

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Приморская средняя общеобразовательная школа

«Согласовано»

Заместитель директора  
по УВР МБОУ Приморская СОШ

 Е.В. Зотова

«29» августа 2017 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ  
Приморская СОШ

 Т.В. Брацук

Приказ № 97

от «29» августа 2017 г.



Рабочая программа  
Королева Сергея Викторовича  
по ОБЖ  
для 10 класса

2017– 2018 учебный год

**к рабочей программе по ОБЖ (10 класс),  
35 (1 час)**

В настоящей рабочей программе реализованы 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.

**Цель учебного предмета**

- овладение системой теоретических знаний и умений, необходимых для применения в практической деятельности, изучения смежных дисциплин, продолжения образования.
- интеллектуальное развитие, формирование качеств личности, необходимых человеку для полноценной жизни в современном обществе, свойственных практической деятельности: ясности и точности мысли, критичности мышления, интуиции, логического мышления, пространственных представлений, способности к преодолению трудностей.
- формирование представлений о личной безопасности, окружающем мире.
- воспитание культуры личности, отношения к вопросам безопасности как к части общечеловеческой культуры, играющей особую роль в общественном развитии.
- подготовка юношей к защите Отечества.

**Задачи учебного предмета**

В процессе преподавания предмета «ОБЖ» должны быть решены следующие задачи:

- приобретение практических умений и теоретических знаний;
- овладение обобщенными способами мыслительной, творческой деятельности;
- освоение компетенций: учебно-познавательной, коммуникативной, рефлексивной, личностного саморазвития, ценностно-ориентационной и профессионально-трудового выбора. В ходе преподавания ОБЖ следует обратить внимание на овладение умениями общеучебного

характера, разнообразными способами деятельности, приобретение опыта:

- решение разнообразных классов задач из различных разделов курса, в том числе задач, требующих поиска путей и способов решения.
- исследовательской деятельности, развитие идей, обобщений.
- поиска, систематизации, анализа и классификации информации, использования разнообразных информационных источников, включая учебную и справочную литературу, современные информационные технологии

### **Общая характеристика учебного предмета**

Рабочая программа разработана на основе примерной программы основного общего образования по основам безопасности жизнедеятельности и в соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта среднего общего образования. Программа рассчитана на 35 часов в год (из расчета 1 час в неделю).

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает примерное распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

### **Описание места учебного предмета**

Рабочая программа составлена на основе Примерной программы основного общего образования по основам безопасности жизнедеятельности и в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта среднего общего образования. Рабочая программа рассчитана на 35 учебных часов (1 час в неделю).

В соответствии с годовым учебным календарным графиком на учебный год предмет ОБЖ в 10 классе будет изучен за 35 часов.

### **Планируемые личностные, предметные и метапредметные результаты учебного предмета**

Программа предусматривает формирование у обучающихся метапредметных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетами для учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на этапе основного общего образования являются:

- использование для познания окружающего мира различных методов наблюдения и моделирования;
- выделение характерных причинно-следственных связей;
- творческое решение учебных и практических задач;
- сравнение, сопоставление, классификация, ранжирование объектов по одному или нескольким предложенным основаниям, критериям; самостоятельное выполнение различных творческих работ, участие в проектной деятельности;
- использование для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных;

- самостоятельная организация учебной деятельности; оценивание своего поведения, черт своего характера, своего физического и эмоционального состояния;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- использование своих прав и выполнение своих обязанностей как гражданина, члена общества и учебного коллектива.

## Основное содержание учебного предмета

### Раздел 1. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях (6 ч)

#### *1.1. Автономное пребывание человека в природной среде*

Автономное пребывание человека в природе. Добровольная и вынужденная автономия. Причины, приводящие человека к автономному существованию в природе. Способы подготовки человека к автономному существованию в природной среде. Практическая подготовка к автономному пребыванию в природной среде. Ориентирование на местности. Способы определения сторон горизонта. Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Подготовка к выходу на природу. Порядок движения по маршруту. Определение места для бивака и организация бивачных работ. Разведение костра, приготовление пищи на костре, меры пожарной безопасности.

#### *1.2. Обеспечение личной безопасности на дорогах*

Основные причины дорожно-транспортного травматизма. Роль «человеческого фактора» в возникновении ДТП. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя. Уровень культуры водителя и безопасность на дорогах.

#### *1.3. Пожарная безопасность*

Пожары в жилых и общественных зданиях, их возможные последствия. Основные причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях. Влияние «человеческого фактора» на причины возникновения пожаров. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности.

Правила личной безопасности при пожаре. Профилактика пожаров в повседневной жизни. Соблюдение мер пожарной безопасности в быту. Правила безопасного поведения при пожаре в жилом или общественном здании.

#### *1.4. Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях*

Наиболее вероятные ситуации криминогенного характера на улице, в транспорте, в общественном месте, в подъезде дома, в лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью.

#### *1.5. Правила личной безопасности при угрозе террористического акта*

Наиболее опасные террористические акты. Правила поведения при возможной опасности взрыва. Обеспечение личной безопасности в случае захвата в заложники. Обеспечение безопасности при перестрелке.

#### *1.6. Уголовная ответственность за участие в террористической деятельности*

Уголовная ответственность за подготовку и совершение террористического акта (совершение взрыва, поджога или иных действий, создающих опасность гибели людей). Уголовная ответственность за захват заложников; заведомо ложное сообщение об акте терроризма; организация незаконного вооруженного формирования или участие в нем.

#### *1.7. Чрезвычайные ситуации природного характера*

Чрезвычайные ситуации природного характера, причины их возникновения и возможные последствия.

### *1.8.Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации природного характера*

Рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера: геологического, метеорологического, гидрологического и биологического происхождения.

### *1.9Чрезвычайные ситуации техногенного характера*

Чрезвычайные ситуации техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия.

### *1.10.Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации техногенного характера*

Рекомендации населению по безопасному поведению в случае возникновения аварии на радиационно-опасном, на химически опасном, на взрывопожароопасном, на гидротехническом объектах.

## **Раздел 2. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны (7 ч)**

### *2.1. Военные угрозы национальной безопасности России*

Военные угрозы национальной безопасности России. Национальные интересы России в военной сфере, защита ее независимости, суверенитета, территориальной целостности, обеспечение условий для мирного, демократического развития государства.

*2.2. Характер современных войн и вооруженных конфликтов Вооруженный конфликт, локальная война, региональная война, крупномасштабная война*

### *2. 3. Международный терроризм — угроза национальной безопасности России*

Терроризм — общие понятия и определения. Характеристика современной террористической деятельности в России. Международный терроризм как социальное явление.

### *2.4. Виды террористических актов, их цели и способы осуществления*

Основные виды терроризма по средствам, используемым при осуществлении террористических актов, а также в зависимости от того, против кого направлен террор и какие перед ним поставлены цели.

Основные черты, которые характеризуют современный терроризм.

### *2.5.Наркотизм и национальная безопасность России*

Наркотизм как преступное социальное явление по незаконному распространению наркотиков среди населения ради получения прибыли. Основные составляющие наркотизма.

## **Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (3 ч)**

*3.1.Сохранение и укрепление здоровья — важнейшая составляющая подготовки молодежи 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.

#### **Раздел 4. Основы здорового образа жизни (7 ч)**

##### *4.1. Здоровый образ жизни — индивидуальная система поведения человека.*

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 человека. 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.

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

Вредные привычки и их социальные последствия. Курение и употребление алкоголя — разновидности наркомании. Наркомания — это заболевание, возникающее в результате употребления наркотиков и психотропных веществ. Профилактика наркомании

#### **Раздел 5. Основы военной службы (6 ч)**

##### *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.

##### *5.2. Память 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.

##### *5.3. Состав Вооруженных Сил Российской Федерации. Руководство и управление Вооруженными Силами Российской Федерации*

Виды и рода войск Вооруженных Сил Российской Федерации, специальные войска, военные округа и флоты. Руководство и управление Вооруженными Силами Российской Федерации.

#### **Раздел 6. Боевые традиции Вооруженных Сил России (3 ч)**

##### *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. *Дружба и 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.

### Раздел 7. Символы воинской чести (3 ч)

7.1 Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы

7.2 Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе

7.3 Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации

### Тематическое планирование, 35 часов

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.	6
2	Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны	7
3	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.	3
4	Основы здорового образа жизни.	7
5	Основы военной службы.	6
6	Боевые традиции Вооруженных Сил России.	3
7	Символы воинской чести.	3
	<b>Всего:</b>	<b>35</b>

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата		Планируемые результаты			Деятельность учащихся
		план	факт	Предметные	Метапредметные	Личностные	
1	<b>Раздел 1. Безопасность и защита человека</b>	06.09		-представляют собой освоенный	-умение самостоятельно определять цели своего	-отображают готовность и	§ 1.1

	<b>в опасных и чрезвычайных ситуациях (6 ч)</b> Правила поведения в условиях вынужденного автономного существования в природе			обучающимися опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания:	обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе;  -умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;  -умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся задачей;	способность обучающихся к саморазвитию, ценностно-смысловые установки и личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности:	
2	Правила поведения в ситуациях криминогенного характера	13.09		-приобщение к графической культуре как совокупности достижений человечества в области освоения графических способов передачи информации;	корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся задачей;  -умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;	-патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;	§ 1.2
3	Уголовная ответственность несовершеннолетних	20.09		-развитие зрительной памяти, ассоциативного мышления;	-умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, разрешать конфликты, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.	и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;  -осознание своей этнической принадлежности, знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических,	§ 1.3
4	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера	27.09		-развитие зрительной памяти, ассоциативного мышления;	-умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, разрешать конфликты, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.	и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;  -осознание своей этнической принадлежности, знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических,	§ 1.4
5	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, ее структура и	04.10		-развитие визуально – пространственного мышления;	-умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, разрешать конфликты, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.	и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;  -осознание своей этнической принадлежности, знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических,	§ 1.5

	задачи						
6	Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности	11.10		создания творческих работ с элементами конструирования, в том числе базирующихся на		традиционных ценностей	§ 1.6
7	<b>Раздел 2. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны (7 ч)</b> Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны	18.10		ИКТ; -формирование стойкого интереса к творческой деятельности.		-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению на основе мотивации к обучению и познанию;	§ 2.1
8	Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения	25.10				-готовность и способность обучающихся к формированию ценностно-смысловых установок: формированию осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению и мировоззрению; формированию коммуникативной	§ 2.2
9	Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.	01.11					§ 2.3

10	Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени	15.11				компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной и творческой деятельности;	§ 2.4
11	Средства индивидуальной защиты	22.11				осознание значения семьи в жизни человека и общества.	§ 2.5
12	Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайных ситуаций	29.11					§ 2.6
13	Организация гражданской обороны в образовательном учреждении	06.12					§ 2.7
14	<b>Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (3 ч)</b> Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой	13.12					§ 3.1

	деятельности						
15	Инфекционные заболевания, их классификация	20.12					§ 3.2
16	Основные инфекционные заболевания, их профилактика	27.12					§ 3.2
17	<b>Раздел 4. Основы здорового образа жизни (7 ч)</b> Здоровый образ жизни и его составляющие. Культура питания.	10.01					§ 4.1
18	Основные составляющие здорового образа жизни	17.01					§ 4.1
19	Биологические ритмы	24.01					§ 4.2
20	Влияние биологических ритмов на работоспособность человека	31.01					§ 4.2
21	Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека	07.02					§ 4.3

22	Вредные привычки, их влияние на здоровье	14.02					§ 4.4
23	Профилактика вредных привычек	21.02					
24	<b>Раздел 5. Основы военной службы (6 ч)</b> История создания Вооруженных Сил России. Родина и ее национальная безопасность	28.02					§ 5.1
25	История создания Вооруженных Сил России	07.03					§ 5.1
26	Организационная структура Вооруженных Сил России	14.03					§ 5.2
27	Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и предназначение	21.03					§ 5.2
28	Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в	04.04					§ 5.3

	системе обеспечения национальной безопасности страны. Реформа Вооруженных Сил						
29	Другие войска, их состав и предназначение	11.04					§ 5.4
30	<b>Раздел 6. Боевые традиции Вооруженных Сил России (3 ч)</b> Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества	18.04					§ 6.1
31	Памяти поколений – дни воинской славы России.	25.04					§ 6.2
32	Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений	02.05					§ 6.3
33	<b>Раздел 7. Символы воинской чести (3 ч)</b> Боевое Знамя воинской части –	16.05					§ 7.1

	символ воинской чести, доблести и славы						
34	Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе	23.05					§ 7.2
35	Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе	23.05					

### Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

#### БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД

- Авторская программа "Основы безопасности жизнедеятельности" для 10–11 классов общеобразовательных учреждений (авторы программы – А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. А. Маслов, В. А. Васнев), напечатанной в сборнике «Программы общеобразовательных учреждений. Основы безопасности. 1–11 классы» / под общ. ред. А. Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2011;
- Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. для учащихся 10 кл. общеобразоват. учреждений / А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин, В. А. Васнев. – М.: Просвещение, 2006;
- Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по основам безопасности жизнедеятельности / авт.-сост. Г. А. Колодницкий, В. Н. Латчук, В. В. Марков, С. К. Миронов, Б. И. Мишин, М. И. Хабнер. – М.: Дрофа, 2002;
- Ваши шансы избежать беды: учеб. пособие / Сб. ситуационных задач по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» / авт.-сост. В. К. Емельянчик, М. Е. Капитонова. – СПб.: КАРО, 2002.
- Евлахов, В. М. Раздаточные материалы по основам безопасности жизнедеятельности. 10–11 кл. – М.: Дрофа, 2004.

#### ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Интернет-ресурсы (презентации, иллюстрации, видеоматериалы)

#### Планируемые результаты изучения учебного предмета

## **Требования к уровню подготовки учащихся 10 класса**

### **знать/понимать:**

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности;
- 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;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;
- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
- историю Вооруженных Сил Российской Федерации и Дни воинской славы России;
- 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 по контракту) и альтернативной гражданской службы;
- нормы международного гуманитарного права;
- требования, предъявляемые к уровню подготовленности призывников;
- основные виды воинской деятельности;
- строи отделения и порядок управления ими;
- назначение и боевые свойства автомата Калашникова;
- правила ухода за автоматом, порядок его хранения и сбережения;
- правила подготовки автомата к стрельбе;
- приемы и правила стрельбы из автомата;
- основы современного общевойскового боя;
- общие обязанности солдата в бою;
- основные способы передвижения солдата в бою;
- способы ориентирования на местности и движения по азимутам;
- основные цели и задачи военно-профессиональной ориентации;
- государственные и военные символы Российской Федерации;
- боевые традиции Вооруженных Сил России;
- классы сходных воинских должностей;
- общие требования к безопасности военной службы;
- порядок обязательного государственного страхования жизни и здоровья военнослужащих;
- общую организацию подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации и правила приема в образовательные учреждения военного профессионального образования;
- правила безопасности при обращении с оружием и при организации учебных стрельб;

- средства массового поражения и их поражающие факторы;
- защитные сооружения гражданской обороны и правила их использования;
- порядок размещения и условия быта военнослужащих.

**уметь:**

- применять основные способы защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.
- выполнять строевые приемы на месте и в движении;
- производить неполную разборку и сборку автомата Калашникова;
- вести стрельбу из автомата по неподвижным и появляющимся целям;
- ориентироваться на местности по карте и двигаться в заданную точку по азимуту;
- пользоваться индивидуальными средствами защиты;
- использовать приборы радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля;
- выполнять элементы строевой и тактической подготовки;
- выполнять физические упражнения в объеме требований, предъявляемых к молодому пополнению воинских частей и кандидатам, поступающим в высшие военно-учебные заведения.

**уметь использовать полученные знания в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- ведения здорового образа жизни; оказания первой медицинской помощи;
- вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующих служб экстренной помощи;
- формирования у себя психологической и физической готовности к прохождению военной службы по призыву, к обучению по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах образовательных учреждений высшего профессионального образования.