## Программа теоретического курса подготовки к заключительному этапу ВсОШ по Основам безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) для 9–11 классов

| Nº | Тема занятия  | Тип занятия | Содержание занятия  |
|----|---|-------------|---|
| 7  | Автономное выживание  | Лекция      | 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<br>природного характера и их<br>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<br>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. |

## **ДОВО** Ассоциация победителей олимпиад

|   |  |        | 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<br>химически опасных веществ | Лекция | 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<br>радиоактивных веществ     | Лекция | 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.   |

## **ДОТО** Ассоциация победителей олимпиад

| 7  | Чрезвычайные ситуации<br>социального характера.<br>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<br>(часть 1)                           | Лекция | Структура Вооруженных сил РФ. Уставы ВС РФ. Воинская присяга. Символы воинской чести.  |
| 9  | Основы военной службы<br>(часть 2)                           | Лекция | Вооружение ВС РФ. Современная военная техника и ее виды.   |
| 10 | Здоровый образ жизни.  | Лекция | Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Типы заболеваний людей и животных. Инфекционные заболевания.   |
| 11 | Первая помощь (часть 1)                                      | Лекция | 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.   |
| 12 | Первая помощь (часть 2)                                      | Лекция | Первая помощь при отравлениях, основные принципы и виды отравлений. Первая помощь при потере сознания. Первая помощь при остановке сердца. Понятие клинической смерти и  |

## **ДОО** Ассоциация победителей олимпиад

