                                                                                                                                                                                         |
| 1.5.          | Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи. | Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени<br>Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.<br>Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности |
| 4.4.          | Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.                                        | Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Добавлена тема «Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан» вместо темы «Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности». В рабочей программе тема «Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности» вошла учебным вопросом в тему 1.5. «Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи».

| № темы | Тема рабочей программы                                            | Учебные вопросы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.6.   | Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. | МЧС России - Федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.<br>Милиция в Российской Федерации - система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств.<br>Служба скорой медицинской помощи.<br>Другие государственные службы в области безопасности. |
|        |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

**В 11 классе сокращено время на изучение темы «Организация медицинского освидетельствования» с 3-х до 2-х часов.**

Для преподавания ОБЖ в 10-11 классах общеобразовательных школ определены:

- подход и структурирование учебного материала;
- пути формирования знаний, умений и способов деятельности, развития учащихся;
- формы, методы подачи и контроля учебного материала;
- результаты обучения, которые обеспечивают систему подготовки выпускников.

#### **Межпредметные связи.**

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» представляет собой совокупность фрагментов во всех образовательных областях и основного массива содержания, которое обобщает и систематизирует учебный материал других предметов. В естествознании это сведения из физики, химии, биологии, географии и экологии, которые изучаются в тематических линиях «Защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни». В обществознании – сведения о человеке, обществе и государстве для раздела «Основы военной службы» и тем, связанных с изучением законодательных и нормативных правовых актов Российской Федерации. В физической культуре – основы знаний о здоровом образе жизни и правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Межпредметные связи реализуются за счет применения опорных знаний обучающихся, проведения интегрированных уроков и т.д.

#### **Особенности организации учебного процесса по ОБЖ**

Основными принципами обучения ОБЖ являются: сознательность, активность и самостоятельность; системность, последовательность и комплексность; обучение на высоком уровне трудности; прочность формирования знаний, умений и навыков; групповой и индивидуальные принципы обучения.

Принципы реализуются с помощью различных методов и средств (ТСО, наглядность), приемов позволяющих представлять взаимосвязь изучаемых явлений с реальной действительностью.

Основные методы обучения- наблюдения, повседневный опыт, интуитивное предсказание, активные методы обучения стимулирующие познавательную деятельность учащихся, интерактивное обучение- обучение основанное на общении, компьютерные методы обучения (адаптивные методы, метод проблем и открытий, метод научных исследований и т.д.)

Методы обучения включают устное изложение материала (рассказ, объяснение, инсценирование, лекция), обсуждение объясняемого материала (беседа, классно-групповое занятие, семинар), демонстрация, упражнение, самостоятельная работа.

Виды интерактивных методов используемых в обучении -мозговая атака, обучение в малых группах, метод учебных центров, деловая игра, метод проектов.

Основной организационной формой обучения является урок. Основные принципы, методы и средства обучения конкретизируются и реализуются в ходе урока и через него.

Типы уроков - вводный, изучения нового материала, комбинированный, обобщающий.

Вид урока определяется по основным методам обучения, или активным формам. Основные виды - объяснительно-иллюстративный, проблемный, телеурок, лекция и т.д.

Нетрадиционные формы урока – интернет- урок, видеоурок, урок интервью и т. д. проводятся после изучения какой –либо темы, выполняя функции обучающего контроля.

### **Контроль результатов обучения**

Контроль результатов обучения осуществляется через использование следующих видов оценки и контроля ЗУН: входящий, текущий, тематический, итоговый. При этом используются различные формы оценки и контроля ЗУН: контрольная работа (к.р.), самостоятельная работа (с.р.), тест, контрольный тест (т.), устный опрос (у.о.).

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Уставом образовательного учреждения в форме итоговой контрольной работы

### **Место предмета в базисном учебном плане**

Федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации предусматривает изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в X – XI классах в количестве 69 часов из расчета 1 час в неделю и учебных сборов в количестве 40 часов по отдельной программе. Итого - 109 часов.

### **Результаты обучения.**

Результаты изучения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников». Требования направлены на формирование знаний и умений, востребованных в повседневной жизни, позволяющих предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации и в случае их наступления правильно действовать.

### **Требования к уровню подготовки выпускников**

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности на базовом уровне ученик должен **знать/понимать:**

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;

- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
- состав и предназначение Вооруженных сил Российской Федерации;
- основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;
- требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;

**уметь:**

- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять самоопределение по отношению к военной службе;

**использовать приобретенные знания и умения в практической и повседневной жизни для:**

- ведения здорового образа жизни;
- оказания первой медицинской помощи;
- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для службы;
- вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующих служб экстренной помощи.

### **Оценка знаний**

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим действиям в повседневной жизни.

*Оценка «5»* выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

*Оценка «4»* ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

*Оценку «3»* обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

*Оценку «2»* ставится, если обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для оценки «3».

## **Основное содержание (10 класс)**

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

#### **1. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения**

*1.1. Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях. Подготовка к проведению турпохода*

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

*1.2. Правила поведения в ситуациях криминогенного характера.*

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

*Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий*

*1.3. Уголовная ответственность несовершеннолетних.*

Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних.

Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним.

Правила поведения в общественном транспорте. Уголовная ответственность за приведение в негодность транспортных средств или нарушение правил, обеспечивающих безопасную работу транспорта.

Хулиганство и вандализм, общие понятия. Виды хулиганских действий (грубое нарушение общественного порядка, повреждение чужого имущества). Уголовная ответственность за хулиганские действия и вандализм.

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

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

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

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

*Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения.*

*Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.*

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

*1.6. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.*

*МЧС России - Федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.*

***Милиция в Российской Федерации - система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств.***

***Служба скорой медицинской помощи.***

***Другие государственные службы в области безопасности.***

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

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

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

Организация управления гражданской обороной. Структура управления и органы управления гражданской обороной.

***2.2. Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения***

Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм.

Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные средства поражения, их поражающие факторы.

Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

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

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

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

Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях (занятие целесообразно проводить в имеющихся защитных сооружениях).

***2.5. Средства индивидуальной защиты***

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

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

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

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

***2.7. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении***

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

## **Раздел II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

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

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

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

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

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

Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции. Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний.

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

*4.1. Здоровый образ жизни и его составляющие*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества*

## **Раздел III. Основы военной службы**

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

*5.1. История создания Вооруженных Сил Российской Федерации*

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

Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение.

Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.

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

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

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

Военно-воздушные силы, история создания, предназначение, рода авиации.

Войска ПВО, история создания, предназначение, решаемые задачи. Включение ПВО в состав ВВС.

Военно-морской флот, история создания, предназначение.

Отдельные рода войск.

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

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

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

*5.4. Другие войска, их состав и предназначение.*

Пограничные органы Федеральной службы безопасности, внутренние войска Министерства внутренних дел, войска гражданской обороны, их состав и предназначение.

## **6. Боевые традиции Вооруженных Сил России**

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

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

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

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

*6.2. Памяти поколений — дни воинской славы России.*

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

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

*6.3. Дружба, войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений.*

Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений.

Войсковое товарищество — боевая традиция Российской армии и флота.

## **7. Символы воинской чести**

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

Боевое Знамя воинской части — особо почетный знак, отличающий особенности боевого предназначения, истории и заслуг воинской части.

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

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

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

*7.3. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.*

Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части. Порядок вручения личному составу вооружения и военной техники. Порядок проведений военнослужащих, уволенных в запас или отставку.

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

*8.1. Основы подготовки граждан к военной службе. Начальная военная подготовка в войсках.*

Вводное занятие, проводимое перед началом учебных сборов на базе воинской части. Ознакомление с историей части, ее боевым путем, подвигами воинов части в военное и мирное время, боевыми традициями и задачами части, решаемыми в мирное время по подготовке к защите Отечества. Ознакомление обучающихся с расписанием занятий и распорядком дня, с требованиями правил безопасности во время занятий с оружием и на военной технике. Значение учебных сборов в практической подготовке обучающихся к военной службе.

*8.2. Размещение и быт военнослужащих.*

Размещение военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, содержание помещений. Противопожарная защита. Охрана окружающей среды.

Распределение служебного времени и повседневный порядок.

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

*8.3. Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда*

Назначение и состав суточного наряда воинской части. Подготовка суточного наряда.

*8.4. Организация караульной службы, обязанности часового.*

Организация караульной службы, общие положения. Наряд караулов, подготовка караулов. Часовой. Обязанности часового.

*8.5. Строевая подготовка.*

Отработка строевых приемов и движений без оружия. Отработка правил воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Строй отделения. Строй взвода. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

*8.6. Огневая подготовка.*

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

*8.7. Тактическая подготовка.*

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

*8.8. Физическая подготовка.*

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

**Поурочное планирование учебной программы ОБЖ (10 класс)**

| № раздела, темы и урока | Наименование раздела, темы и урока                                                                                               | Количество часов |      |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------|
|                         |                                                                                                                                  | Раздел           | Тема |
| I                       | <b>Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях</b>                                                         | 13               |      |
| 1                       | Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения.                              |                  | 6    |
| 1.1.                    | Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях. Подготовка к проведению турпохода.                      |                  | 1    |
| 1.2.                    | Правила поведения в ситуациях криминогенного характера.                                                                          |                  | 1    |
| 1.3.                    | Уголовная ответственность несовершеннолетних.                                                                                    |                  | 1    |
| 1.4.                    | Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.                                          |                  | 1    |
| 1.5.                    | Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи.                  |                  | 1    |
| 1.6.                    | Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.                                                                |                  | 1    |
| 2                       | Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны                                                                  |                  | 1    |
| 2.1.                    | Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.                                                 |                  | 1    |
| 2.2.                    | Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения.                                          |                  | 1    |
| 2.3.                    | Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.            |                  | 1    |
| 2.4.                    | Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.                 |                  | 1    |
| 2.5.                    | Средства индивидуальной защиты.                                                                                                  |                  | 1    |
| 2.6.                    | Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайных ситуаций.                                                 |                  | 1    |
| 2.7.                    | Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении.                                                                |                  | 1    |
| II                      | <b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>                                                                        | 10               |      |
| 3                       | Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний.                                                               |                  | 3    |
| 3.1.                    | Сохранение и укрепление здоровья — важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности. |                  | 1    |
| 3.2.                    | Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.                                                              |                  | 2    |
| 4                       | Основы здорового образа жизни.                                                                                                   |                  | 7    |
| 4.1.                    | Здоровый образ жизни и его составляющие.                                                                                         |                  | 2    |
| 4.2.                    | Биологические ритмы и их влияние на работоспособ-                                                                                |                  | 2    |

|      |                                                                                                                                       |                |          |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|
|      | ность человека.                                                                                                                       |                |          |
| 4.3. | Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека.                                                         |                | 1        |
| 4.4. | Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.                                                              |                | 2        |
| III  | <b>Основы военной службы</b>                                                                                                          | <b>12</b>      |          |
| 5    | Вооруженные Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества.                                                                   |                | <b>6</b> |
| 5.1  | История создания Вооруженных Сил Российской Федерации                                                                                 |                | <b>2</b> |
| 5.2  | Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и предназначение.                    |                | <b>2</b> |
| 5.3  | Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. |                | <b>1</b> |
| 5.4  | Другие войска, их состав и предназначение.                                                                                            |                | <b>1</b> |
| 6    | Боевые традиции Вооруженных Сил России.                                                                                               |                | <b>3</b> |
| 6.1  | Патриотизм и верность воинскому долгу — качества защитника Отечества.                                                                 |                | <b>1</b> |
| 6.2  | Памяти поколений — дни воинской славы России.                                                                                         |                | 1        |
| 6.3  | Дружба, войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений                                                      |                | 1        |
| 7    | Символы воинской чести                                                                                                                |                | 3        |
| 7.1  | Боевое Знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы                                                                 |                | 1        |
| 7.2  | Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе                                                        |                | 1        |
| 7.3  | Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации                                                                                          |                | 1        |
| 8    | Основы военной службы (практические занятия на базе воинской части во внеурочное время)                                               |                | 40       |
| 8.1  | Основы подготовки граждан к военной службе. Начальная военная подготовка в войсках                                                    |                | 1        |
| 8.2  | Размещение и быт военнослужащих                                                                                                       |                | 3        |
| 8.3  | Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда                                                                                      |                | 4        |
| 8.4  | Организация караульной службы, обязанности часового                                                                                   |                | 4        |
| 8.5  | Строевая подготовка                                                                                                                   |                | 4        |
| 8.6  | Огневая подготовка                                                                                                                    |                | 14       |
| 8.7  | Тактическая подготовка                                                                                                                |                | 5        |
| 8.8  | Физическая подготовка                                                                                                                 |                | 5        |
|      | Всего часов                                                                                                                           | <b>35 + 40</b> |          |

## **Основное содержание (11 КЛАСС)**

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

#### **1. Основы здорового образа жизни.**

##### *1.1. Правила личной гигиены и здоровье.*

Личная гигиена, общие понятия и определения. Уход за кожей, зубами и волосами. Гигиена одежды. Некоторые понятия об очищении организма.

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

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

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

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

##### *1.4. СПИД и его профилактика.*

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

Профилактика СПИДа. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией.

##### *1.5. Семья в современном обществе. Законодательство и семья.*

Брак и семья, основные понятия и определения. Условия и порядок заключения брака. Личные права и обязанности супругов. Имущественные права супругов. Права и обязанности родителей.

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

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

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

##### *2.2. Первая медицинская помощь при ранениях (практические занятия).*

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

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

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

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

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

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

### **Раздел II. Основы военной службы .**

#### **3. Военная обязанность.**

##### *3.1. Основные понятия о воинской обязанности*

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

*3.2. Организация воинского учета и его предназначение.*

Организация воинского учета. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.

### *3.3. Обязательная подготовка граждан к военной службе*

Основное содержание обязательной подготовки граждан к военной службе.

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

### *3.4. Добровольная подготовка граждан к военной службе.*

Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе.

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

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

### *3.5. Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при постановке на воинский учет.*

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

### *3.6. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе.*

Увольнение с военной службы. Запас Вооруженных Сил Российской Федерации, его предназначение, порядок освобождения граждан от военных сборов.

## **4. Особенности военной службы**

### *4.1. Правовые основы военной службы*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Воинские звания военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации.

Военная форма одежды.

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

Основные условия прохождения военной службы по контракту.

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

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

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

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

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

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

Федеральный закон «Об альтернативной гражданской службе». Альтернативная гражданская служба как особый вид трудовой деятельности в интересах общества и государства.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Виды воинской деятельности и их особенности. Основные элементы воинской деятельности и их предназначение. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск.

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

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

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

*5.5. Как стать офицером Российской армии.*

Ориентация на овладение военно-учетными специальностями. Военная служба по призыву как этап профессиональной карьеры. Ориентация на обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах учреждений высшего профессионального образования.

Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования.

Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования.

Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации.

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

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

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

## Поурочное планирование учебной программы ОБЖ (11 класс)

| № раздела, темы и урока | Наименование раздела, темы и урока                                                                                | Количество часов |          |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|
|                         |                                                                                                                   |                  |          |
| <b>I</b>                | <b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.</b>                                                        | <b>10</b>        |          |
| 1                       | Основы здорового образа жизни.                                                                                    |                  | <b>6</b> |
| 1.1                     | Правила личной гигиены и здоровье.                                                                                |                  | <b>1</b> |
| 1.2                     | Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов.                                        |                  | <b>1</b> |
| 1.3                     | Инфекции, передаваемые половым путем. Меры профилактики.                                                          |                  | <b>1</b> |
| 1.4                     | СПИД и его профилактика.                                                                                          |                  | <b>2</b> |
| 1.5.                    | Семья в современном обществе. Законодательство и семье.                                                           |                  | <b>1</b> |
| 2                       | Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи.                                           |                  | <b>4</b> |
| 2.1                     | Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте (практические занятия).                 |                  | <b>1</b> |
| 2.2                     | Первая медицинская помощь при ранениях (практические занятия).                                                    |                  | <b>1</b> |
| 2.3                     | Первая медицинская помощь при травмах (практические занятия).                                                     |                  | <b>1</b> |
| 2.4                     | Первая медицинская помощь при остановке сердца.                                                                   |                  | <b>1</b> |
| <b>II</b>               | <b>Основы военной службы.</b>                                                                                     | <b>24</b>        |          |
| 3                       | Воинская обязанность.                                                                                             |                  | <b>9</b> |
| 3.1                     | Основные понятия о воинской обязанности.                                                                          |                  | <b>1</b> |
| 3.2                     | Организация воинского учета и его предназначение.                                                                 |                  | <b>2</b> |
| 3.3                     | Обязательная подготовка граждан к военной службе.                                                                 |                  | <b>2</b> |
| 3.4                     | Добровольная подготовка граждан к военной службе.                                                                 |                  | <b>1</b> |
| 3.5                     | Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при постановке на воинский учет. |                  | <b>2</b> |
| 3.6                     | Увольнение с военной службы и пребывание в запасе.                                                                |                  | <b>1</b> |
| 4                       | Особенности военной службы.                                                                                       |                  | <b>8</b> |
| 4.1                     | Правовые основы военной службы.                                                                                   |                  | <b>1</b> |
| 4.2                     | Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации — закон воинской жизни.                                  |                  | <b>1</b> |
| 4.3                     | Военная присяга — клятва воина на верность Родине — России.                                                       |                  | <b>1</b> |
| 4.4                     | Прохождение военной службы по призыву.                                                                            |                  | <b>2</b> |
| 4.5                     | Прохождение военной службы по контракту.                                                                          |                  | <b>1</b> |
| 4.6                     | Права и ответственность военнослужащих.                                                                           |                  | <b>1</b> |
| 4.7                     | Альтернативная гражданская служба.                                                                                |                  | <b>1</b> |
| 5                       | Военнослужащий — защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил.                            |                  | <b>7</b> |
| 5.1                     | Военнослужащий — патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества.                             |                  | <b>1</b> |
| 5.2                     | Военнослужащий — специалист, в совершенстве вла-                                                                  |                  | <b>1</b> |

|     |                                                                                                                                                                        |           |          |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
|     | деющий оружием и военной техникой.                                                                                                                                     |           |          |
| 5.3 | Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина.                                    |           | <b>1</b> |
| 5.4 | Военнослужащий — подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников. |           | <b>1</b> |
| 5.5 | Как стать офицером Российской армии.                                                                                                                                   |           | <b>2</b> |
| 5.6 | Международная (миротворческая) деятельность Вооруженных Сил Российской Федерации.                                                                                      |           | <b>1</b> |
|     | Всего часов                                                                                                                                                            | <b>34</b> |          |