

УДК 373:614
ББК 68.9я721
О-75

Авторы:

М. П. Фролов, В. П. Шолох, М. В. Юрьева, Б. И. Мишин

О-75 **Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень. 10 класс : учебник / М. П. Фролов и др. ; под ред. Ю. Л. Воробьёва. — 4-е изд., стереотип. — М. : Дрофа ; Астрель, 2019. — 351, [1] с. : ил. — (Российский учебник).**

ISBN 978-5-358-21369-2 (ООО «ДРОФА»)

ISBN 978-5-271-03420-6 (ООО «Издательство Астрель»)

Учебник принадлежит к завершённой предметной линии учебников для 5—11 классов общеобразовательных организаций, разработанной под редакцией Героя Российской Федерации, заслуженного спасателя Российской Федерации Ю. Л. Воробьёва. Материал учебника способствует формированию у учащихся культуры безопасности жизнедеятельности и навыков, позволяющих адекватно действовать в чрезвычайных ситуациях.

Учебник соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования.

УДК 373:614

ББК 68.9я721

ISBN 978-5-358-21369-2 (ООО «ДРОФА»)

ISBN 978-5-271-03420-6 (ООО «Издательство Астрель»)

© ООО «Издательство Астрель»

© ООО «ДРОФА», 2018, с изменениями

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	6
Раздел I	
БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА	
Глава 1	
Основы комплексной безопасности. Защита населения от внешних и внутренних угроз	9
§ 1. Основные направления национальной безопасности России	9
§ 2. Государственная и общественная безопасность	16
§ 3. Обеспечение национальной безопасности России на международной арене	21
§ 4. Законодательные и нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности	27
§ 5. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	41
Глава 2	
Гражданская оборона — составная часть оборонеспособности страны	49
§ 6. Гражданская оборона: основные понятия, определения и задачи	49
§ 7. Современные средства поражения и их поражающие факторы, мероприятия по защите населения	53
§ 8. Оповещение населения об опасностях, возникающих в ЧС военного и мирного времени	80
§ 9. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени	84
§ 10. Средства индивидуальной защиты	94
§ 11. Мероприятия по защите населения при угрозе ЧС и применения современных средств поражения	110
§ 12. Организация гражданской обороны в общеобразовательных организациях	125

Раздел II

ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ

Глава 3

Вооружённые Силы Российской Федерации — надёжная защита нашего Отечества	128
§ 13. История создания и развития Вооружённых Сил России	128
§ 14. Состав и структура Вооружённых Сил Российской Федерации	142
§ 15. Виды Вооружённых Сил Российской Федерации и рода войск	154
§ 16. Отдельные рода войск Вооружённых Сил Российской Федерации и их предназначение	164
§ 17. Другие войска, их состав и предназначение	169

Глава 4

Правовые основы военной службы	172
§ 18. Воинская обязанность граждан. Постановка на первоначальный воинский учёт	172
§ 19. Общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской Федерации — закон воинской жизни	180
§ 20. Основные виды военно-профессиональной деятельности	185
§ 21. Размещение и быт военнослужащих	198
§ 22. Суточный наряд. Организация караульной службы	209
§ 23. Строевая подготовка	221
§ 24. Огневая подготовка	234
§ 25. Основы тактической подготовки	255
§ 26. Учебные сборы — составная часть подготовки к военной службе	267

Раздел III

БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗАЩИТА ЧЕЛОВЕКА В ОПАСНЫХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Глава 5

Опасные и чрезвычайные ситуации и правила безопасного поведения	275
§ 27. Правила поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях социального характера	275
§ 28. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	286
§ 29. Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях	299

Раздел IV

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Глава 6

Основы формирования здорового образа жизни	309
§ 30. Индивидуальное здоровье человека и здоровье общества.	309
§ 31. Здоровье человека и его физическое развитие.	313
§ 32. Культура питания	322
§ 33. Режим труда и отдыха – составляющие здорового образа жизни	332
§ 34. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек	338
§ 35. Духовно-нравственное здоровье общества – фактор национальной безопасности России	345
Проектная деятельность	351

ВВЕДЕНИЕ

Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10 класса разработан авторским коллективом в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования.

Учебник продолжает линию учебников для 5—9 классов образовательных организаций «Основы безопасности жизнедеятельности» под редакцией Ю. Л. Воробьёва, Героя Российской Федерации, заслуженного спасателя Российской Федерации.

Учебный материал подготовлен с опорой на достижения современной науки и опыт формирования культуры безопасности жизнедеятельности в нашей стране и за рубежом.

В учебнике систематизированы законодательные акты Российской Федерации по вопросам обеспечения безопасности личности, общества, государства. Содержание учебника раскрывает стратегические направления государственной политики в сфере национальной безопасности России.

В соответствии с Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе», который вводит обязательную подготовку граждан по основам военной службы в общеобразовательных учреждениях, в учебнике введён раздел «Основы военной службы».

В связи с тем, что законодательством Российской Федерации предусмотрено проведение с обучающимися 10 классов постановки на первоначальный воинский учёт и учебных сборов, вопросы по основам военной службы в учебнике освещены подробным образом.

В настоящее время благодаря государственной политике заметно растёт престиж военной службы. Карьера молодых людей, в том числе замещение должностей государственной гражданской службы, зачисление на подготовительные отделения престижных учреждений высшего профессионального образования страны, во многом будет

определяться прохождением военной службы по призыву. Освоение обучающимися основ военной службы, опираясь на учебник, станет залогом успешного прохождения молодыми людьми военной службы по призыву или контракту, а также осознанного выбора ими военной профессии.

Формирование здоровья граждан является одним из приоритетов национальной безопасности страны, поэтому в учебнике вопросам сохранения и укрепления здоровья, осознанному формированию у обучающихся мотивации ведения здорового образа жизни отводится первостепенное значение.

Материал учебника позволяет обучающимся не только закрепить на практике знания, умения, навыки по оказанию первой помощи в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, приобретённые в предыдущих классах, но также сформировать новые компетентности.

Специалистами в области безопасности жизнедеятельности отмечено, что в XXI в. на нашей планете, в том числе на территории нашей страны, всё чаще стали происходить стихийные бедствия, техногенные аварии. Анализ показывает, что во многих опасных и чрезвычайных ситуациях повинен сам человек, поэтому материал учебника, с одной стороны, способствует формированию общей культуры безопасности жизнедеятельности, а с другой — навыков, позволяющих адекватно действовать в условиях чрезвычайных ситуаций.

В целом содержание учебника направлено на формирование у обучающихся активной гражданской позиции по ключевым проблемам обеспечения безопасности личности, общества, государства.

Авторский коллектив надеется, что знания, умения, навыки, сформированные учащимися на уроках ОБЖ, найдут применение в различных ситуациях, возникающих в повседневной жизни, будут способствовать освоению профессиональных программ, пригодятся в профессиональной деятельности.

Как работать с учебником

В первую очередь ознакомьтесь с оглавлением учебника: вам будут понятны его структура и логика курса.

Для более эффективного усвоения знаний в тексте параграфов даётся дополнительный справочный материал:



в этой рубрике вы найдёте важные мысли и правила поведения и защиты в потенциально опасных ситуациях;



в рубрике «Статистика» предлагается информация, характеризующая количественные показатели изучаемых явлений;



в этой рубрике цитируются документы, законы, высказывания выдающихся деятелей науки;



в этой рубрике даётся дополнительная справочная информация;



в конце параграфов приводятся **Вопросы**, которые помогут вам проверить свои знания и понять, как вы усвоили новый материал;



Самостоятельная работа предусматривает использование уже полученных знаний на других дисциплинах; поиск и анализ дополнительной информации, а также решение ситуационных задач;



Практическая работа предназначена для закрепления теоретических знаний, может выполняться индивидуально или в группе.

В конце учебника даны темы **проектной деятельности** и **рекомендации**, как их подготовить.



БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА

Глава 1

ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. ЗАЩИТА НАСЕЛЕНИЯ ОТ ВНЕШНИХ И ВНУТРЕННИХ УГРОЗ

§ 1. Основные направления национальной безопасности России

Оборона государства — это система политических, экономических, социальных и правовых мер по подготовке к вооружённой защите и вооружённая защита Российской Федерации. Она организуется и осуществляется в соответствии с Конституцией Российской Федерации, федеральными конституционными законами, Федеральным законом «Об обороне», другими законами и нормативными правовыми актами Российской Федерации.

Обеспечение обороноспособности, национальной безопасности и национальных интересов нашей страны осуществляется во многих областях, прежде всего в политической, экономической и военной.

Под национальной безопасностью России понимается:

— соблюдение конституционных прав и свобод граждан;

— достойные уровень и качество жизни граждан;

— состояние защищённости личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз;

— сохранение суверенитета и территориальной целостности государства;

— устойчивое развитие страны;

— обеспечение обороны и безопасности государства;

— сохранение гражданского мира, политической и социальной стабильности в обществе.



В политических документах говорится, что Россия сосредоточивает свои усилия и ресурсы на обеспечении национальной безопасности во внутривнутриполитической, экономической, социальной сферах, в сфере науки и образования, в международной, духовной, информационной, военной, оборонно-промышленной и экологической сферах, а также в сфере общественной безопасности.

Национальные интересы Российской Федерации — это совокупность внутренних и внешних потребностей государства в обеспечении защищённости и устойчивого развития личности, общества и государства.

Состояние национальной безопасности России зависит от экономического уровня развития страны и эффективности функционирования системы обеспечения национальной безопасности.

У каждого государства есть интересы, которые являются главными для всего общества, для всех социальных слоёв, для всех людей страны. Это касается людей любой национальности, проживающих в государстве, и их вероисповедания.

Стратегическими целями совершенствования национальной обороны являются:

— предотвращение глобальных и региональных войн и конфликтов;

— осуществление стратегического сдерживания в интересах обеспечения военной безопасности страны.

Высокий уровень экономических возможностей государства обеспечивает стратегическое сдерживание, т. е. защиту от внешних угроз. Высока роль военно-патриотического воспитания граждан, военной инфраструктуры и системы управления военной организацией в защите государства.

Военная безопасность обеспечивается путём развития и совершенствования военной организа-

ции государства и оборонного потенциала. На эти цели выделяются в достаточном объёме финансовые и материальные ресурсы.

В настоящее время развитие мира идёт по пути глобализации всех сфер международной жизни. Между государствами обострились противоречия, связанные с неравномерностью их политического, экономического развития и, соответственно, уровнями благосостояния стран.

Несовершенство правовых законов и актов всё больше создаёт угрозу обеспечению международной безопасности.

Угрозами безопасности России являются:

— политика ряда ведущих зарубежных стран, направленная на достижение преобладающего превосходства в военной сфере. Это касается, прежде всего, стратегических ядерных сил;

— распространение оружия массового уничтожения и его попадания в руки террористов;

— создание стратегических вооружений в неядерном оснащении, в том числе высокоточных и высокотехнологичных средств ведения вооружённой борьбы;

— формирование в одностороннем порядке глобальной системы противоракетной обороны;

— милитаризация околоземного космического пространства, способная привести к новому витку гонки вооружений;

— противоправная деятельность в кибернетической и биологической областях, в сфере высоких технологий;

— неконтролируемая и незаконная миграция, наркоторговля и торговля людьми;

— вероятное распространение эпидемий, вызываемых неизвестными ранее вирусами;

— возрастание дефицита пресной воды.

В ближайшее время внимание международной политики будет сосредоточено на обладании источниками энергоресурсов, которые в основном находятся на Ближнем Востоке, на шельфе Баренцева моря, а также в районах Арктики, в бассейне Каспийского моря и в Центральной Азии.

Негативное воздействие на международную обстановку в среднесрочной перспективе будут по-прежнему оказывать ситуации в Ираке, Афганистане, конфликты на Ближнем и Среднем Востоке, в ряде стран Южной Азии и Африки, на Корейском полуострове.

На долгосрочную перспективу Россия будет стремиться выстраивать международные отношения на принципах международного права, обеспечения надёжной и равной безопасности государств. По отношению к Организации Североатлантического договора остаётся неприемлемость для России планов продвижения военной инфраструктуры альянса к границам нашей страны и превышение альянсом норм международного права. Планируется продолжать политику поддержания равноправных и конструктивных отношений с США.



Россия будет наращивать взаимодействие в таких многосторонних форматах, как «Группа двадцати», РИК (Россия, Индия и Китай), БРИКС (Бразилия, Россия, Индия и Китай, ЮАР), а также использовать возможности других неформальных международных институтов, активно сотрудничать с государствами — участниками Содружества Независимых Государств (СНГ).



«Группа восьми» — международное объединение правительств Великобритании, Германии, Италии, Канады, России, США, Франции и Японии. В марте 2014 г., в связи с присоединением Крыма, Россия была исключена из группы.

«Группа двадцати» является форумом для сотрудничества и консультаций по вопросам, относящимся к международной финансовой системе. Учреждена в 1999 г. Группа была создана по инициативе министров финансов семи ведущих промышленно развитых стран — Великобритании, Италии, Канады, США, ФРГ, Франции и Японии — для ведения диалога с развивающимися странами по ключевым вопросам экономической и финансовой политики. Её деятельность включает международные совещания министров финансов и глав центральных банков, представляющих 20 экономик: 19 крупнейших национальных экономик и Европейский союз (ЕС). На встречах «Группы

двадцати» присутствуют представители Международного валютного фонда и Всемирного банка. «Группа двадцати» представляет 90% мирового валового национального продукта, 80% мировой торговли (включая торговлю внутри ЕС) и две трети населения мира.

Государственная политика Российской Федерации в области национальной безопасности нацелена на развитие экономики страны, улучшение качества жизни населения, обеспечение политической стабильности в обществе, укрепление обороны, государственной безопасности и правопорядка.

Долгосрочные национальные интересы Российской Федерации заключаются:

- в развитии демократии и гражданского общества, повышении конкурентоспособности национальной экономики;

- обеспечении незыблемости конституционно-го строя, территориальной целостности и суверенитета Российской Федерации;

- превращении Российской Федерации в мировую державу, деятельность которой направлена на поддержание стратегической стабильности и взаимовыгодных партнёрских отношений в условиях многополярного мира.

Основными приоритетами национальной безопасности Российской Федерации являются национальная оборона, государственная и общественная безопасность.

Обеспечение национальной безопасности Российской Федерации базируется:

- на повышении качества жизни российских граждан на основе гарантии личной безопасности, а также на высоких стандартах жизнеобеспечения;

- экономическом росте, который достигается, прежде всего, за счёт применения научных разработок для расширения качества продукции (товаров и услуг) и внедрения их на внутреннем и внешнем рынках, а также за счёт инвестиций в человеческий капитал;

— науке, технологиях, образовании, здравоохранении и культуре, которые, в свою очередь, призваны укреплять роль государства;

— рациональном природопользовании, поддержание которого достигается за счёт сбалансированного потребления, развития прогрессивных экологичных технологий и целесообразного воспроизводства природно-ресурсного потенциала страны.

В социальной сфере интерес России заключается в обеспечении высокого уровня жизни народа и сохранении здоровья нации.

В духовной — в сохранении и укреплении нравственных ценностей общества, традиций патриотизма и гуманизма, культурного и научного потенциала страны.

В экологической — в сохранении и возможном восстановлении окружающей среды. Мы заинтересованы в том, чтобы сохранились и могли восстанавливаться наши природные ресурсы — леса, запасы пресной воды, плодородие почв, не велась бесконтрольно добыча полезных ископаемых, а также не загрязнялись воздух, вода и почва.

В информационной — соблюдение конституционных прав и свобод граждан в области получения информации и её использования, заинтересованность в развитии современных телекоммуникационных технологий, в защите государственных информационных ресурсов от несанкционированного доступа.

Важными задачами укрепления национальной обороны в перспективе являются:

— переход к качественно новому облику Вооружённых Сил Российской Федерации;

— сохранение потенциала стратегических ядерных сил за счёт совершенствования организационно-штатной структуры и системы территориального базирования войск и сил;

— наращивание количества частей постоянной боевой готовности;

— обеспечение выполнения государственных программ и заказов на разработку, создание и модернизацию вооружения, военной и специальной техники.



ВОПРОСЫ

1. Охарактеризуйте геополитическое положение России. В чём его сильные и слабые стороны?
2. Что с точки зрения геополитики является основой национальных интересов России?
3. В чём состоит причина угроз национальной безопасности России с точки зрения геополитики?
4. В чём состоят национальные интересы России с точки зрения интересов личности; общества; государства?
5. Каким образом связаны интересы личности, общества и государства с позицией национальных интересов России?
6. В чём состоят национальные интересы России в военной сфере?
7. Перечислите угрозы интересам национальной безопасности России в экономической, внешнеполитической, информационной и военной сферах.



САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

1. Перечислите страны ближнего и дальнего зарубежья, с которыми Россия граничит на суше и на море.
2. Используя дополнительные источники информации, подготовьте статистический обзор по объёму производства важнейших видов продукции — электроэнергии, нефти, природного газа, железной руды, стали в России. Сравните с показателями стран «восьмёрки» и Китая.



ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Заполните таблицу «Национальные интересы России». Проведите анализ выполненной работы и сделайте выводы.

Сфера деятельности общества и государства	Национальные интересы	Угрозы национальной безопасности
Экономическая		
Внутриполитическая		
Социальная		
Духовная		
Международная		
Информационная		
Военная		
Пограничная		
Экологическая		
Защита населения от терроризма, ЧС, войны		

§ 2. Государственная и общественная безопасность

Российская Федерация при обеспечении государственной и общественной безопасности исходит из необходимости постоянного совершенствования правоохранительных мер:

1) по выявлению, предупреждению, пресечению и раскрытию актов терроризма и экстремизма;

2) по выявлению и пресечению преступных посягательств на:

- права и свободы человека и гражданина;
- собственность;