

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Ямады муниципального района
Янаульский район Республики Башкортостан**

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
протокол № 2
от «29» августа 2019 г.

«Утверждаю»:
Директор МБОУ СОШ с.Ямады
Сафина С.Р.
Приказ № 130 от «29» августа 2019 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивного направления
«Школа безопасности»**

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

**Составитель программы:
педагог дополнительного образования
Нурисламов П.К.**

Направленность образовательной программы – спортивно-физкультурная.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Программа построена на основе современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Жизнь выдвигает на первый план проблемы укрепления физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Чем больше подросток получает информации, приобретает практических навыков, чем серьезнее психологическая подготовка к всевозможным социальным и природным катаклизмам, тем выше его эмоционально-волевая устойчивость. Людей, обладающих ею, называют сильными. Сильные люди умеют распорядиться своими знаниями и опытом на пользу себе и окружающим, готовы прийти на помощь другим, решают проблемы гуманными, законными путями.

Программа курса «Школа безопасности» ориентирована на создание у школьников правильного представления о личной безопасности, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации. В содержание курса «Школа безопасности» входят аспекты различных знаний из предметов естественнонаучного цикла и ОБЖ, которые систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные учащимися в процессе обучения в школе, и способствует у них цельного представления в области безопасности жизнедеятельности личности.

Цель:

- развитие у школьников качеств, обеспечивающих безопасную жизнедеятельность, через познание себя и других;
- формирование готовности школьников к отношениям в обществе и преодолению жизненных трудностей, проверка своих сил и возможностей, активное самовоспитание.

Задачи:

Воспитательные: воспитание у школьников ответственности за личную безопасность, ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности; ответственного отношения к сохранению окружающей среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества, государства.

Развивающие: развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих правильное поведение в экстремальных ситуациях; способствовать развитию лидерских качеств подростков; развитие умений работать в группе, коллективе;

Знания, умения и навыки: получение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях; формирование умений оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья, безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; выработка навыков правильного поведения в экстремальных ситуациях.

Программа рассчитана на учащихся 12-17 лет. Срок реализации дополнительной образовательной программы «Школа безопасности» один год.

Ожидаемый результат изучения курса.

В результате изучения курса «Школа безопасности» учащийся должен

• знать:

- правила выживания в условиях автономии;

- правила выживания при ЧС;
- правила оказания первой медицинской помощи
- **уметь:**
 - действовать при возникновении ЧС;
 - действовать в условиях автономии;
- **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:**
 - для избегания попадания в стрессовые ситуации;
 - правильных действий при попадании в ЧС.
 - в опасных ситуациях, возникающих в повседневной жизни.

II. Учебно-тематический план

№	Название темы	Общее кол-во часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж.	1
	Автономное существование	12
2.	Понятие об автономном существовании человека	1
3	План действия	1
4	Сигналы бедствия	2
5	Жилище	2
6	Добывание огня	2
7	Добывание пищи и воды	2
8	Лечение заболеваний. Лекарственные растения	2
	Пожарная безопасность	4
9	Пожар	1
10	Действия во время пожара	1
11	Средства пожаротушения	1
12	Природные пожары	1
	Чрезвычайные ситуации природного характера нашего региона	4
13	Действия при ЧС природного характера	4
	Психология поведения людей в экстремальных ситуациях	
14	Психика человека в экстремальных ситуациях	1
15	Саморегуляция	1
	Топография	16
16	Понятие о топографии. Значение топографии в нар. хозяйстве и военном деле	1
17	Топографические условные знаки	3
18	Рельеф местности и его изображение на картах	2
19	Приборы для ориентирования на местности	1
20	Топографические карты	1
21	Определение расстояний на местности и на карте	2
22	Азимут. Определение азимута на местности и на карте. Движение на местности по азимуту	1
23.	Ориентирование на местности	3
24.	Изготовление картосхем маршрута	2
	Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни. Оказание первой помощи.	17
25	Обеспечение безопасности при встрече с дикими	1

	животными в природных условиях.	
26	Укусы насекомых и змей и защита от них. Первая помощь при укусах насекомых и змей.	1
27	Клещевой энцефалит и его профилактика. Оказание первой помощи при обнаружении клещей.	1
28	Первая помощь при ожогах.	1
29	Первая помощь при переломах	4
30	Тепловой и солнечный удар.	1
31	Обморожение и общее охлаждение организма.	1
32	Первая помощь при травмах	2
33	Терминальные состояния. Первая реанимационная помощь.	2
34	Способы переноски пострадавших в природных условиях.	1
35	Кровотечение. Виды. Способы остановки	1
36	Игра: «Спасик»	1
	Туристский маршрут с элементами спасательных работ	8
37	Виды туризма. Спас работы. Инструктаж. Этапы маршрута. Правила соревнований. Экипировка, снаряжение	2
38	Узлы. Вязка узлов	3
39	Страховка и самостраховка	1
40	Переправы (навесная, параллельная и т.д.) Обычный и спортивный способ спуска, траверс склона. Способы переправы по бревну с перилами. Способы переправы по болоту	3
	Всего	64

III. Содержание программы

Структурно программа состоит из восьми разделов.

Раздел 1: Автономное существование (12 часа)

Понятие об автономном существовании человека. Факторы выживания в условиях автономного существования. Обеспечение выживания в условиях автономного существования.

Оценка ситуации, принятие решения, разработка плана действия. Определение времени дня.

Подача сигналов бедствия.

Оборудование жилища.

Добывание огня и приготовление пищи без кухонной посуды. Питание в условиях автономного существования в различных регионах. Водообеспечение.

Профилактика возможных заболеваний с помощью лекарственных трав.

Раздел 2: Пожарная безопасность (4 часов)

Причины возникновения пожаров в бытовых условиях. Действия при возникновении пожара дома.

Подручные средства пожаротушения. Устройство и правила эксплуатации различных видов огнетушителей (пенный, углекислотный, порошковый).

Причины возникновения лесных пожаров, как их избежать. Действия при попадании в зону пожаров в природных условиях.

Раздел 3: Чрезвычайные ситуации природного характера нашего региона, действия в этих ситуациях (4 часа)

Описание опасных природных явлений, характерных для нашего региона, правила поведения при попадании в чрезвычайные ситуации природного характера.

Раздел 4: Психология поведения людей в экстремальных ситуациях (2час)

Влияние опасных факторов окружающей среды на психику человека. Условия возникновения стрессового состояния. Влияние стресса на поведение человека. Способы преодоления стресса. Пути повышения психологической устойчивости человека к деятельности в условиях экстремальных ситуаций.

Психофизические основы саморегуляции. Основные приемы саморегуляции. Идеомоторная тренировка: сущность и содержание. Место идеомоторной тренировки при обучении правилам поведения в жизнеопасных ситуациях.

Волевая саморегуляция (самовнушение): сущность и содержание. Методика обучения приемам саморегуляции. Групповые и самостоятельные тренировки. Индивидуальные словесные формулы самовнушения.

Раздел 5: Топография (16 час)

Понятие о топографии. Значение топографии в народном хозяйстве и в военном деле. Топографические условные знаки.

Рельеф местности и его изображение на картах. Приборы для ориентирования на местности.

Топографические карты. Определение расстояний на местности и на карте.

Азимут. Определение азимута на местности и на карте. Движение на местности по азимуту.

Ориентирование на местности. Составление картосхем маршрута

Раздел 6: Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни. Оказание первой помощи. (17 час)

Общий порядок оказания первой помощи. Личная гигиена. Первая помощь при ушибах, укусах, ожогах, отравлениях. Кровотечение. Виды. Способы остановки. Перелом, виды переломов. Первая помощь при переломах. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок.

Раздел 7: Туристский маршрут с элементами спасательных работ (8 час)

Раздел 8: Общая физическая подготовка

Бег по пересеченной местности.

Преодоление препятствий.

Силовые упражнения.

IV. Планируемые результаты

Ожидаемый результат изучения курса.

В результате изучения курса «Школа безопасности»

Выпускник научится:

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах, готовиться к туристическим походам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах;
- адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;
- добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;
- добывать и очищать воду в автономных условиях;
- добывать и готовить пищу в автономных условиях; сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях;
- подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи, классифицировать средства оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;
- оказывать первую помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах;
- оказывать первую помощь при ожогах, при отморожениях и общем переохлаждении;
- оказывать первую помощь при отравлениях;

- оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;
- оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей.

Выпускник получит возможность научиться:

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;
- готовиться к туристическим поездкам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;
- усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;
- творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
освоения курса «Школа безопасности»**

Результаты освоения содержания курса «Школа безопасности» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету Основы безопасности жизнедеятельности в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты:

1. Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
2. Формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;

усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

1. Развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
2. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
3. Формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
4. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
5. Формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и

разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Предметные результаты:

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
 - формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
 - понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
1. понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
 2. формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
 3. понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
 4. знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствия для личности, общества и государства;
 5. знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
 6. умение оказать первую помощь пострадавшим;
 7. умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
 8. умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

IV. КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПЕДАГОГУ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное

образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

V. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Кабинет Основ безопасности и жизнедеятельности
- тренажеры – 2шт.
- комплект первой доврачебной помощи – 1 комплект
- имитации ран – 1 комплект
- столы - 10 шт.
- стулья - 20 шт.

VI. Методическое обеспечение программы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач на уроках рекомендуется применять разнообразные формы и методы их проведения.

Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы позволяют освоить практические навыки и умения.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Дидактические и демонстрационные материалы: для работы имеются учебные приборы и оборудование: компасы, штативы, цветные таблицы и карты.

VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Список литературы

1. Волович, В. Г. Академия выживания / В. Г. Волович. - М.:Толк, 1995.
2. Волович, В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации / В. Г. Волович. - М: Знание, 1990.
3. Гостюшин, А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций / А. В. Гостюшин. - М.: Зеркало, 1994.
4. Гражданская оборона / под ред. генерала армии А. Т. Алтунина. -М.: Воениздат, 1982.
5. Лифлянский, В. Г. и др. Лечебные свойства пищевых продуктов / В. Г. Лифлянский, В. В. Закревский, М. Н. Андропова.- М.: Терра, 1996.
6. Поляков, В. В. Безопасность человека в экстремальных ситуациях / В. В. Поляков, Е. А. Сербаринов. - М, 1992.
7. Правила поведения и действия населения при стихийных бедствиях, авариях, катастрофах. -М.: Воениздат, 1990.
8. Учебные пособия по Основам безопасности жизнедеятельности
Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях. - М: ВИМИТ, 1993.
Справочник лекарственных растений. - М., 1999.
Справочные данные о чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и экологического происхождения. - Ч. 2. - М.: МЧС, 1995.
Чрезвычайные ситуации и защита от них / сост. А. Бондаренко. - М., 1998.

Тест для контроля уровня теоретических знаний
по программе «Школа безопасности»

Вариант 1

1. Промышленные аварии с выбросом опасных веществ, пожары, взрывы, аварии на транспорте: железнодорожном, автомобильном, морском и речном – это...

- А) ЧС техногенного характера;
- Б) происшествие;
- В) авиакатастрофа;
- Г) бедствие;
- Д) отключение электричества.

2. Назови основные внешние причины возникновения ЧС.

- А) стихийные бедствия;
- Б) неожиданное прекращение подачи электроэнергии, газа;
- В) терроризм;
- Г) войны;
- Д) верно всё.

3. Что делать для защиты от отравляющих веществ при аварии?

- А) открыть окна и двери;
- Б) использование индивидуальных средств защиты и убежищ с изоляцией;
- В) спрятаться на остановке;
- Г) ничего не делать;
- Д) такие аварии безопасны.

4. Как характеризуют последствия катастрофы?

- А) число погибших во время катастрофы;
- Б) число раненых;
- В) экономические последствия;
- Г) материальный ущерб;
- Д) все ответы верны.

5. Что должен уметь делать человек в случае автономного существования в природных условиях?

- А) уметь действовать в различных природно-климатических условиях;
- Б) петь;
- В) танцевать;
- Г) управлять вертолётom;
- Д) не знаю.

6. Что должно входить в состав аварийной аптечки?

- А) стерильные бинты, книги, рюкзак;
- Б) бинт, топор, сковорода;
- В) антибиотики, салфетки, гвозди, молоток;
- Г) индивидуальные перевязочные пакеты, простые инструменты (шприц, ножницы), жгут, бинты;
- Д) все ответы верны.

7. Повреждение тканей, вызванное воздействием низких температур – это...

- А) кровотечение;
- Б) ушиб;
- В) отморожение;

- Г) перелом;
- Д) гематома.

8. При оказании первой медицинской помощи нужно:

- А) унести пострадавшего;
- Б) обработать травмированные участки тела;
- В) увезти пострадавшего в больницу;
- Г) не допустить травматический шок;
- Д) все ответы верны.

9. Вести здоровый образ жизни помогают:

- А) закаливание;
- Б) физические упражнения;
- В) правильное питание;
- Г) массаж;
- Д) все ответы верны.

10. Какая температура воды поможет охладиться летом?

- А) 10-15 градусов С;
- Б) 15-20 градусов С;
- В) 20-25 градусов С;
- Г) 25-30 градусов С;
- Д) любая температура.

11. Назови признаки отравления:

- А) сильная рвота;
- Б) головная боль;
- В) сильная боль в области живота;
- Г) возможная потеря сознания;
- Д) все ответы верны.

12. Чем можно отравиться в лесу во время похода?

- А) ядовитыми грибами и ягодами;
- Б) одуванчиком;
- В) луком медвежьим;
- Г) цикорием;
- Д) подорожником.

13. Зачем нужно закаляться?

- А) не знаю;
- Б) для улучшения памяти;
- В) для снижения обмена веществ;
- Г) повышает устойчивость организма к неблагоприятным условиям;
- Д) для аппетита.

14. Как помочь пострадавшему при утоплении?

- А) удалить воду из лёгких и желудка, сделать искусственное дыхание;
- Б) уложить в тени;
- В) убежать от пострадавшего;
- Г) позвонить в милицию;
- Д) спеть песню.

15. Какие заболевания вызывает проникающая радиация?

- А) ОРЗ;
- Б) лучевая болезнь;
- В) грипп;
- Г) ангина;
- Д) ОРВИ.

Вариант 2

1. Происшествие, возникшее в результате природной или техногенной ЧС с гибелью людей, либо непоправимые последствия объекта – это ...

- А) катастрофа;
- Б) несчастье;
- В) крушение;
- Г) несчастный случай;
- Д) стихийное бедствие.

2. На каких предприятиях возникают аварии с выбросом СДЯВ (Сильнодействующие ядовитые вещества)?

- А) на вокзале;
- Б) в магазинах;
- В) на рынках;
- Г) в супермаркетах;
- Д) химической, нефтеперерабатывающей промышленности.

3. Что делать, услышав сигнал оповещения об аварии с выбросом СДЯВ?

- А) надеть средства индивидуальной защиты;
- Б) отключить электричество;
- В) укрыться в убежище;
- Г) покинуть зону заражения;
- Д) все ответы верны.

4. Что относится к ЧС природного характера?

- А) извержения вулканов;
- Б) обвалы, сели;
- В) бури, ураганы, смерчи;
- Г) наводнения, цунами, шторм;
- Д) все ответы верны.

5. Назови самый удобный и надежный способ остановки кровотечения из конечности в условиях автономного существования:

- А) наложение шины;
- Б) наложения жгута;
- В) наложение повязки;
- Г) наложение бактерицидного лейкопластыря выше раны;
- Д) посыпать рану землёй.

6. Каким должен быть пульс в покое у ребят 12-15 лет (удар в минуту)?

- А) 70-80;
- Б) 120-130;
- В) 110-120;
- Г) 90-100;
- Д) 80-90.

7. Чего нельзя делать при купании в водоёмах?

- А) купаться сразу после приёма пищи;
- Б) плыть при высоких волнах;
- В) подплывать к движущемуся водному транспорту;
- Г) прыгать с моста;
- Д) все ответы верны.

8. Как оказать первую помощь при отравлении?

- А) погладить по голове;

- Б) спеть песню;
- В) промыть желудок водой или слабым раствором перманганата калия;
- Г) оставить пострадавшего одного;
- Д) не оказывать помощь.

9. Как оказать первую помощь при обморожении?

- А) согреть до покраснения тёплыми руками, лёгким массажем;
- Б) сильно растереть снегом;
- В) поместить поврежденное место в очень горячую воду;
- Г) быстрое растирание спиртом;
- Д) ничего не делать.

10. Что такое радиация?

- А) болезнь;
- Б) опасный вид энергии, губительный для всего живого;
- В) название песни;
- Г) район города;
- Д) не знаю.

11. Выбери признаки отравления ядовитыми растениями:

- А) слабость;
- Б) тошнота и рвота;
- В) сильные боли в животе;
- Г) головокружение;
- Д) все ответы верны.

12. Что мешает вести здоровый образ жизни?

- А) употребление алкоголя;
- Б) курение;
- В) употребление наркотиков;
- Г) употребление токсических веществ;
- Д) все ответы верны.

13. Выбери правила при занятиях физкультурой:

- А) с постепенным усложнением;
- Б) регулярность занятий;
- В) возможность занятий на свежем воздухе;
- Г) все ответы верны.

14. Сколько степеней отморожения существует?

- А) 1;
- Б) 2;
- В) 3;
- Г) 4;
- Д) 5.

15. Какого человека называют «пассивный курильщик»?

- А) он вынужден дышать сигаретным дымом;
- Б) курит редко;
- В) у него аллергия на табачный дым;
- Г) нравится дышать табачным дымом;
- Д) часто курит.

Вариант 3

1. Какое из приведенных ниже определений современной экологии вы считаете правильным?

- 1) раздел биологии, который изучает живые системы планеты в их взаимодействии;
- 2) наука, которая изучает роль человеческого общества в биосфере;

3) наука, которая изучает строение, функционирование и взаимосвязи экосистем всех уровней, а также методы и пути сохранения биосферы и цивилизации;

4) наука о современных методах охраны и воспроизведения окружающей среды.

2. К каким последствиям приводит значительное возрастание шумовых и вибрационных загрязнений в городах?

1) деградация водных экосистем;

2) формированию озоновых дыр в атмосфере;

3) повышению заболеваемости населения;

4) ухудшению состояния почвы.

3. Чем отличается катастрофа от аварии?

1) воздействием поражающих факторов на людей;

2) воздействием на природную среду;

3) наличием человеческих жертв, значительным ущербом;

4) воздействием на технику и имущество.

4. Объект народного хозяйства или иного назначения, при аварии на котором может произойти гибель людей, сельскохозяйственных животных и растений, возникнуть угроза здоровью людей либо будет нанесен ущерб экономике или окружающей природной среде, имеет название:

1) аварийный объект;

2) потенциально опасный объект;

3) катастрофически опасный объект;

4) опасный объект.

5. К какой группе опасных объектов относится атомная электростанция?

1) химически опасный объект;

2) гидродинамически опасный объект;

3) радиационно опасный объект;

4) опасный военный объект.

6. Укажите классификацию производственных аварий по их тяжести и масштабности.

1) чрезвычайная ситуация, происшествие, катастрофа;

2) чрезвычайный случай, катастрофа, происшествие;

3) происшествие, крупная авария, катастрофа;

4) катастрофа, авария, происшествие.

7. При объявлении эвакуации граждане обязаны в первую очередь взять с собой

1) личные вещи, документы, продукты питания, хозяйственные и туалетные принадлежности, необходимый ремонтный инструмент;

2) документы, продукты питания, спальные и туалетные принадлежности, средства индивидуальной защиты;

3) личные вещи, документы, продукты питания, туалетные принадлежности. Средства индивидуальной защиты;

4) документы, продукты питания, хозяйственные и туалетные принадлежности, необходимый ремонтный инструмент.

8. Как следует поступить, если на вас загорелась одежда?

- 1) побежите к ближайшей емкости с водой;
- 2) остановитесь, упадете и покатитесь, сбивая пламя;
- 3) постараетесь снять с себя горевшую одежду;
- 4) подождете, когда вам окажут помощь.

9. В зданиях и сооружениях при одновременном нахождении на этаже более 10 человек должны быть разработаны и на видных местах вывешены

- 1) планы (схемы) эвакуации людей в случае пожара;
- 2) таблички с указанием телефона пожарной охраны;
- 3) правила пожарной безопасности;
- 4) сигналы о пожаре.

10. Выберите верное направление выхода из зоны химического заражения.

- 1) перпендикулярно направлению ветра;
- 2) по направлению ветра;
- 3) навстречу потоку ветра;
- 4) подождать, когда порывы ветра стихнут.

11. Гидродинамические аварии – это:

- 1) аварии на химически опасных объектах, в результате которых может произойти заражение воды;
- 2) аварии на пожаро- взрывоопасных объектах, в результате которых может произойти взрыв;
- 3) аварии на гидродинамических опасных объектах, в результате которых могут произойти катастрофические затопления;
- 4) аварии на радиационно опасных объектах..

12. Среди перечисленных ниже причин укажите те, которые характерны для взрыва на промышленных предприятиях и в быту.

- 1) понижение давления в технологическом оборудовании;
- 2) повышение температуры внутри производственного оборудования;
- 3) несвоевременное проведение ремонтных работ;
- 4) неосторожное обращение со взрывчатыми веществами;
- 5) отсутствие легкобрасываемых конструкций во взрывоопасных производствах;
- 6) отсутствие специальных устройств дымоудаления.

13. Как следует действовать после оповещения об аварии на химическом предприятии при отсутствии индивидуальных средств защиты, убежища, а также возможности выхода из зоны аварии?

- 1) отойти от окон и дверей;
- 2) включить радиоприемник, телевизор, прослушать информацию;
- 3) перенести ценные вещи в подвал или отдельную комнату;
- 4) входные двери закрыть плотной тканью;
- 5) плотно закрыть окна, вентиляционные отверстия и форточки;
- 6) подавать сигналы о помощи.

14. В состав ионизирующего излучения входят:

- 1) ультрафиолетовые лучи;
- 2) альфа-излучение;
- 3) бета-излучение;
- 4) тепловое излучение;
- 5) электромагнитное излучение;
- 6) гамма-излучение.

15. В каких местах наиболее вероятны и опасны камнепады?

- 1) На горных пастбищах
- 2) В местах обитания диких животных
- 3) На автомобильных дорогах, проложенных в крутосклонных ущельях
- 4) На морских побережьях

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	ТЕМА	Кол ичес тво часо в	Сроки проведения		Коррект ировка сроков проведен ия
			1-я группа	2-я группа	
1/1	Вводное занятие. Инструктаж.	1	01.10	02.10	
	Автономное существование	12			
2/1	Понятие об автономном существовании человека	1	03.10	07.10	
3/2	План действия	1	08.10	09.10	
4/3	Сигналы бедствия	1	10.10	14.10	
5/4	Сигналы бедствия	1	15.10	16.10	
6/5	Жилище	1	17.10	21.10	
7/6	Жилище	1	22.10	23.10	
8/7	Добывание огня	1	24.10	28.10	
9/8	Добывание огня	1	29.10	30.10	
10/9	Добывание пищи и воды	1	31.10	06.11	
11/10	Добывание пищи и воды	1	05.11	11.11	
12/11	Лечение заболеваний. Лекарственные растения	1	07.11	13.11	
13/12	Лечение заболеваний. Лекарственные растения	1	12.11	18.11	
	Пожарная безопасность	4			
14/1	Пожар	1	14.11	20.11	
15/2	Действия во время пожара	1	19.11	25.11	
16/3	Средства пожаротушения	1	21.11	27.11	
17/4	Природные пожары	1	26.11	02.12	
	Чрезвычайные ситуации природного характера нашего региона	4			
18/1	Действия при ЧС природного характера	1	28.11	04.12	
19/2	Действия при ЧС природного характера	1	03.12	09.12	
20/3	Действия при ЧС природного характера	1	05.12	11.12	
21/4	Действия при ЧС природного характера	1	10.12	16.12	
	Психология поведения людей в экстремальных ситуациях	2			
22/1	Психика человека в экстремальных ситуациях	1	12.12	18.12	
23/2	Саморегуляция	1	17.12	23.12	
	Топография	16			
24/1	Понятие о топографии. Значение топографии в нар. хозяйстве и военном деле	1	19.12	25.12	
25/2	Топографические условные знаки	1	24.12.	30.12	

26/3	Топографические условные знаки	1	26.12.	13.01. 2020	
27/4	Топографические условные знаки	1	09.01. 2020	15.01	
28/5	Рельеф местности и его изображение на картах	1	14.01	20.01	
29/6	Рельеф местности и его изображение на картах	1	16.01	22.01	
30/7	Приборы для ориентирования на местности	1	21.01	27.01	
31/8	Топографические карты	1	23.01	29.01	
32/9	Определение расстояний на местности и на карте	1	28.01	03.02	
33/10	Определение расстояний на местности и на карте	1	30.01	05.02	
34/11	Азимут. Определение азимута на местности и на карте. Движение на местности по азимуту	1	04.02	10.02	
35/12	Ориентирование на местности	1	06.02	12.02	
36/13	Ориентирование на местности	1	11.02	17.02	
37/14	Ориентирование на местности	1	13.02	19.02	
38/15	Изготовление картосхем маршрута	1	18.02	24.02	
39/16	Изготовление картосхем маршрута	1	20.02	26.02	
	Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни. Оказание первой помощи.	17			
40/1	Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях.	1	25.02	02.03	
41/2	Укусы насекомых и змей и защита от них. Первая помощь при укусах насекомых и змей.	1	27.02	04.03	
42/3	Клещевой энцефалит и его профилактика. Оказание первой помощи при обнаружении клещей.	1	03.03	09.03	
43/4	Первая помощь при ожогах.	1	05.03	11.03	
44/5	Первая помощь при переломах	1	10.03	16.03	
45/6	Первая помощь при переломах	1	12.03	18.03	
46/7	Первая помощь при переломах	1	17.03	23.03	
47/8	Первая помощь при переломах	1	19.03	25.03	
48/9	Тепловой и солнечный удар.	1	24.03	30.03	
49/10	Обморожение и общее охлаждение организма.		26.03	01.04	
50/11	Первая помощь при травмах	1	31.03	06.04	
51/12	Первая помощь при травмах	1	02.04	08.04	
52/13	Терминальные состояния. Первая реанимационная помощь.	1	07.04	13.04	
53/14	Терминальные состояния. Первая реанимационная помощь.	1	09.04	15.04	

54/15	Способы переноски пострадавших в природных условиях.	1	14.04	20.04	
55/16	Кровотечение. Виды. Способы остановки	1	16.04	22.04	
55/17	Игра: «Спасик»	1	21.04	27.04	
	Туристский маршрут с элементами спасательных работ	8			
56/1	Виды туризма. Спас работы. Инструктаж. Этапы маршрута. Правила соревнований. Экипировка, снаряжение	1	23.04	29.04	
57/2	Виды туризма. Спас работы. Инструктаж. Этапы маршрута. Правила соревнований. Экипировка, снаряжение	1	28.04	04.05	
58/3	Узлы. Вязка узлов	1	30.04	06.05	
59/4	Узлы. Вязка узлов	1	05.05	11.05	
60/5	Узлы. Вязка узлов	1	07.05	13.05	
61/6	Страховка и самостраховка	1	12.05	18.05	
62/7	Переправы (навесная, параллельная и т.д.) Обычный и спортивный способ спуска, траверс склона. Способы переправы по бревну с перилами. Способы переправы по болоту.	1	14.05	20.05	
63/8	Переправы (навесная, параллельная и т.д.) Обычный и спортивный способ спуска, траверс склона. Способы переправы по бревну с перилами. Способы переправы по болоту.	1	19.05	22.05	
64/9	Переправы (навесная, параллельная и т.д.) Обычный и спортивный способ спуска, траверс склона. Способы переправы по бревну с перилами. Способы переправы по болоту.	1	21.05	27.05	
	Общая физическая подготовка	4			
65/1	Бег по пересеченной местности	1	23.05	29.05	
66/2	Бег по пересеченной местности	1	28.05		
67/3	Преодоление препятствий	1	30.05		
68/4	Силовые упражнения	1			