

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
<b>10 класс</b> .....	5
<b>Раздел 1. Основы безопасности личности, общества, государства</b> .....	5
<b>Глава 1. Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания</b> .....	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
<b>Глава 2. Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства</b> .....	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
<b>Глава 3. Организационные основы защиты населения и территорий России в чрезвычайных ситуациях</b> .....	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

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

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

<b>Глава 3. Экстремальные ситуации и безопасность человека</b>	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
<b>Раздел 2. Военная безопасность государства</b>	256
<b>Глава 4. Вооружённые Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз</b>	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
<b>Глава 5. Особенности военной службы в современной Российской армии</b>	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
<b>Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	294
<b>Глава 6. Основы здорового образа жизни</b>	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

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