



## Программа базовых учебно-тренировочных семинаров по основам безопасности жизнедеятельности для 7–9 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.
	<b>Материалы методического сопровождения:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• сайт управления МЧС по Москве: <a href="https://moscow.mchs.gov.ru/">https://moscow.mchs.gov.ru/</a>;</li><li>• официальный сайт ФСБ: <a href="http://www.fsb.ru/fsb/supplement/advice.htm">http://www.fsb.ru/fsb/supplement/advice.htm</a>;</li><li>• материал «Международный код для подачи сигналов бедствия»: <a href="http://life.mosmetod.ru/index.php/item/mezhdunarodnaya-kodovaya-tablica-vozdushnyh-sig%C2%ADnalov-zemlya-vozduh">http://life.mosmetod.ru/index.php/item/mezhdunarodnaya-kodovaya-tablica-vozdushnyh-sig%C2%ADnalov-zemlya-vozduh</a>.</li></ul>		
2	Автономное выживание (практическая часть)	Практикум	Работа с компасом и картой, основные топографические знаки и обозначения. Определение сторон горизонта по местным признакам. Вязка узлов.
	<b>Материалы методического сопровождения:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• ОБЖ. 7–9 классы. Методическое пособие (Н.Ф. Виноградова): <a href="https://rosuchebnik.ru/material/obzh-7-9-klassy-metodicheskoe-posobie-n-f-vinogradova/">https://rosuchebnik.ru/material/obzh-7-9-klassy-metodicheskoe-posobie-n-f-vinogradova/</a>;</li><li>• материал «Автономное пребывание человека в природной среде»:</li></ul>		





			<p><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/740673?menuReferrer=/catalogue;">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/740673?menuReferrer=/catalogue;</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Школа выживания. Обеспечение безопасности жизнедеятельности (С.И. Самыгин и др., 1996).</li> </ul>
3	Чрезвычайные ситуации природного характера и их основные виды	Лекция	<p>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.</p> <p><b>Материалы методического сопровождения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Подручные средства спасения и выживания в опасных ситуациях. Методическое пособие. 5–11 классы (С.В. Петров): <a href="https://rosuchebnik.ru/material/područnyye-sredstva-spaseniya-i-vyzhivaniya-v-opasnykh-situatsiyakh-me/">https://rosuchebnik.ru/material/područnyye-sredstva-spaseniya-i-vyzhivaniya-v-opasnykh-situatsiyakh-me/;</a></li> <li>Школа выживания при авариях и стихийных бедствиях (А.А. Ильин, 2001);</li> <li>Энциклопедия безопасности-3 (В.И. Громов, Г.А. Васильев, 2000).</li> </ul>
4	Чрезвычайные ситуации техногенного характера	Лекция	<p>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.</p> <p><b>Материалы методического сопровождения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Основы безопасности жизнедеятельности. 9 класс (С.Н. Вангородский и др., 2011);</li> <li>материал «ЧС техногенного характера»: <a href="https://42.mchs.gov.ru/deyatelnost/poleznaya-informaciya/rekomendacii-naseleniyu/chs-tehnogennogo-haraktera;">https://42.mchs.gov.ru/deyatelnost/poleznaya-informaciya/rekomendacii-naseleniyu/chs-tehnogennogo-haraktera;</a></li> <li>Школа выживания. Обеспечение безопасности жизнедеятельности (С.И. Самыгин и др., 1996).</li> </ul>





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.
	<b>Материалы методического сопровождения:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Основы безопасности жизнедеятельности. 2 класс. План-конспект уроков (Л.А. Одновол);</li><li>• Подручные средства спасения и выживания в опасных ситуациях. Методическое пособие. 5–11 классы (С.В. Петров);</li><li>• материал «Термины МЧС»: <a href="http://www.mchs.gov.ru/dop/terms">http://www.mchs.gov.ru/dop/terms</a>.</li></ul>		
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.
	<b>Материалы методического сопровождения:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• материал «Боевые отравляющие вещества»: <a href="http://flot.com/publications/books/shelf/signalman/58.htm">http://flot.com/publications/books/shelf/signalman/58.htm</a>;</li><li>• методические материалы: <a href="http://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/srednyaya-i-starshaya-shkola/obzh/metodicheskie-materialy.html">http://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/srednyaya-i-starshaya-shkola/obzh/metodicheskie-materialy.html</a>;</li><li>• Основы безопасности жизнедеятельности. 9 класс (М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов и др., 2009).</li></ul>		





7	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.
	<b>Материалы методического сопровождения:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник школьника (В.П. Ситников, 1997);</li><li>• Основы безопасности жизнедеятельности. 8–9 классы. Сборник ситуационных задач. В 2 частях. ФГОС (Л.В. Грушка, А.С. Сулимов, Р.Д. Лушников);</li><li>• материал «Знаки пожарной безопасности»: <a href="http://www.mchs.gov.ru/activities/methodological_materials/Znaki_pozharnoj_bezopasnosti">http://www.mchs.gov.ru/activities/methodological_materials/Znaki_pozharnoj_bezopasnosti</a>.</li></ul>		
8	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	Семинар	Решение ситуационных задач.
	<b>Материалы методического сопровождения:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Основы безопасности жизнедеятельности. 2 класс. План-конспект уроков (Л.А. Одновол);</li><li>• Подручные средства спасения и выживания в опасных ситуациях. Методическое пособие. 5–11 классы (С.В. Петров);</li><li>• материал «Термины МЧС»: <a href="http://www.mchs.gov.ru/dop/terms">http://www.mchs.gov.ru/dop/terms</a>.</li></ul>		





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.
	<b>Материалы методического сопровождения:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• материал «Опасные факторы чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»: <a href="http://studopedia.ru/factors.php">http://studopedia.ru/factors.php</a>;</li><li>• материал «Аварии на химически опасных объектах»: <a href="http://www.grandars.ru/shkola/bezopasnost-zhiznedeyatelnosti/avarii-na-himicheski-opasnyh-obektah.html">http://www.grandars.ru/shkola/bezopasnost-zhiznedeyatelnosti/avarii-na-himicheski-opasnyh-obektah.html</a>;</li><li>• Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс (М.А. Шахраманьян, М.П. Фролов и др., 2003).</li></ul>		
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.
	<b>Материалы методического сопровождения:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• материал «Информационная безопасность (Социальные сети)»: <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/931022?menuReferrer=/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/931022?menuReferrer=/catalogue</a>;</li><li>• Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс. Учебник. ФГОС (Б.О. Хренников, М.В. Маслов, Л.И. Льяная);</li><li>• плакаты «Умей действовать при пожаре»: <a href="http://www.icvz.ru/komplekt-4/">http://www.icvz.ru/komplekt-4/</a>.</li></ul>		





11	Терроризм	Лекция	Понятие терроризма. Виды террористических акций, их цели и способы осуществления. Методы терроризма. Международный терроризм. Борьба с терроризмом. Правила поведения при угрозе террористического акта.
	<b>Материалы методического сопровождения:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• материал «Первая психологическая помощь»: <a href="http://www.b17.ru/blog/pervaya_psihologicheskaya/">http://www.b17.ru/blog/pervaya_psihologicheskaya/</a>;</li><li>• материал «Всё о терроризме»: <a href="http://www.dmsH5sar.ru/svedeniya/antiterror/">http://www.dmsH5sar.ru/svedeniya/antiterror/</a>;</li><li>• веб-сайт Национального антитеррористического комитета: <a href="http://nac.gov.ru">http://nac.gov.ru</a>.</li></ul>		
12	Международное гуманитарное право	Лекция	Основные понятия гуманитарного права. Субъекты гуманитарного права. Международный Комитет Красного Креста.
	<b>Материалы методического сопровождения:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• материал «Международное гуманитарное право»: <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8887221?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8887221?menuReferrer=catalogue</a>;</li><li>• Основы безопасности жизнедеятельности. 10–11 классы. Базовый уровень (С.В. Алексеев, С.П. Данченко, Г.А. Костецкая): <a href="https://rosuchebnik.ru/material/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti-10-11-klassy-bazovyy-uroven-met-alexeev/">https://rosuchebnik.ru/material/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti-10-11-klassy-bazovyy-uroven-met-alexeev/</a></li><li>• материал «Международное гуманитарное право: основные правовые нормы»: <a href="https://www.icrc.org/ru/doc/resources/documents/legal-fact-sheet/ihl-factsheet-040604.htm">https://www.icrc.org/ru/doc/resources/documents/legal-fact-sheet/ihl-factsheet-040604.htm</a>.</li></ul>		
13	Правила дорожного движения	Лекция, семинар	Знаки дорожного движения, сигналы регулировщика. Правила передвижения пешеходов, пеших колонн и велосипедистов. Бытовые травмы. Электробезопасность. Знаки маркировки товаров.





<b>Материалы методического сопровождения:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• материал «Правила дорожного движения»: <a href="http://www.shapt.ru/?page_id=13927">http://www.shapt.ru/?page_id=13927</a>;</li><li>• материал «Сигналы регулировщика»: <a href="https://avtocod.ru/sygnaly-regulirovsika-prostym-yazykom">https://avtocod.ru/sygnaly-regulirovsika-prostym-yazykom</a>;</li><li>• издание «Комплект плакатов "Безопасность обучающегося" (+методическое сопровождение). ФГОС».</li></ul>		
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.		
<b>Материалы методического сопровождения:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• материал «Запрещающие знаки безопасности»: <a href="https://exd.ru/index.php?id=2626">https://exd.ru/index.php?id=2626</a>;</li><li>• Основы безопасности жизнедеятельности. 7 класс (С.Н. Вангородский, В.Н. Латчук и др., 2013);</li><li>• памятка о ЗОЖ: <a href="http://gkb2-74.ru/pamjatka-o-zozh/">http://gkb2-74.ru/pamjatka-o-zozh/</a>.</li></ul>		
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.		
<b>Материалы методического сопровождения:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• материал «Первая психологическая помощь»: <a href="http://www.b17.ru/blog/pervaya_psihologicheskaya/">http://www.b17.ru/blog/pervaya_psihologicheskaya/</a>;</li><li>• материал «Как оказать помощь при утоплении»: <a href="http://spas01.ru/book-1001/ter-4/">http://spas01.ru/book-1001/ter-4/</a>;</li><li>• Атлас первой помощи в условиях проведения антитеррористических операций (В.Г. Бубнов, Н.В. Каташенский).</li></ul>		





16	Первая помощь (часть 2)	Лекция, семинар	Первая помощь при отравлениях. Основные 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.
	<p><b>Материалы методического сопровождения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• материал «Универсальный алгоритм оказания первой помощи»: <a href="https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/universalnyy-algoritm-okazaniya-pervoy-pomoshchi_5">https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/universalnyy-algoritm-okazaniya-pervoy-pomoshchi_5</a>;</li> <li>• материал «Правила наложения повязок и их разновидности»: <a href="http://vseopomoschi.ru/povyazki/vidy-povyazok-i-obshhie-trebovaniya-ix-nalozheniya.html">http://vseopomoschi.ru/povyazki/vidy-povyazok-i-obshhie-trebovaniya-ix-nalozheniya.html</a>;</li> <li>• учебник «Первая помощь», библиотека МЭШ: <a href="https://uchebnik.mos.ru/composer2/document/3849743/view">https://uchebnik.mos.ru/composer2/document/3849743/view</a>.</li> </ul>		
17	Первая помощь (практическая часть)	Практикум	Оказание первой помощи при различных состояниях. Вызов спасательной службы. Решение ситуационных задач.
	<p><b>Материалы методического сопровождения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Практикум по отработке навыков оказания первой помощи. Видеоинструктажи, средства и приемы (+CD). ФГОС (Н.Г. Коновалова, М.Л. Гилев, Ю.П. Иванов);</li> <li>• Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи (под ред. Р.И. Айзмана и др., 2004);</li> <li>• материал «Правила безопасного поведения при пожарах и взрывах»: <a href="http://иванов-ам.пф/obzh_08/obzh_materialy_zanytii_08_08.html">http://иванов-ам.пф/obzh_08/obzh_materialy_zanytii_08_08.html</a>.</li> </ul>		







18	Подведение итогов	Контрольная работа/ учебная игра	Проведение итоговой контрольной работы или учебной ситуационной игры с применением практических элементов.
	<b>Материалы методического сопровождения:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• пробное тестирование с сайта <a href="https://vos.olimpiada.ru/bsvf/2021_2022">https://vos.olimpiada.ru/bsvf/2021_2022</a> в соответствии с классом.</li></ul>		

