

Подготовка к ВсОШ по основам безопасности жизнедеятельности (ОБЖ)
 Программа учебно-тренировочных семинаров
 для 10–11 классов

№	Тема занятия	Тип занятия	Содержание занятия
1	Введение в олимпиадный курс по основам безопасности жизнедеятельности	Лекция, семинар	Знакомство с основными ресурсами по подготовке. Стратегии подготовки. Проведение тестирования.
2	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.
3	Автономное выживание (практическая часть)	Практикум	Работа с картой, основные топографические знаки и обозначения. Работа с компасом. Определение сторон горизонта по местным признакам. Измерение расстояния по карте. Натуральные измерения. Вязка узлов.
4	Чрезвычайные ситуации природного характера: геофизические, геологические,	Лекция	Понятие чрезвычайных ситуаций (ЧС) природного характера. Виды ЧС природного характера и их классификация. Обеспечение личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации природного

	гидрологические, метеорологические, природные пожары		характера. Действия населения при оповещении об угрозе возникновения чрезвычайной ситуации. Организация эвакуации населения. Краткая характеристика каждого вида ЧС.
5	Чрезвычайные ситуации техногенного характера	Лекция, семинар	Общая характеристика чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Структура РСЧС. Силы и средства РСЧС. Основные подсистемы РСЧС. Составление текстов оповещения населения. 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. Средства индивидуальной и коллективной защиты. Аварии на транспорте.
6	Пожары и взрывы	Лекция, семинар	Определения 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 и взрыва дома и на предприятии. Первичные средства пожаротушения. Огнетушители и другие средства тушения.
7	Авария с выбросом химически опасных	Лекция, семинар	Определение химической аварии. Причины аварии на химически опасном объекте. Степени опасных

	веществ		химических веществ. Определение аварийно химически опасных веществ (АХОВ). Характер воздействия на человека. Распространённые виды аварийно химически опасных веществ и их классификация. Признаки АХОВ и способы защиты. Правила при перемещении по загрязненной местности. Зоны химического заражения.
8	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.
9	Чрезвычайные ситуации техногенного характера (практическая часть)	Практикум	Средства индивидуальной защиты. Правила подбора средств индивидуальной защиты и их надевания: противогаз; общевойсковой защитный комплект (ОЗК); лёгкий защитный костюм (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.

			<p>Понятие терроризма. Виды террористических акций, их цели и способы осуществления. Подразделения терроризма в зависимости от целей.</p> <p>Международный терроризм. Борьба с терроризмом. Основные задачи гражданской обороны по защите населения от террористических актов.</p> <p>Существующие в мировой практике формы борьбы с терроризмом. Правила поведения при угрозе террористического акта. Наркомания.</p> <p>Государственная политика противодействия распространению наркомании. Меры, принимаемые в России для борьбы с наркоманией. Профилактика наркомании.</p>
11	Основы военной службы	Лекция	<p>Структура ВС РФ. Уставы ВС РФ. Военская присяга. Символы воинской чести.</p> <p>Вооружение ВС РФ. Современная военная техника и ее виды.</p>
12	Основы военной службы (при условии, что у школы имеется необходимое оборудование)	Практикум	<p>Отработка нормативов по стрельбе, отработка нормативов по метанию гранат, сборка-разборка ММГ оружия: АК-74, РПК; ПМ. Отработка нормативов по снаряжению магазинов.</p>
	Международное гуманитарное право	Лекция	<p>Основные понятия гуманитарного права. Субъекты гуманитарного права. Международный Комитет Красного Креста.</p>
13	Правила дорожного движения. Опасные ситуации в быту.	Лекция	<p>Знаки дорожного движения, сигналы регулировщика. Правила передвижения пешеходов, пеших колонн и велосипедистов. Бытовые травмы.</p>

			Электробезопасность. Знаки маркировки товаров.
14	Здоровый образ жизни	Лекция, семинар	Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Инфекционные заболевания. Типы заболеваний людей и животных. Переносчики инфекций. Пути заражения. Меры профилактики.
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.
----	-------------------	--------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------

