

**Программа интенсивного курса подготовки к региональному этапу ВсОШ  
по Основам безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) для 10-11 классов**

№	Дата и время	Тема занятия	Содержание занятия
1	12 января, 17:30-18:30	Автономное выживание	Понятие автономного выживания. Виды автономного существования. Экстремальные и аварийные ситуации. Факторы и стрессоры выживания. Психологические основы выживания. Основные виды костров. Способы ориентирования на местности. Сооружение временного жилища, добывание пищи, воды и огня. Акклиматизация в различных природно-климатических условиях. Сигналы бедствия.
2	12 января, 18:45-19:45	Чрезвычайные ситуации природного характера и их основные виды	Понятие чрезвычайных ситуаций (ЧС) природного характера. Виды ЧС природного характера и их классификация. Обеспечение личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации природного характера. Действия населения при оповещении об угрозе возникновения чрезвычайной ситуации. Организация эвакуации населения. Краткая характеристика каждого вида ЧС.
3	12 января, 20:00-21:00	Чрезвычайные ситуации техногенного характера	Общая характеристика чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Основные положения о единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Типы чрезвычайных ситуаций техногенного характера и их классификация. Потенциально-опасные объекты. Причины и опасность ЧС техногенного характера. Причины их возникновения и возможные последствия.

			Правила безопасного поведения в различных ЧС техногенного характера.
4	<b>13 января,</b> 17:30-18:30	Пожары и взрывы	Определение пожара и взрыва. Процесс горения. Условия распространения пожара. Свойства веществ и материалов. Стадии и классификации пожаров, их распространение. Особенности и виды взрыва. Основные опасные факторы пожара; взрыва (первичные и вторичные). Причины пожара, взрыва дома и на предприятии. Первичные средства пожаротушения. Огнетушители и другие средства тушения.
5	<b>13 января,</b> 18:45-19:45	Авария с выбросом химически опасных веществ	Определение химической аварии. Причины аварии на химически опасном объекте. Определение аварийно-химически опасных веществ (АХОВ). Степени опасных химических веществ. Характер воздействия на человека. Распространённые виды аварийно-химически опасных веществ и их классификация. Признаки АХОВ и способы защиты. Зоны химического заражения.
6	<b>13 января,</b> 20:00-21:00	Авария с выбросом радиоактивных веществ	Определение радиации. Источники ионизирующего излучения. Виды облучений. Эффекты радиоактивного облучения. Причины аварий на радиоактивно опасных объектах. Фазы аварий. Особенности радиоактивного заражения местности. Группы критических органов. Меры по защите населения от радиации.

7	<b>14 января,</b> 17:30-18:30	Чрезвычайные ситуации социального характера. Терроризм	Криминогенные ситуации, причины их возникновения. Меры личной безопасности при общении с незнакомыми людьми. Общие правила безопасного поведения дома. Безопасность на улице. Умение предвидеть события и избегать опасных ситуаций. Умение соблюдать правила безопасности в общественном месте, в толпе. Понятие терроризма. Виды террористических акций, их цели и способы осуществления. Методы терроризма. Международный терроризм. Борьба с терроризмом. Правила поведения при угрозе террористического акта.
8	<b>14 января,</b> 18:45-19:45	Основы военной службы	Структура Вооруженных сил РФ. Уставы ВС РФ. Военская присяга. Символы воинской чести. Вооружение ВС РФ. Современная военная техника и ее виды.
9	<b>14 января,</b> 20:00-21:00	Здоровый образ жизни. Первая помощь (часть 1)	Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Типы заболеваний людей и животных. Инфекционные заболевания. Понятие первой помощи. Правовые основы первой помощи. Первая помощь при ранениях. Виды ран и общие правила оказания первой помощи. Способы остановки кровотечения. Первая помощь при травмах. Первая помощь при ожогах. Первая помощь при укусах змей и насекомых.
10	<b>15 января,</b> 17:30-18:30	Первая помощь (часть 2)	Первая помощь при отравлениях, основные принципы и виды отравлений. Первая помощь при потере сознания. Первая помощь при остановке сердца. Понятие клинической смерти и реанимации. Возможные причины клинической смерти и ее признаки. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких. Правила сердечно-

			легочной реанимации. Особенности сердечно-легочной реанимации у детей. Первая помощь при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути. Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.
11	<b>15 января,</b> 18:45-19:45	Первая помощь (практическая часть)	Оказание первой помощи при различных состояниях. Вызов спасательной службы. Решение ситуационных задач.
12	<b>15 января,</b> 20:00-21:00	Практическая работа по изученному материалу	Решение ситуационных задач. Работа с картой, основные топографические знаки и обозначения. Работа с компасом. Определение сторон горизонта по местным признакам. Измерения расстояния по карте. Натуральные измерения. Вязка узлов. Средства индивидуальной защиты. Правила подбора средств индивидуальной защиты и их надевания: противогаза; общевойскового защитного комплекта (ОЗК); лёгкого защитного костюма (ЛП). Надевание боевой одежды пожарного. Действия в завале. Ремонт общевойскового защитного комплекта. Преодоление зоны химического заражения. Тушение условного очага возгорания подручными средствами.
13	<b>16-17 января</b> (в любое удобное время)	Пробный региональный этап ВсОШ	Написание пробной олимпиадной работы.
14	<b>18 января,</b> 17:30-19:30	Разбор пробного регионального этапа ВсОШ	Разбор заданий, повторение пройденного материала.