

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Озерская средняя школа им.Д.Тарасова»

УТВЕРЖДАЮ



Директор школы

Юлдашева Е. М.

«02» июня 2017г.

Приказ № 32 от 02 июня 2017 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ОБЖ. 10 класс

Рассмотрено на заседании
методического объединения
протокол № 4
от «26» мая 2017 года

2017 - 2018 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе авторской программы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10 класса общеобразовательных учреждений (авторы программы - А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. А. Маслов, В. А. Васнев. Сборник «Программы общеобразовательных учреждений. Основы безопасности. 1-11 классы») / под общ. ред. А. Т. Смирнова. - М.: Просвещение. Рабочая программа рассчитана на 35 учебных часов (1 час в неделю).

В рабочей программе реализуются требования федеральных законов: «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «Об охране окружающей природной среды», «О пожарной безопасности», «О гражданской обороне», «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе», «О безопасности дорожного движения» и др.

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

Общая характеристика учебного предмета

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

В ходе изучения предмета учащиеся формируют адекватное представление о военной службе и качества личности, необходимые для ее прохождения, а также углубленно изучают основы медицинских знаний и здорового образа жизни, для чего в программу введен специальный раздел.

Цели:

- **освоение знаний** о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об обязанностях граждан по защите государства;
- **воспитание** ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни; чувства уважения к героическому наследию России, и ее государственной символике, патриотизма и долга по защите Отечества;
- **развитие** черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности ведения здорового образа жизни;
- **овладение умениями** оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации предусматривает изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10 классе в количестве 35 часов из расчета 1 час в неделю. В программе предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 5 учебных часов (или 14,3%) для реализации авторских подходов, использования разнообразных форм организации учебного процесса, внедрения современных методов обучения и педагогических технологий.

Содержание учебной программы ОБЖ - X класс

1. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях (13 часов)

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

1.1. Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях

Практические занятия. Разбор наиболее возможных причин попадания человека в условия вынужденного автономного существования, меры профилактики и подготовки 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. Правила самозащиты от насильников и хулиганов. *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.

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 и одного из возможных вариантов, 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. Правила и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций,

1.6. Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности

Положения Конституции РФ, гарантирующие права и свободы человека и гражданина. Основные законы РФ, положения которых направлены на обеспечение безопасности граждан (Федеральные законы «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности», «О пожарной безопасности», «О безопасности дорожного движения», «Об обороне», «О гражданской обороне» и др.). Краткое содержание законов, основные права и обязанности граждан.

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 назначению 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 ЧС 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 населения.

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 зонах 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.

II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни – 10 часов.

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 — 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 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 закаливания организма 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.

III. Основы военной службы - 11 часов

5. Вооруженные Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества

5.1. История создания Вооруженных Сил России. 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.

Ракетные войска стратегического назначения, их предназначение, обеспечение высокого уровня боеготовности.

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.

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

Вооруженные Силы Российской Федерации — государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооруженными Силами. Реформа Вооруженных Сил, ее этапы и их основное содержание.

5.4. Другие войска, их состав и предназначение с учетом концепции государственной политики РФ по военному строительству.

Пограничные войска Федеральной пограничной службы РФ, Внутренние войска Министерства внутренних дел РФ, Железнодорожные войска РФ, войска Федерального агентства правительственной связи и информации при Президенте РФ, войска гражданской обороны, их состав и предназначение.

6. Боевые традиции Вооруженных Сил России.

6.1. Патриотизм и верность воинскому долгу — основные 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.

Содержание

Тема	<i>Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения.</i>
Кол-во часов	<i>6 часов</i>
Цель и задачи изучения темы	Ознакомить учащихся с основными опасными ситуациями, возникающими в повседневной жизни, и правилами поведения в них. Уметь называть способы ориентирования на местности, подачи сигналов бедствия и другие приемы обеспечения безопасности в случае автономного существования в природных условиях
Тема	<i>Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.</i>
Кол-во часов	<i>7 часов</i>
Цель и задачи изучения темы	Ознакомить учащихся о предназначении гражданской обороны, её структуре и задачах. Уметь использовать полученные знания и умения для обеспечения личной безопасности правилами поведения людей при эвакуации. Использовать полученные знания и умения для обеспечения личной безопасности предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления. Использовать полученные знания и умения в повседневной деятельности для обеспечения личной безопасности

Тема	<i>Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний.</i>
Кол-во часов	<i>3 часа</i>
Цель и задачи изучения темы	Ознакомить учащихся с основными определениями понятия «здоровье» и факторы, влияющие на него, о способах и средствах сохранения здоровья, Знать основные принципы профилактики инфекционных заболеваний. Уметь использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни для соблюдения мер профилактики инфекционных заболеваний
Тема	<i>Основы здорового образа жизни.</i>
Кол-во часов	<i>7 часов</i>
Цель и задачи изучения темы	Ознакомить учащихся с основными составляющими здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности. Уметь использовать приобретенные знания в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни.
Тема	<i>Вооруженные Силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества.</i>
Кол-во часов	<i>6 часов</i>
Цель и задачи изучения темы	Ознакомить учащихся с представлением об истории создания Вооруженных Сил России. Владеть навыками осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе.
Тема	<i>Боевые традиции Вооруженных Сил России.</i>
Кол-во часов	<i>3 часа</i>
Цель и задачи изучения темы	Ознакомить учащихся с требованиями воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина. Уметь использовать приобретенные знания для развития в себе качеств, необходимых для военной службы
Тема	<i>Символы воинской чести.</i>
Кол-во часов	<i>2 часа</i>
Цель и задачи изучения темы	Ознакомить учащихся с представлением о символах воинской чести. Уметь осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе

Календарно-тематическое планирование

№ уро ка	Тема урока	Дата	
		план	факт
<i>Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях. (13ч)</i>			
<i>Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения. (6 ч)</i>			
1	Правила поведения в условиях вынужденного автономного существования		
2	Правила поведения в ситуациях криминогенного характера		
3	Уголовная ответственность несовершеннолетних		
4	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера		
5	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, ее структура и задачи		
6	Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности		
<i>Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. (7 ч)</i>			
7	Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны		
8	Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения		
9	Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.		
10	Организация индивидуальной защиты (самозащиты) населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени		
11	Средства индивидуальной защиты		
12	Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайных ситуаций		
13	Организация гражданской обороны в образовательном учреждении		
14	Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности		

15	Инфекционные заболевания, их классификация		
16	Основные инфекционные заболевания, их профилактика		
17	Здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье		
18	Основные составляющие здорового образа жизни		
19	Биологические ритмы		
20	Влияние биологических ритмов на работоспособность человека		
21	Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека		
22	Вредные привычки, их влияние на здоровье		
23	Профилактика вредных привычек		
Основы военной службы. (11 ч)			
Вооруженные Силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества. (6 ч)			
24	История создания Вооруженных Сил России		
25	История создания Вооруженных Сил России		
26	Организационная структура Вооруженных Сил России		
27	Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и предназначение		
28	Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Реформа Вооруженных Сил		
29	Другие войска, их состав и предназначение		
30	Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества		
31	Памяти поколений – дни воинской славы России.		
32	Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений		
Символы воинской чести. (2 ч)			
33	Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы		
34	Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе		
35	Практическое занятие.		

Материально -техническое обеспечение

Оборудование

№ п/п	Наименование имущества	Количество
1.	Учительский стол	1
2.	Учительский стул	1
3.	Парты двухместные	15
4.	Стулья ученические (к партам)	30
5.	Тумба для плакатов	1
6	Доска белая маркерная	1
7	Доска интерактивная	1
8	Компьютер	1
9	Монитор	1
10	Лампа настольная	
11	Жалюзи	3
12	Аптечка	1
13	Проектор	1
14	Стенды	5

Оснащение

№ п/п	Наименование ТСО	Марка	количество
1.	Костюм защитный ОЗК		1
2.	Костюм Л-1 легкий защитный		1
3.	Сумка медицинская		1
4.	Противогазы	ГП-5	30
5.	Тренажер	Т12 «Максим -01»	1
6.	Индикатор радиоактивности	Радэкс РД 1503	
7.	Индикатор мощности Экспоз.Дозы	«Берег-ИФИ-1»	1
8.	Прибор для измерения радиации	ДП-5Б	1
9.	Прибор для измерения химического заражения	ДП24	1
10.	Тир электронный	«СКАТТ»	2

11.	Электронный лазерный тир	«РУБИН»	1
12.	Мина учебная	ТМ 62 М	2
13.	Сейф оружейный		1
14.	Пистолет пневматический	«Байкал», МР-53М	3
15.	Пистолет	МР-654К	2
16.	Винтовка пневматическая	МП 512	4
17.	Винтовка пневматическая	ИЖ 38	1
18.	Автомат	АК-103	1
19.	Автомат	АК-103-2	2
20.	Имитатор ранения и поражения		1

Учебно-методическое обеспечение.

№ п/п	Класс	Название	Автор	Издательство	Год издания	Кол-во экземпляров
1.		«Угрозы в современном обществе и пути их преодоления. Терроризм и его проявления»	В.Малышев	« ИЦ-Редакция «Военные знания»	2005	15
2.		«Действия населения по предупреждению террористических акций»	С.Ю.Блинов, Б.М.Бузин, В.Шевченко	ОАО «Типография №9»	2006	15
3.		«Первая медицинская помощь в ЧС»	В.В.Шаховец В.А.Виноградов.	ОАО «Типография №9»	2007	15
4.		«Правила безопасности для взрослых и детей.»	В.Шевченко	ОАО «Типография №9»	2006	15

5.	11кл	«Особенности военной службы»	В.Кузнецов	ОАО «Типография №9»	2005	15
6.		«Азбука психологической безопасности»	Н.Нарицын	Издательство «Русский журнал»	2000	15
7.		«Боевые традиции Вооруженных сил . Символы воинской чести»	М.Горбылев	ООО «Армпресс»	2008	15
8.	11кл	«Воинская обязанность. Военнослужащий-защитник своего Отечества»	М.Ю.Марков	ООО «Армпресс»	2005	15
9.		«Вооруженные силы РФ»	М.Горбылев	ООО «Армпресс»	2008	15
10.		«Огневая подготовка»	М.Глинский А.Николаев	ООО «Армпресс»	2008	15
11.		«Выдающиеся полководцы и флотоводцы России»	А.Докучаев	ООО «Армпресс»	2008	15
12.		«Самоспасение без снаряжения»	Г.С.Чеурин	ООО «Армпресс»	2006	15
13.		«Символы России и Вооруженных Сил»	Г.Михайлов	ООО «Армпресс»	2008	15
14.		«Обеспечение жизнедеятельности в экстремальных ситуациях»	М.Глинский	ООО «Армпресс»	2007	15
15.		Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации		Москва Военное Издательство	2008	1
16.		Информационно методические пособия				10
17.		Плакаты электронные по ОБЖ				комплект

Список используемой литературы

- *Учебник:*

Смирнов, А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 10 кл. общеобразовательных учреждений / А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин, В. А. Васнев. - М: Просвещение, 2010г.

- *Дополнительная литература:*

1. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2011-2015 годы». Москва, 2011 год
2. Военная доктрина Российской Федерации Вестник военной информации. - 2000.- №
3. Концепция национальной безопасности Российской Федерации // Вестник военной информации. 2000. — № 2.
4. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Кн. для учителя / Сост. А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин. - М.: Просвещение, 2001.
5. Основы подготовки к военной службе: Метод, материалы и документы: Кн. для учителя / Сост. В. А. Васнев, С. А. Чинённый. - М.: Просвещение, 2010.
6. Обязательный минимум содержания образования по ОБЖ для среднего (полного) общего образования. (Сборник нормативных документов. Москва, «Дрофа», 2011 год).
7. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. - М.: Военное издательство, 1994
8. ОБЖ. Основы безопасности жизни: Учебно-методический журнал.
9. Требования к уровню подготовки выпускников по курсу ОБЖ. (Программы среднего (полного) общего образования «Основы безопасности жизнедеятельности» допущена Министерством образования и науки Российской Федерации. М., «Просвещение», 2010 год. А.Т.Смирнов, В.В.Сапронов, Б.И.Мишин.