

УДК 373.167.1:614.8.084+614.8.084(075.3)

ББК 68.9я72

К40

Учебник допущен к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, в соответствии с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 254 от 20.05.2020 (в редакции приказа № 766 от 23.12.2020).

Издание выходит в pdf-формате.

Ким, Светлана Викторовна.

К40 Основы безопасности жизнедеятельности. 10—11 классы : базовый уровень : учебник : издание в pdf-формате / С. В. Ким, В. А. Горский. — 5-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 396, [4] с. : ил.

ISBN 978-5-09-101698-7 (электр. изд.). — Текст : электронный.

ISBN 978-5-09-088175-3 (печ. изд.).

Учебник предназначен для осознанного формирования у обучающихся знаний и навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и здорового образа жизни, основ медицинских знаний и оказания первой помощи, основ обороны государства, воинской обязанности и военной службы.

Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования.

УДК 373.167.1:614.8.084+614.8.084(075.3)

ББК 68.9я72

ISBN 978-5-09-101698-7 (электр. изд.)

ISBN 978-5-09-088175-3 (печ. изд.)

© Ким С. В., Горский В. А., 2019

© АО «Издательство «Просвещение», 2021

© Художественное оформление.

АО «Издательство «Просвещение», 2021

Все права защищены

Содержание

Введение	3
10 класс	5
Раздел 1. Основы безопасности личности, общества, государства	5
Глава 1. Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания	5
1. Культура безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания	5
2. Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности	11
3. Экологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания	16
4. Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания	23
5. Психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания	27
Глава 2. Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства	32
6. Права и обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности	32
7. Защита национальной безопасности государства от военных угроз	36
8. Защита личности, общества, государства от угроз социального характера	41
9. Противодействие экстремизму	45
10. Противодействие терроризму, наркотизму в Российской Федерации	50
Глава 3. Организационные основы защиты населения и территорий России в чрезвычайных ситуациях	55
11. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	55
12. Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях	61
13. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного характера	66

14. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного характера	71
15. Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование	76
Раздел 2. Военная безопасность государства	83
Глава 4. Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность	83
16. Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения	83
17. Защита населения и территорий от радиационной опасности	90
18. Средства коллективной защиты от оружия массового поражения	94
19. Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности	98
20. Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи	102
Глава 5. Вооружённые Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз	106
21. Вооружённые Силы Российской Федерации: организационные основы	106
22. Состав Вооружённых Сил Российской Федерации	110
23. Воинская обязанность и военная служба	113
24. Права и обязанности военнослужащих	116
25. Боевые традиции и ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации	119
Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	127
Глава 6. Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания	127
26. Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья	127
27. Здоровый образ жизни и его составляющие	132
28. Инфекционные заболевания: их особенности и меры профилактики	134
29. Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики	141
30. Профилактика заболеваний, передающихся половым путём	146

Глава 7. Оказание первой помощи при неотложных состояниях	149
31. Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок	149
32. Правила оказания первой помощи при травмах	154
33. Первая помощь при кровотечениях, ранениях	159
34. Первая помощь: сердечно-лёгочная реанимация	164
35. Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах	168
11 класс	184
Раздел 1. Основы комплексной безопасности личности, общества, государства	184
Глава 1. Научные основы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания	184
1. Проблемы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания	184
2. Этические и экологические критерии безопасности современной науки и технологий	188
3. Общенаучные методологические подходы к изучению проблем безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания	194
4. Основные подходы и принципы обеспечения безопасности объектов в среде жизнедеятельности	201
5. Основы управления безопасностью в системе «человек — среда обитания»	205
Глава 2. Комплекс мер взаимной ответственности личности, общества, государства по обеспечению безопасности	212
6. Обеспечение национальной безопасности России	212
7. Обеспечение социальной, экономической и государственной безопасности	217
8. Меры государства по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму	222
9. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Поисково-спасательная служба МЧС России	228
10. Международное сотрудничество России по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму	231

Глава 3. Экстремальные ситуации и безопасность человека	235
11. Экстремальные ситуации криминогенного характера	235
12. Экстремизм, терроризм и безопасность человека	240
13. Наркотизм и безопасность человека	245
14. Дорожно-транспортная безопасность	248
15. Вынужденное автономное существование в природных условиях	251
Раздел 2. Военная безопасность государства	256
Глава 4. Вооружённые Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз	256
16. Основные задачи Вооружённых Сил	256
17. Правовые основы воинской обязанности	260
18. Правовые основы военной службы	264
19. Подготовка граждан к военной службе: обязательная и добровольная	268
20. Требования воинской деятельности к личности военнослужащего	270
Глава 5. Особенности военной службы в современной Российской армии	274
21. Особенности военной службы по призыву и альтернативной гражданской службы	274
22. Военные гуманитарные миссии России в «горячих точках» мира	277
23. Военные операции на территории России: борьба с терроризмом	283
24. Военные учения Вооружённых Сил Российской Федерации	286
25. Боевая слава российских воинов	289
Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	294
Глава 6. Основы здорового образа жизни	294
26. Демографическая ситуация в России	294
27. Культура здорового образа жизни	299
28. Культура питания	304
29. Культура здорового образа жизни и репродуктивное здоровье	309
30. Вредные привычки. Культура движения	312

Глава 7. Первая помощь при неотложных состояниях	320
31. Медико-психологическая помощь	320
32. Первая помощь при ранениях	329
33. Первая помощь при поражении радиацией, отравляющими веществами, при химических и термических ожогах, обморожении	333
34. Первая помощь при дорожно-транспортном происшествии	339
35. Первая помощь при остром отравлении никотином, алкоголем, лекарствами, ядами, наркотическими веществами	345
Приложения	352
Приложение 1. Организация учебных сборов по начальной военной подготовке	352
Приложение 2. Основы несения военной службы в Вооружённых Силах Российской Федерации	353
Приложение 3. Виды современного оружия	369
Приложение 4. Влияние алкоголя на организм человека	374
Приложение 5. Воздействие никотина на организм человека	375
Междисциплинарный терминологический словарь	376
Нормативные правовые документы Российской Федерации	389
Литература	391
Интернет-ресурсы	392