

**Программа дополнительных занятий по основам безопасности жизнедеятельности (ОБЖ)
для 10-11 классов**

| № | Тема занятия | Тип занятия | Содержание занятия |
|---|---|-----------------|--|
| 1 | Введение в олимпиадный курс по основам безопасности жизнедеятельности. Автономное выживание | Лекция, семинар | Знакомство с основными тематическими ресурсами по подготовке. Стратегии подготовки. 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 | Автономное выживание (практическая часть) | Практикум | Работа с компасом и картой, основные топографические знаки и обозначения. Определение сторон горизонта по местным признакам. Вязка узлов. |
| 3 | Чрезвычайные ситуации природного характера и их основные виды | Лекция | 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. |

| | | | |
|---|--|-----------------|--|
| 4 | Чрезвычайные ситуации техногенного характера | Лекция | 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. |
| 5 | Авария с выбросом химически опасных веществ | Лекция, семинар | 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 | Авария с выбросом радиоактивных веществ | Лекция, семинар | 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 | Пожары и взрывы | Лекция | 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. |
| 8 | Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера | Семинар | Решение ситуационных задач |
| 9 | Чрезвычайные ситуации техногенного характера (практическая часть) | Практикум | 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. |
| 10 | Чрезвычайные ситуации социального характера | Лекция | 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. |

| | | | |
|----|---|-----------------|--|
| 11 | Основы военной службы | Лекция | Структура ВС РФ. Уставы ВС РФ. Военская присяга. Символы воинской чести. Вооружение ВС РФ. Современная военная техника и ее виды. |
| 12 | Основы военной службы (при наличии в школе необходимого оборудования) | Лекция | Знакомство с нормативами по стрельбе, отработка нормативов по метанию гранат, сборка разборка ММГ - оружия: АК – 74, РПК; ПМ, отработка нормативов по снаряжению магазинов. |
| | Международное гуманитарное право | Лекция | Основные понятия гуманитарного права. Субъекты гуманитарного права. Международный Комитет Красного Креста. |
| 13 | Правила дорожного движения | Лекция | Знаки дорожного движения, сигналы регулировщика. Правила передвижения пешеходов, пеших колонн и велосипедистов. |
| 14 | Здоровый образ жизни | Лекция, семинар | Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Типы заболеваний людей и животных. Инфекционные заболевания. |
| 15 | Первая помощь (часть 1) | Лекция, семинар | 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. |
| 16 | Первая помощь (часть 2) | Лекция, семинар | 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. |
| 17 | Первая помощь (практическая часть) | Практикум | Оказание первой помощи при различных состояниях. Вызов спасательной службы. Решение ситуационных задач. |
| 18 | Подведение итогов | Контрольная работа/учебная игра | Проведение итоговой контрольной работы или учебной ситуационной игры с применением практических элементов |

