

**Программа курса «Основы подготовки к олимпиадам по основам безопасности жизнедеятельности (ОБЖ)» для 10–11 классов**

№	Тема занятия	Содержание занятия
1	Автономное выживание. Часть 1	Понятие автономного выживания. Виды автономного существования. Экстремальные и аварийные ситуации. Факторы и стрессоры выживания. Психологические основы выживания.
2	Автономное выживание. Часть 2	Основные виды костров. Способы ориентирования на местности. Сооружение временного жилища, добывание пищи, воды и огня. Акклиматизация в различных природно-климатических условиях. Сигналы бедствия.
3	Основы воинской службы. Часть 1	Структура ВС РФ. Уставы ВС РФ. Задачи ВС РФ. Воинская присяга. Символы воинской чести. Вооружение ВС РФ. Звания и погоны.
4	Основы воинской службы. Часть 2	Дни воинской славы. Правила стрельбы. Знаки различия. Ручные гранаты. ТТХ Ак-74. ТТХ ПМ. Современная военная техника и ее виды.
5	Международное гуманитарное право	Основные понятия гуманитарного права. Субъекты гуманитарного права. Международный Комитет Красного Креста. Запрещенные виды оружия.
6	Чрезвычайные ситуации природного характера. Часть 1	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.
7	Чрезвычайные ситуации природного характера. Часть 2	Виды ЧС геофизического, геологического и гидрологического характера. Характеристика, причины возникновения и схемы действий. Виды чрезвычайных ситуаций метеорологического характера. Виды





		природных пожаров. Характеристика, причины возникновения и схемы действий.
8	Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Часть 1	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.
9	Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Часть 2	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.
10	Пожары и взрывы	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.
11	Аварии с выбросом химически опасных веществ	Определение химической аварии. Причины аварии на химически опасном объекте. Степени опасных 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.
12	Аварии с выбросом радиоактивных веществ	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.
13	Чрезвычайные ситуации социального характера	Криминогенные ситуации, причины их возникновения. Меры личной безопасности при общении с незнакомыми людьми. Безопасность на улице. Умение предвидеть события и избегать опасных ситуаций. Умение соблюдать правила безопасности в общественном месте, в толпе.
14	Терроризм	Понятие терроризма. Виды террористических акций, их цели и способы осуществления. Подразделения терроризма в зависимости от целей. Международный терроризм. Борьба с терроризмом. Основные задачи гражданской обороны по защите населения от террористических актов. Существующие в мировой практике формы борьбы с терроризмом. Правила поведения при угрозе террористического акта.
15	Здоровый образ жизни	Наркомания. Государственная политика противодействия распространению наркомании. Меры, принимаемые в России для борьбы с наркоманией. Профилактика наркомании. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Инфекционные заболевания. Типы заболеваний людей и животных. Переносчики инфекций. Пути заражения. Меры профилактики.
16	Первая помощь. Часть 1	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.
17	Первая помощь. Часть 2	Первая помощь при отравлениях, основные принципы и виды отравлений. Первая помощь при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути. Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. Оказание первой помощи при различных состояниях. Вызов спасательной службы. Решение



		ситуационных задач.
18	Первая помощь. Часть 3	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.
19	Основные практические навыки	Автономное выживание: 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. Сборка и разборка автомата. Снаряжение магазина.
20	Основные практические навыки	Средства индивидуальной защиты. Правила подбора средств индивидуальной защиты и их надевания: противогаз, общевойсковой защитный комплект (ОЗК), лёгкий защитный костюм (Л1). Надевание боевой одежды пожарного. Действия в завале. Ремонт общевойскового защитного комплекта. Преодоление зоны химического заражения. Тушение условного очага возгорания подручными средствами.

