

**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ СТРУКТУРНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ  
ПОСОЛЬСТВА РОССИИ В ТУРЦИИ – ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ  
ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ А. Г. КАРЛОВА  
ПРИ ПОСОЛЬСТВЕ РОССИИ В ТУРЦИИ**

Турция, г. Анкара, р-н Чанкая, 06692, ул. Андрея Карлова, № 5

---

**«Рассмотрено»**

Руководитель ШМО  
Протокол № 1  
от 30.08.2023

---

**«Согласовано»**

Заместитель директора  
по УВР Монахов А.А.

---

**«Утверждаю»**

Директор школы при  
Посольстве России в  
Турции Ушаков В. А.  
Распоряжение № 2  
от 31.08.2023

---

**Рабочая программа**

учителя Евсеева А.Н.

по Основам безопасности жизнедеятельности 10-11 класса

Анкара, 2023 год

## Пояснительная записка

Предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» (далее ОБЖ) как учебная дисциплина имеет интегрированный характер и требует овладения более широким спектром компетенций, в сравнении с другими общеобразовательными дисциплинами. Предмет ОБЖ в образовательной организации включается в единую систему обеспечения безопасных условий образовательного процесса, охраны труда, обеспечения антитеррористической защищенности, пожарной безопасности, создания условий для укрепления и сбережения здоровья обучающихся.

Учебный предмет «ОБЖ» реализует основные положения Конституции Российской Федерации, Федеральных законов «Об образовании», «О безопасности», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О пожарной безопасности», «О безопасности дорожного движения», «Об экологической безопасности», «О борьбе с терроризмом», «О радиационной безопасности населения», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», «О гражданской обороне», Основ законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан, Стратегии национальной безопасности Российской Федерации и других нормативно-правовых актов в области безопасности.

Изучение курса ОБЖ направлено на формирование у учащихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение ими знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь.

*Основной задачей предмета ОБЖ является формирование культуры безопасности личности современного типа.*

### **Цели изучения ОБЖ на уровне ОО**

- освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; здоровье и здоровом образе жизни; об обязанностях граждан по защите государства;
- развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предупреждению актов терроризма;
- овладение умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья.

### **Основные задачи, решение которых обеспечивает достижение цели:**

- формирование у учащихся научных представлений о принципах и путях снижения «фактора риска» в деятельности человека и общества;
- выработка умений предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера и адекватно противодействовать им;
- формирование у учащихся модели безопасного поведения в условиях повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, а также развитие способностей оценивать опасные ситуации, принимать решения и действовать безопасно с учетом своих возможностей.

### **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Выпускник научится:**

Основы комплексной безопасности

- Комментировать назначение основных нормативных правовых актов, определяющих правила и безопасность дорожного движения;
- использовать основные нормативные правовые акты в области безопасности дорожного движения для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;
- оперировать основными понятиями в области безопасности дорожного движения;
- объяснять назначение предметов экипировки для обеспечения безопасности при управлении двухколесным транспортным средством;
- действовать согласно указанию на дорожных знаках;
- пользоваться официальными источниками для получения информации в области безопасности дорожного движения;

- прогнозировать и оценивать последствия своего поведения в качестве пешехода, пассажира или водителя транспортного средства в различных дорожных ситуациях для сохранения жизни и здоровья (своих и окружающих людей);
- составлять модели личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и в опасных и чрезвычайных ситуациях на дороге (в части, касающейся пешеходов, пассажиров и водителей транспортных средств);
- комментировать назначение нормативных правовых актов в области охраны окружающей среды;
- использовать основные нормативные правовые акты в области охраны окружающей среды для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;
- оперировать основными понятиями в области охраны окружающей среды;
- распознавать наиболее неблагоприятные территории в районе проживания;
- описывать факторы экориска, объяснять, как снизить последствия их воздействия;
- определять, какие средства индивидуальной защиты необходимо использовать в зависимости от поражающего фактора при ухудшении экологической обстановки;
- опознавать организации, отвечающие за защиту прав потребителей и благополучие человека, природопользование и охрану окружающей среды, для обращения в случае необходимости;
- опознавать, для чего применяются и используются экологические знаки;
- пользоваться официальными источниками для получения информации об экологической безопасности и охране окружающей среды;
- прогнозировать и оценивать свои действия в области охраны окружающей среды;
- составлять модель личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и при ухудшении экологической обстановки;
- распознавать явные и скрытые опасности в современных молодежных хобби;
- соблюдать правила безопасности в увлечениях, не противоречащих законодательству РФ;
- использовать нормативные правовые акты для определения ответственности за противоправные действия и асоциальное поведение во время занятий хобби;
- пользоваться официальными источниками для получения информации о рекомендациях по обеспечению безопасности во время современных молодежными хобби;
- прогнозировать и оценивать последствия своего поведения во время занятий современными молодежными хобби;
- применять правила и рекомендации для составления модели личного безопасного поведения во время занятий современными молодежными хобби;
- распознавать опасности, возникающие в различных ситуациях на транспорте, и действовать согласно обозначению на знаках безопасности и в соответствии с сигнальной разметкой;
- использовать нормативные правовые акты для определения ответственности за асоциальное поведение на транспорте;
- пользоваться официальными источниками для получения информации о правилах и рекомендациях по обеспечению безопасности на транспорте;
- прогнозировать и оценивать последствия своего поведения на транспорте;
- составлять модель личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и в опасных и чрезвычайных ситуациях на транспорте.
- Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций
- Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций;
- использовать основные нормативные правовые акты в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций для изучения и реализации своих прав и определения ответственности; оперировать основными понятиями в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций;

- раскрывать составляющие государственной системы, направленной на защиту населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;
- приводить примеры основных направлений деятельности государственных служб по защите населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения;
- приводить примеры потенциальных опасностей природного, техногенного и социального характера, характерных для региона проживания, и опасностей и чрезвычайных ситуаций, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий;
- объяснять причины их возникновения, характеристики, поражающие факторы, особенности и последствия;
- использовать средства индивидуальной, коллективной защиты и приборы индивидуального дозиметрического контроля;
- действовать согласно обозначению на знаках безопасности и плане эвакуации;
- вызывать в случае необходимости службы экстренной помощи;
- прогнозировать и оценивать свои действия в области обеспечения личной безопасности в опасных и чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени;
- пользоваться официальными источниками для получения информации о защите населения от опасных и чрезвычайных ситуаций в мирное и военное время;
- составлять модель личного безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.
- Основы противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации
- Характеризовать особенности экстремизма, терроризма и наркотизма в Российской Федерации;
- объяснять взаимосвязь экстремизма, терроризма и наркотизма;
- оперировать основными понятиями в области противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;
- раскрывать предназначение общегосударственной системы противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму;
- объяснять основные принципы и направления противодействия экстремистской, террористической деятельности и наркотизму;
- комментировать назначение основных нормативных правовых актов, составляющих правовую основу противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;
- описывать органы исполнительной власти, осуществляющие противодействие экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;
- пользоваться официальными сайтами и изданиями органов исполнительной власти, осуществляющих противодействие экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации, для обеспечения личной безопасности;
- использовать основные нормативные правовые акты в области противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации для изучения и реализации своих прав, определения ответственности;
- распознавать признаки вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность;
- распознавать симптомы употребления наркотических средств;
- описывать способы противодействия вовлечению в экстремистскую и террористическую деятельность, распространению и употреблению наркотических средств;
- использовать официальные сайты ФСБ России, Министерства юстиции Российской Федерации для ознакомления с перечнем организаций, запрещенных в Российской Федерации в связи с экстремистской и террористической деятельностью;
- описывать действия граждан при установлении уровней террористической опасности;
- описывать правила и рекомендации в случае проведения террористической акции;

- составлять модель личного безопасного поведения при установлении уровней террористической опасности и угрозе совершения террористической акции.
- Основы здорового образа жизни
- Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области здорового образа жизни;
- использовать основные нормативные правовые акты в области здорового образа жизни для изучения и реализации своих прав;
- оперировать основными понятиями в области здорового образа жизни;
- описывать факторы здорового образа жизни;
- объяснять преимущества здорового образа жизни;
- объяснять значение здорового образа жизни для благополучия общества и государства;
- описывать основные факторы и привычки, пагубно влияющие на здоровье человека;
- раскрывать сущность репродуктивного здоровья;
- распознавать факторы, положительно и отрицательно влияющие на репродуктивное здоровье;
- пользоваться официальными источниками для получения информации о здоровье, здоровом образе жизни, сохранении и укреплении репродуктивного здоровья
- Основы медицинских знаний и оказание первой помощи
- Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области оказания первой помощи;
- использовать основные нормативные правовые акты в области оказания первой помощи для изучения и реализации своих прав, определения ответственности;
- оперировать основными понятиями в области оказания первой помощи;
- отличать первую помощь от медицинской помощи;
- распознавать состояния, при которых оказывается первая помощь, и определять мероприятия по ее оказанию;
- оказывать первую помощь при неотложных состояниях;
- вызывать в случае необходимости службы экстренной помощи;
- выполнять переноску (транспортировку) пострадавших различными способами с использованием подручных средств и средств промышленного изготовления;
- действовать согласно указанию на знаках безопасности медицинского и санитарного назначения;
- составлять модель личного безопасного поведения при оказании первой помощи пострадавшему;
- комментировать назначение основных нормативных правовых актов в сфере санитарно-эпидемиологическом благополучия населения;
- использовать основные нормативные правовые акты в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;
- оперировать понятием «инфекционные болезни» для определения отличия инфекционных заболеваний от неинфекционных заболеваний и особо опасных инфекционных заболеваний;
- классифицировать основные инфекционные болезни;
- определять меры, направленные на предупреждение возникновения и распространения инфекционных заболеваний;
- действовать в порядке и по правилам поведения в случае возникновения эпидемиологического или бактериологического очага.

*Метапредметные результаты* – освоенные учащимися на базе одного, нескольких или всех учебных предметов способы деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях. Основными метапредметными результатами, формируемыми при изучении основ безопасности жизнедеятельности в основной школе, являются:

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий для решения задач обеспечения безопасности;
- формирование и развитие мышления безопасной жизнедеятельности, умение применять его в познавательной, коммуникативной и социальной практике, для профессиональной ориентации.

- владение основными универсальными учебными действиями:

Познавательные: перерабатывать информацию через анализ полученной информации; воспроизводить информацию с помощью знаковых систем, применять знания на практике; воспринимать информацию из разных источников для обобщения;

Регулятивные: нахождение ресурсов и средств для выполнения действия; постановка цели в форме предвосхищения результата; восприятие образа как алгоритма к действию;

Коммуникативные: умение сопоставлять информацию, получаемую из разных источников; сознательное распределение, отслеживание и контроль функции, ответственности; оценка информации и действия относительно общепринятых взглядов, проявление интереса к действиям других учащихся;

Личностные:

– усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, а также правил поведения на дорогах и на транспорте;

– формирование понимания ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни;

– усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание патриотизма, чувства ответственности и долга перед родиной;

– формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору профессии и построению индивидуальной траектории дальнейшего образования;

– формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общества, учитывающего социальное, культурное, языковое и духовное многообразие современного мира;

– формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

– освоение социальных норм, правил и форм поведения в различных группах и сообществах;

– развитие правового мышления и компетентности при решении моральных проблем, формирование моральных качеств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

– формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебной, исследовательской, творческой и других видов деятельности;

– формирование экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного и бережного отношения к окружающей среде;

– осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

– формирование антиэкстремистского и антитеррористического мышления и поведения, потребности соблюдать нормы здорового и разумного образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

## **2. Содержание учебного предмета**

### **10 класс**

#### **Раздел I. Основы комплексной безопасности**

##### **Тема 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни**

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.

1.2. 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.

1.3. 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.

1.4. 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.

## **Тема 2. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций**

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

2.2. 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.

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

2.4. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации техногенного характера. Рекомендации населению по безопасному поведению в случае возникновения аварии на радиационно-опасном, химически опасном, взрывопожароопасном, гидротехническом объектах.

## **Раздел II. Защита населения от чрезвычайных ситуаций**

### **Тема 3. Современный комплекс проблем безопасности социального характера**

3.1. 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.

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

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

3.4. 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.

3.5. Наркотизм и национальная безопасность России. Наркотизм как преступное социальное явление по незаконному распространению наркотиков среди населения ради получения прибыли. Основные составляющие наркотизма.

3.6. 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.

3.7. 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.

### **Тема 4. Нормативно-правовая база Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства**

4.1. Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности. Положения Конституции Российской Федерации, основные законы Российской Федерации, 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 гражданской обороне», «О противодействии терроризму» и др.). Краткое содержание основных положений законов, права и обязанности граждан.

4.2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, ее предназначение, структура и основные задачи.

### **Раздел III. Основы гражданской обороны государства**

#### **Тема 5. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны**

5.1. Гражданская оборона, ее предназначение и основные задачи. 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.

5.2. Современные средства поражения, их поражающие факторы. Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм. Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные средства поражения, поражающие факторы. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

5.3. Оповещение и информирование населения о 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.

5.4. Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций 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).

5.5. Средства индивидуальной защиты. Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики.

5.6. Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне 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.

### **Раздел IV. Основы здорового образа жизни и медицинских знаний**

#### **Тема 6. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний**

6.1. 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.

6.2. 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.

#### **Тема 7. Здоровый образ жизни и его составляющие**



7.1. 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.

7.2. 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.

7.3. 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.

7.4. 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.

## 11 класс

### Раздел I. Основы комплексной безопасности

#### Тема 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни

1.1. 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.

1.2. 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.

1.3. Обеспечение личной безопасности на водоемах. Особенности состояния водоемов в различное время года. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и не оборудованных местах. Безопасный отдых у воды.

1.4. Безопасность в быту. Опасности, возникающие при нарушении правил эксплуатации различных бытовых приборов и систем жизнеобеспечения жилища. Безопасное обращение с электричеством, бытовым газом и средствами бытовой химии. Меры безопасности при работе с инструментами. Безопасность и компьютер.

### Раздел II. Защита населения от чрезвычайных ситуаций

#### Тема 2. Организационные основы борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации.

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

2.2. Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом. Правовая основа противодействия терроризму в современных условиях: Конституция Российской Федерации, общепризнанные принципы и нормы международного права, международные договоры Российской Федерации, Федеральный закон «О противодействии терроризму» (от 6 марта 2006 г. № 35-ФЗ); Указ Президента РФ «О мерах по противодействию терроризму» (от 15 февраля 2006 г., № 116).

2.3. Контртеррористическая операция. Контртеррористическая операция, ее предназначение и условия проведения, состав группировки сил и средств, включаемых в контртеррористическую

операцию. Правовой режим контртеррористической операции. Окончание контртеррористической операции.

2.4. Правила поведения при угрозе террористического акта (разбор ситуационных задач). Правила поведения в случае захвата вас в заложники. Правила поведения, если подвергались нападению с целью похищения. Обеспечение безопасности при захвате самолета террористами.

2.5. Правила поведения при угрозе террористического акта (разбор ситуационных задач). Обеспечение безопасности при перестрелке. О порядке приема сообщений, содержащих угрозы террористического характера, по телефону.

### **Раздел III. Основы здорового образа жизни**

#### **Тема 3. Нравственность и здоровье**

3.1. Правила личной гигиены и здоровье. Личная гигиена, общие понятия и определения. Уход за кожей, зубами и волосами. Гигиена одежды. Некоторые понятия об очищении организма.

3.2. Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов. Семья и ее значение в жизни человека. Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни (психологический фактор, культурный фактор, материальный фактор). Качества, которые необходимо воспитать в себе молодому человеку для создания прочной семьи.

3.3. Инфекции, передаваемые половым путем. Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП), формы передачи, причины, способствующие заражению. Меры профилактики. Уголовная ответственность за заражение венерической болезнью.

3.4. Понятия о ВИЧ-инфекции и СПИДе ВИЧ-инфекция и СПИД, краткая характеристика и основные пути заражения. Профилактика ВИЧ-инфекции. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией.

3.5. Семья в современном обществе Законодательство и семья. Брак и семья, основные понятия и определения. Условия и порядок заключения брака. Личные права и обязанности супругов. Права и обязанность родителей.

### **Раздел IV. Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи**

#### **Тема 4. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях**

4.1. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. Сердечная недостаточность и причины ее возникновения. Общие правила при оказании первой медицинской помощи. Инсульт, основные причины его возникновения, признаки возникновения. Первая медицинская помощь при инсульте.

4.2. Первая медицинская помощь при ранениях. Понятие о ране, разновидности ран. Последовательность оказания первой медицинской помощи при ранении. Понятие об асептике и антисептике.

4.3. Основные правила оказания первой медицинской помощи. Наиболее целесообразная последовательность оказания первой медицинской помощи.

4.4. Правила остановки артериального кровотечения. Признаки артериального кровотечения, методы временной остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки, правила наложения жгута.

4.5. Способы иммобилизации и переноска пострадавшего. Цель иммобилизации, возможные средства для иммобилизации. Способы переноски пострадавшего.

4.6. Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Основные виды травм опорно-двигательного аппарата и причины их возникновения. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата. Основные правила в оказании первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата.

4.7. Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота. Черепно-мозговые травмы, основные причины их возникновения и возможные последствия. Первая медицинская помощь. Травма груди, причины ее возникновения, возможные последствия, первая медицинская помощь. Травма живота, причины ее возникновения, возможные последствия, первая медицинская помощь.

4.8. Первая медицинская помощь при травмах в области таза, при повреждении позвоночника, спины. Травмы тазовой области, причины их возникновения, возможные последствия, первая медицинская помощь. Травма позвоночника, спины, основные виды травм позвоночника, спины, их возможные последствия. Правила оказания первой медицинской помощи.

4.9. Первая медицинская помощь при остановке сердца Реанимация. Правила проведения сердечно-легочной реанимации. Непрямой массаж сердца. Искусственная вентиляция легких способом «изо рта в рот» или «изо рта в нос». Сочетание проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких. Первая помощь при попадании инородных тел в полость носа, глотку, пищевод и верхние дыхательные пути

## **Раздел V. Основы здорового образа жизни и медицинских знаний**

### **Тема 5. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний**

5.1. Здоровье человека, общие понятия и определения. Здоровье индивидуальное и общественное. Здоровье духовное и физическое. Основные критерии здоровья. Необходимость сохранения и укрепления здоровья — социальная потребность общества.

5.2. Основные неинфекционные и инфекционные заболевания, их классификация и профилактика, причины их возникновения, механизм передачи. Классификация заболеваний. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике. Профилактика заболеваний.

### **Тема 6. Здоровый образ жизни**

6.1. Здоровый образ жизни. Основные элементы жизнедеятельности человека, рациональное сочетание элементов жизнедеятельности, обеспечивающих высокий уровень жизни. Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его физических и духовных качеств.

6.2. Факторы риска во внешней среде и их влияние на здоровье человека. Гигиена питания и воды.

6.3. 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. Наркотизм и национальная безопасность России. Наркотизм как преступное социальное явление по незаконному распространению наркотиков среди населения ради получения прибыли. Основные составляющие наркотизма.

## **3. Тематическое планирование**

**10 класс**

**Общее число часов: 34 ч.**

наименование разделов	наименование тем	объем часов	формы текущего контроля
Раздел 1. Основы комплексной безопасности	Тема 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни		стартовая диагностика
	Тема 2. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций		
	Тема 3. Современный комплекс проблем		

наименование разделов	наименование тем	объём часов	формы текущего контроля
	безопасности социального характера		
Раздел 2. Защита населения от чрезвычайных ситуаций	Тема 4. Нормативно-правовая база Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства		промежуточная диагностика,
Раздел 3. Основы обороны государства	Тема 5 Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны		защита учебного проекта
Раздел 4. Основы здорового образа жизни и медицинских знаний	Тема 6. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний		
	Тема 7. Здоровый образ жизни и его составляющие		итоговая диагностика
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	

### 11 класс

наименование разделов	наименование тем	объём часов	формы текущего контроля
Раздел 1. Основы комплексной безопасности	Тема 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни		стартовая диагностика
Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций	Тема 2. Организационные основы борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации		
Раздел 3. Основы здорового образа жизни	Тема 3. Нравственность и здоровье		промежуточная диагностика – контрольная работа
Раздел 4. Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи	Тема 4. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях		
Раздел 5 . Основы здорового образа жизни и медицинских знаний	Тема 5. Основы медицинских знаний и профилактика неинфекционных и инфекционных заболеваний		защита учебного проекта
	Тема 6. Здоровый образ жизни		итоговая диагностика – контрольная работа
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	

### Календарно-тематический план учебного предмета

#### 10 класс

№	Тема урока	Кол-во	Дата по	Дата по
---	------------	--------	---------	---------

		часов	плану	факту
1	Правила поведения в условиях вынужденного автономного существования	1	07.09.2023	
2	Правила поведения в ситуациях криминогенного характера	1	14.09.2023	
3	Уголовная ответственность несовершеннолетних	1	21.09.2023	
4	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера	1	28.09.2023	
5	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, ее структура и задачи	1	05.10.2023	
6	Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности	1	12.10.2023	
7	Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны	1	19.10.2023	
8	Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения. Контрольная работа	1	26.10.2023	
9	Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.	1	09.11.2023	
10	Организация инженерной защиты	1	16.11.2023	
11	Средства индивидуальной защиты	1	23.11.2023	
12	Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайных ситуаций	1	30.11.2023	
13	Организация гражданской обороны в образовательном учреждении.	1	07.12.2023	
14	Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности	1	14.12.2023	
15	Инфекционные заболевания, их классификация. Контрольный тест.	1	21.12.2023	
16	Основные инфекционные заболевания, их профилактика	1	28.12.2023	
17	Здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье	1	18.01.2024	
18	Основные составляющие здорового образа жизни	1	25.01.2024	
19	Биологические ритмы	1	01.02.2024	
20	Влияние биологических ритмов на работоспособность человека	1	08.02.2024	
21	Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека	1	15.02.2024	
22	Вредные привычки, их влияние на здоровье	1	22.02.2024	
23	Профилактика вредных привычек	1	29.02.2024	
24	История создания Вооруженных Сил России	1	07.03.2024	
25	История создания Вооруженных Сил России	1	14.03.2024	

26	Организационная структура Вооруженных Сил России. Контрольный тест	1	21.03.2024	
27	Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и предназначение	1	04.04.2024	
28	Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России,	1	11.04.2024	
29	Другие войска, их состав и предназначение	1	18.04.2024	
30	Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества	1	25.04.2024	
31	Памяти поколений – дни воинской славы России.	1	02.05.2024	
32	Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы	1	16.05.2024	
33	Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. Контрольный тест	1	23.05.2024	
34	Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе	1	30.05.2024	

### 11 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Правила личной гигиены	1	01.09.2023	
2	Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов	1	08.09.2023	
3	Болезни, передаваемые половым путем. Меры профилактики	1	15.09.2023	
4	СПИД	1	22.09.2023	
5	Профилактика СПИДа	1	29.09.2023	
6	Семья в современном обществе. Законодательство о семье	1	06.10.2023	
7	Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи. Контрольный тест	1	13.10.2023	
8	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте	1	20.10.2023	
9	Первая медицинская помощь при ранениях	1	27.10.2023	
10	Первая медицинская помощь при травмах	1	10.11.2023	
11	Первая медицинская помощь при остановке сердца	1	17.11.2023	
12	Основные понятия о воинской обязанности	1	24.11.2023	
13	Организация воинского учета и его предназначение	1	01.12.2023	
14	Первоначальная постановка граждан на воинский учет	1	08.12.2023	
15	Обязательная подготовка граждан к военной службе. Контрольный тест.	1	15.12.2023	
16	Добровольная подготовка граждан к военной службе	1	22.12.2023	
17	Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при установке на	1	29.12.2023	

	воинский учет			
18	Категории годности к военной службе	1	19.01.2024	
19	Организация профессионально-психологического отбора граждан	1	26.01.2024	
20	Увольнение с военной службы и пребывание в запасе	1	02.02.2024	
21	Правовые основы военной службы	1	09.02.2024	
22	Общевоинские уставы Вооружённых сил- законов воинской жизни	1	16.02.2024	
23	Военная присяга- клятва воина на верность Родине, России	1	01.03.2024	
24	Призыв на военную службу, время и организация призыва. Контрольный тест	1	15.03.2024	
25	Прохождение военной службы по призыву	1	22.03.2024	
26	Прохождения военной службы по контракту	1	05.04.2024	
27	Права и ответственность военнослужащих	1	12.04.2024	
28	Альтернативная гражданская служба	1	19.04.2024	
29	Военнослужащий- патриот, с честью и достоинством несут звание защитника Отечества	1	26.04.2024	
30	Военнослужащий-специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой	1	03.05.2024	
31	Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально –психологическим и профессиональным качествам гражданина	1	17.05.2024	
32	Военнослужащий- подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников. Контрольный тест	1	24.05.2024	
33	Как стать офицером Российской армии? Организация подготовки офицерских кадров для Вооружённых сил Российской Федерации	1	31.05.2024	
34	Повторение	1	31.05.2024	

### **Требования к уровню усвоения дисциплины. Критерии и нормы оценки результатов обучения**

Для достижения выше перечисленных результатов используются следующие средства проверки и оценки: устный ответ, проверочная работа, тест.

#### **Оценивание письменных контрольных работ.**

**Отметку «5»** получает учащийся, чья письменная работа и ее результат соответствует в полной мере требованиям программы обучения. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «5» получает учащийся, набравший 90 – 100% от максимально возможного количества баллов.

**Отметку «4»** получает учащийся, чья письменная работа и ее результат, в общем, соответствуют требованиям программы обучения, но недостаточно полные или имеются мелкие ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «4» получает учащийся, набравший 70 – 89% от максимально возможного количества баллов.

**Отметку «3»** получает учащийся, чья письменная работа и ее результат соответствуют требованиям программы обучения, но имеются недостатки и ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «3» получает учащийся, набравший 45 - 69% от максимально возможного количества баллов.

**Отметку «2»** получает учащийся, чья письменная работа и ее результат частично соответствуют требованиям программы обучения, но имеются существенные недостатки и ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «2» получает учащийся, набравший 20 - 44% от максимально возможного количества баллов.

### **Оценка устного ответа**

#### **Отметка «5»:**

- полно раскрыто содержание материала в объёме программы и учебника;
- чётко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно использованы научные термины;
- для доказательства использованы различные умения, выводы из наблюдений и опытов;
- ответ самостоятельный.

#### **Отметка «4»:**

- раскрыто содержание материала, правильно даны определения понятие и использованы научные термины, ответ самостоятельные, определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения последовательности изложения, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах.

#### **Отметка «3»:**

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно;
- не всегда последовательно определение понятия недостаточно четкие;
- не использованы выводы и обобщения из наблюдения и опытов, допущены ошибки при их изложении;
- допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определении понятия.

**Отметка «2»** - основное содержание учебного материала не раскрыто;

не даны ответы на вспомогательные вопросы учителя; допущены грубые ошибки в определении понятия, при использовании терминологии.

**Отметка «1»** - ответ на вопрос не дан.

### **Перечень информационных источников**

#### **Основная литература:**

1. «Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс». Учебник для общеобразовательных учреждений/ А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, М., издательство «Просвещение», 2018 г. – 224 с.
2. «Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс». Учебник для общеобразовательных учреждений/ А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, М., издательство «Просвещение», 2018 г. – 224 с.

#### **Дополнительна литература:**

1. Альт шулер В. М., Надеждин А. В. Наркомания: дорога в бездну: Кн. Для учителей и родителей. - М.: Просвещение, 2000.
2. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни /пер. с англ. – М.: Мир, 1997.
3. Баллинггер Э. Учебная гимнастика: Двигательные упражнения для успешной учебы в школе. - М.: Просвещение, 1996.



4. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. – 3-е изд., перераб. и доп. /под ред. Э. А. Арустамова. - М.: Издательский Дом «Дашков и К», 2001.
5. Большой энциклопедический словарь. - М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия». - СПб. Норинт, 1997.
6. Гражданская защита: Энцикл. словарь /Ю. Л. Воробьев и др.; под общ. ред. С. К. Шойгу. – М.: ДЭКС-ПРЕСС, 2005.
7. Здоровая семья /пер. с англ. М. Г. Лунко, Д. А. Иванова. - М.: Крон-Пресс, 1994.
8. Конституция Российской Федерации (последняя редакция).
9. Концепция национальной безопасности Российской Федерации //Вестник военной информации. - 2000. № 2.
10. Краткая медицинская энциклопедия: В 2 т. /под. ред. академик РАМН В. И. Покровский. - М.: Научно-практическое объединение «Медицинская энциклопедия»; Крон-Пресс, 1994.
11. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура: Учебн. для учащихся 8–9 кл. общеобразоват. учреждений /под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2005–2006.
12. Мардерфельд В. Л. 500 тестов по учебному курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: пособ. для учителя. - СПб. Просвещение, 2004.
13. Мардерфельд В. Л. Раздаточные материалы по учебному курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Пособ. для учителя. - М.: Просвещение, 2004.
14. Макеева А. Г. Все цвета, кроме черного: семейная профилактика наркотизма школьников: Кн. для родителей /А. Г. Макеева. - М.: Просвещение, 2005.
15. Макеева А. Г. Все цвета, кроме черного: педагогическая профилактика наркотизма школьников: Метод. пособие для учителя / А. Г. Макеева. - М.: Просвещение, 2005.
16. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Кн. для учителя /А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин. - М.: Просвещение, 2004.
17. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений / А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин, П. В. Ижевский. Под общ. ред. А. Т. Смирнова, - М.: Просвещение, 2007.
18. Основы безопасности жизнедеятельности: Сб. заданий для проведения экзаменов/А. Т. Смирнов, М. В. Маслов, Б. И. Мишин; под общ. ред. А. Т. Смирнова. - М.: Просвещение, 2007.
19. Основы безопасности жизнедеятельности: Справочник /А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, Р. А. Дурнев, Э. Н. Аюпов; под общ. ред. А. Т. Смирнова. - М.: Просвещение, 2007.
20. Основы формирования культуры безопасности жизнедеятельности населения /Ю.Л. Воробьев, В. А. Тучков, Р. А. Дурнев; под общ. ред. Ю. Л. Воробьева. - М.: Деловой экспресс, 2006.
21. Петров С. В., Бубнов В. Г. Первая помощь в экстремальных ситуациях: Практическое пособие. - М.: НЦ ЭНАС, 2000.
22. Противодействие терроризму: Учебно-метод. Пособие /под общ. Ред. Ю. С. Паткевича. - Ижевск: Удмуртия, 2004.
23. Семейный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).
24. Смирнов А. Т., Мишин Б.И. Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для 10 кл. - М.: Просвещение, 2017.
25. Смирнов А. Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для 10 кл. – М.: Просвещение, 2018.
26. Программа по курсу ОБЖ: авторы А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, «Просвещение», 2012 г.
27. Терроризм. Это должен знать каждый: рекомендации, разработанные Службой по борьбе с терроризмом Управления ФСБ России / под ред. А. А. Кокорева. - М.: Изограф, 2000.
28. Тупикин Е.И., Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: Тестовый контроль качества знаний старшеклассников: 10-11 класс: Пособие для преподавателей, - М.: Дрофа, 2007.
29. Уголовный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).
30. Федеральные законы «Об образовании», «О противодействии терроризму»
31. Собрание законодательства Российской Федерации: Официальное издание. – М., 1998; 2003-2006.

32. Формирование здорового образа жизни подростков на уроках ОБЖ: Метод. пособие / А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин. - М.: Вентана-Граф, 2002.
33. Чрезвычайные ситуации: Энциклопедия школьника /под общ. Ред. С. К. Шойгу. - М., 2004.
34. <http://www.znakcomplex.ru/top/out.php?id=65> – Инструкции, учебные фильмы, иллюстрированные инструктажи, видеоинструктажи, тематические стенды и плакаты по охране труда, безопасности дорожного движения, технике безопасности, безопасности жизнедеятельности;
35. <http://www.alleng.ru/edu/saf.htm> - Методические материалы, тесты, билеты, книги и учебные пособия по ОБЖ;
36. [http://www.window.edu.ru/window/catalog?p\\_rubr=2.1.15](http://www.window.edu.ru/window/catalog?p_rubr=2.1.15) – Каталог по основам безопасности жизнедеятельности единого окна доступа к образовательным ресурсам;
37. <http://www.garant.ru/prime/20070719/6232673.htm> - Методические рекомендации по организации образовательного процесса в общеобразовательных учреждениях по курсу ОБЖ;
38. <http://www.school-collection.edu.ru/catalog/res/> - Библиотека электронных наглядных пособий по ОБЖ для 5-11 классов;
39. <http://www.afestival.1september.ru/subjects/12> - Фестиваль «Открытый урок», материалы по ОБЖ;
40. <http://www.russmag.ru/pgroup.php?id=2> – Материалы журнала «Основы безопасности жизни»;

**Средства обучения для учителя и учащихся (ЭОР):**

1. <http://www.school-obz.org/>
2. <http://www.bezopasnost.edu66.ru>
3. <http://www.school-obz.org/topics/prir/prir.html>
4. <http://lib.rus.ec/b/166178/read>
5. <http://azbez.com/safety/emergency/nature>
6. <http://lib.rus.ec/b/308180/read#t55>