



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

№	Тема занятия	Тип занятия	Содержание занятия
1	Автономное выживание	Лекция, семинар	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	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.
3	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.
4	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.
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	Чрезвычайные ситуации социального характера. Терроризм	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. Понятие терроризма. Виды террористических акций, их цели и способы осуществления. Методы терроризма. Международный терроризм. Борьба с терроризмом. Правила поведения при угрозе террористического акта.
8	Основы военной службы	Лекция	Структура Вооруженных сил РФ. Уставы ВС РФ. Военская присяга. Символы воинской чести. Вооружение ВС РФ. Современная военная техника и ее виды.
9	Здоровый образ жизни. Первая помощь (часть 1)	Лекция, семинар	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	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.
11	Первая помощь (практическая часть)	Практикум	Оказание первой помощи при различных состояниях. Вызов спасательной службы. Решение ситуационных задач.
12	Практическая работа по изученному материалу	Практикум	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	Пробный региональный этап ВсОШ	Контрольная работа	Написание пробной олимпиадной работы.



14	Разбор пробного регионального этапа ВсОШ	Семинар	Разбор заданий, повторение пройденного материала.
----	--	---------	---

