



## Программа дистанционного курса «Подготовка к практическому туру во Всероссийской олимпиаде школьников по ОБЖ»

### для 7–11 классов

№	Тема занятия	Содержание занятия
1	Ориентирование на местности	Теория ориентирования, необходимая для выполнения практических заданий (что такое азимут, его виды, основные обозначения на карте, масштаб). Практика нахождения азимутов/расстояний по картам. Практика нахождения азимута/расстояния на местности. Разбор и комментарии заданий прошлых лет по азимутам.
2	Спасательные работы на воде	Теория возможных ЧС на воде. Техника безопасности при оказании помощи. Виды практических заданий (бросок стоя верёвки/конца Александра утопающему; бросок спасательных средств сидя из лодки; преодоление водной преграды). Разбор каждого задания.
3	Узлы	Виды узлов (на двух/одной веревках, одного и разного диаметра): встречный + встречная восьмерка, грейпвайн, брамшкотовый, проводник восьмерка, двойной проводник, австрийский; стремя, штык. Как подвязывать коробку. Метание круга.
4	Сигналы бедствия и костры	Виды сигналов бедствия: теория, как могут подаваться sos-сигналы, виды костров. Разбор практических заданий по теме. Показательные задания, как выполнять сборку костра, раскладку сигналов бедствия.
5	Индивидуальная страховочная система	Когда используется нижняя система и как ее вязать. Как вязать полную систему и для чего. Требования к усам и узлам. Как передвигаться по опасному участку.



6	Пожары	Краткая характеристика спасательных работ в условиях пожара. Разбор боевой одежды пожарного. Краткая характеристика процесса тушения пожара. Разбор прокладки рукавной линии от водоисточника. Описание видов огнетушителей. Выбор средства тушения условного очага возгорания. Порядок тушения очага возгорания с помощью огнетушителя. Описание самоспасателя «Феникс». Разбор процесса тушения ранцевым огнетушителем.
7	Преодоление зоны химического заражения	Порядок и правильное надевание ОЗК. Действия в костюме. Варианты надевания. Как правильно заходить и выходить из зоны химического заражения. Как починить ОЗК. Что делать с неисправным противогазом. Л-1 в теории. КЗД в теории. Аптечка АИ.
8	Сборка и разборка автомата	Неполная разборка-сборка АК-74М. Неполная разборка-сборка ПМ. Неполная разборка-сборка РПК-74. Наглядная демонстрация правильного преодоления зоны разрушений;
9	Метание гранаты и стрельба	Виды гранат: теория, особенности их применения (наступательные/оборонительные). Краткие тактико-технические характеристики. Разбор действий и советы по правильному броску гранаты на олимпиаде. Разбор стрельбы в мишени: виды заданий (статическая и динамическая мишень); советы для тренировки стрельбы. Снаряжение магазина: техники снаряжения (по одному патрону, по два заготовка). Возможные виды заданий.
10	Общие рекомендации	Как морально подготовиться к прохождению практического этапа. Советы от победителя заключительного этапа. Какую тактику можно выбрать.

