

Департамент Смоленской области по образованию и науке  
МО «Вяземский район» Смоленской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Семлевская средняя общеобразовательная школа №1  
Вяземского района Смоленской области

215133 Смоленская область, Вяземский район, с. Семлево ул. Советская д.1 т. 8(48131)3-26-68

Рассмотрено  
Руководитель ШМО  
*И.М. Бальчус*  
Протокол № 1  
от «30»\_08\_2023г.

Согласовано  
Заместитель директора по ВР  
*И.М. Бальчус*  
«31»\_08\_2023г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
творческого объединения «Юный спасатель»

Возраст обучающихся: 10 – 12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель программы:

Андреева О.А.

с. Семлево

2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г №273-ФЗ;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО), утверждённого приказом Министерства образования науки РФ от 17.12.2010 г №1897;
3. Учебного плана МБОУ Семлевской СОШ № 1
4. Календарного учебного графика на текущий учебный год;
5. Основной образовательной программы ООО школы
6. Положение о рабочей программе учителя

**Направленность**(профиль)программы—физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы:**история развития человеческого общества неразрывно связана с реальными ЧС природного, техногенного, эпидемиологического, социального характера. Нередко ЧС становились причиной гибели и страданий людей, уничтожения материальных ценностей, изменения окружающей природной среды, привычного уклада жизни. Иногда ЧС приводили

к закату цивилизаций и государств, служили толчком в развитии народов и регионов. Крупномасштабные ЧС приводили к подрыву экономических и политических систем, пересмотру вопросов взаимодействия человека и природы, человека и техники, людей между собой. Почти каждый день мы слышим из средств массовой информации, видим на экранах телевизоров и мониторов сообщения и сюжеты о катастрофах, авариях, бедствиях и других трагедиях, но случается и так, что мы сами становимся свидетелем или участником какой-либо ЧС, никто от этого не застрахован. И подрастающее поколение должно быть готово к таким ситуациям, к активным действиям в них, ведь профессиональная помощь не всегда может прибыть вовремя, а каждая выигранная секунда зачастую означает спасенную жизнь. Развитие технического прогресса и современная ситуация в стране обуславливают большое многообразие навыков которыми должен обладать спасатель и предусматривает его всестороннюю развитость; учебная программа раскрывает основные из этих требований, при этом уделяя внимание дальнейшему саморазвитию каждого из обучаемых.

**Объем программы:**программа «Юный спасатель» рассчитана на 1 год обучения 34 часа в год.

**Формы обучения и виды занятий:** программа включает в себя ряд лекционных занятий, практические занятия, соревнования.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 45 минут.

### **Цели и задачи.**

Целью настоящей программы является

— совершенствование военно-патриотического воспитания подростков и молодежи, основанного на принципах взаимопомощи, благородства, любви к людям и природе, приобщения к вопросам личной и коллективной безопасности.

— всестороннее и гармоничное развитие личности, воспитание физически и нравственно здорового человека, формирование логического и экономического мышления.

Основными **задачами** данной программы являются:

- Привлечение подростков и молодежи к вопросам личной и коллективной безопасности;
- Обучение практическим навыкам оказанию само и взаимопомощи, умелым и быстрым действиям в любой чрезвычайной ситуации;

- Обучение практическим навыкам и умению пользоваться индивидуальными и коллективными средствами защиты;
- Улучшение физической подготовки и приобщение подростков и молодежи к здоровому образу жизни;
- Защита и пропаганда прав детей, подростков и молодежи, определенных отечественными правовыми нормами;
- Проведение различных тренировок в форме слетов и соревнований по закреплению навыков поведения в экстремальных ситуациях соблюдения здорового образа жизни;

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Организация работы с детьми и подростками в области защиты от чрезвычайных ситуаций и подготовки к действиям в условиях социальных и военных конфликтов, как и криминогенных ситуаций, а также формирование активной позитивной жизненной позиции у подрастающего поколения являются одной из наиболее острых социальных проблем. Все еще велико число детей, пострадавших в результате различных чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, дорожно-транспортных происшествий, неосторожного обращения с огнем, на воде и т. д. В подростковой среде наблюдаются проявления социального равнодушия и высокий уровень преступности. Изменить сложившуюся ситуацию проведением какой-либо одной воспитательной кампании невозможно, только постоянное и систематическое применение воспитательных и образовательных средств в профилактической работе с подрастающим поколением может обеспечить определенный успех. Значительную работу по созданию и реализации социально-педагогических и образовательных программ обучения детей действиям в экстремальных ситуациях природного и техногенного характера ведут учреждения дополнительного образования детей туристской направленности. Хороших результатов в вопросах патриотического воспитания, социализации и подготовки детей и подростков к действиям в чрезвычайных ситуациях различного характера достигли такие общественные объединения и движения, как: Российский союз молодежи, «Школа безопасности», «Юный спасатель», дружины юных пожарных и др. В социально-педагогической и образовательной деятельности используются различные формы работы: от семинаров с руководителями детско-юношеских объединений, организаций и учреждений, формирования и подготовки поисково-спасательных отрядов из числа педагогической и родительской общественности и до полевых и стационарных лагерей с учебно-воспитательными программами, тренировочными занятиями, походами и соревнованиями. Практика работы и анализ проведенных мероприятий позволяют сделать выводы о необходимости: развития указанных видов деятельности среди молодежи по профориентации и начальной профессиональной подготовке в области защиты от чрезвычайных ситуаций; как и сети общественных пунктов Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций; объединения отрядов «Юный спасатель» в единую общественную организацию; координации деятельности учреждений дополнительного образования детей и подготовки кадров общественных спасателей, имеющих опыт поисково-спасательных работ.

Реализация этих мероприятий требует программно-целевого подхода.

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия.

Основная задача теоретических занятий - дать необходимые знания об ЧС, истории и развитии туризма, гигиене, медицине и технике безопасности, познакомить с основами топографии, научить чтению карт.

Во время практических и теоретических занятий закрепляются знания, полученные на уроках географии, биологии, физики, а также приобретаются новые. Это не просто расширяет кругозор ребят, но и готовит их к выбору профессии, службе в армии.

Занятия кружка по теоретической подготовке проводятся в помещении школы с применением учебных пособий (карты, атласы, топографические планы местности, компас и др.).

В практических занятиях, наряду с изучением и совершенствованием специальных умений и навыков, большое внимание уделяется всесторонней физической подготовке, направленной на развитие силы, быстроты, выносливости, координации. Для этого используются, как специальные комплексы упражнений, так и спортивные и подвижные игры.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

У обучающихся будут сформированы личностные, метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные) и предметные универсальные учебные действия. Личностными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.

Самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).

В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.

Метапредметными результатами является формирование следующих УУД:

### **Регулятивные УУД:**

-Формировать убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;

- Применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

-Уметь оказать первую помощь пострадавшим;

- Уметь предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников; -

Уметь принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

### **Познавательные УУД:**

-Понимать 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; Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в литературе.

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы в парах, группах.

Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы.

### **Коммуникативные УУД:**

Доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Проявлять уважение и готовность выполнять совместно установленные договоренности и правила (как со сверстниками, так и со взрослыми).

**Предметными результатами** является сформированность следующих умений:

- Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата)

- Использование элементов причинно-следственного и структурно-функционального анализа

- Участие в практической деятельности, проведении спортивно-тренировочных мероприятий, приобщение к поисковой и творческой деятельности

-Поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа

- Освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций.
- Воспитание ответственного отношения к окружающей природной среде; к личному здоровью, как индивидуальной, так и общественной ценности; к безопасности личности, общества и государства
- Овладение умениями: предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным признакам их появления; принимать обоснованные решения и план своих действий в конкретной опасной ситуации, с учетом реальной обстановки и своих возможностей.

**Доступность программы для детей с ОВЗ и детей инвалидов (использование специальных методик, технологий, оборудования и т.д.)**

Программа определяется необходимостью успешной социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе. Обеспечивает увеличение двигательной активности обучающихся, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции поведения, достижения физического и психологического комфорта. Программа позволит детям с ограниченными возможностями замедлить развитие патологических процессов. В работе с детьми с ОВЗ применяются следующие педагогические технологии: здоровьесберегающие (арт-терапия); дифференцированное обучение (по личностно-психологическим типам); моделирование, эксперимент, метод проектов; игровые технологии (игровые ситуационные задачи). В специально организованной предметно - развивающей среде стимулируются познавательные интересы детей, закрепляются навыки, полученные на учебно-развивающих занятиях.

**Доступность программы для детей, проявивших выдающиеся способности.**

Содержание программы даёт возможность использовать индивидуальный подход к детям, проявляющим выдающиеся способности, использовать в процессе обучения специальное оборудование, профессиональные инструменты и материалы (тренажеры, специальное медицинское оборудование, электронные пособия). Для данных детей создаются условия для участия в соревнованиях, конкурсах и олимпиадах школьного, муниципального и др. уровней.

**Доступность программы для детей, проживающих в сельской местности.** Программа реализуется в сельской местности. При реализации программы используются дистанционные технологии, что позволяет обучаться по программе детям, проживающим в сельской местности, в отдаленных деревнях.

**Доступность программы для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.** Реализация программы предусматривает использование доступного школьного оборудования (инструментов и материалов), которое позволяют без лишних затрат реализовать и освоить практические разделы программы.

**Использование дистанционных образовательных технологий.** Занятия определённой части тем учебного плана программы («Правила пожарной безопасности», «Сигналы оповещения (бедствия)») разработаны для дистанционного обучения учащихся и размещены на официальном сайте учреждения в разделе «Дистанционное обучение»

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	1	1	-	Опрос
2	Условия автономного существования в природе. Вязка и	5	4	1	Соревнование

	применение узлов. Необходимость разжигания костра.				
3	Ориентирование в природных условиях	4	3	1	Зачет в природной зоне
4	Противопожарная подготовка	5	4	1	Тестирование
5	Укрытия в природе	3	2	1	Зачет в природной зоне
6	Подготовка по связи и передаче сигналов. Сигналы оповещения	3	2	1	Тестирование
7	Основы медицинских знаний. Медицинская подготовка	9	5	4	Соревнование
8	Обеспечение жизнедеятельности. Подведение итогов (поход).	4	3	1	Зачет в природной зоне
Итого		34	24	10	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### РАЗДЕЛ 1. Введение

**Теоретические занятия:** Знакомство с деятельностью кружка, планирование; беседа по технике безопасности

**РАЗДЕЛ 2. Условия автономного существования в природе. Теоретические занятия.** Вязка и применение узлов. Необходимость разжигания костра в условиях автономного существования в природе. Виды костров: таёжный, шалаш, звезда, звезда и шалаш, колодец, нодья. Тип костра, разводимый в сырую погоду. Разжигание костра без спичек с помощью трения. Снаряжение туриста. Обувь и одежда туриста. Список личного снаряжения. Требования к рюкзаку, посуде и т.д. Уход за ногами и обувью в походе шаг туриста. Построение цепочки. Интервалы. Обязанности направляющего и замыкающего. Режим движения: ходовой час и привалы, нормальная скорость движения, количество ходовых часов. Привал и бивак. Прямой узел. Ткацкий узел. Академический узел. Узел проводника. Схватывающий узел (практическая отработка соединения веревок).

**Практические занятия** по темам: "Узелок". Укладка рюкзака. Разжигание костра.

### РАЗДЕЛ 3. Ориентирование в природных условиях

**Теоретические занятия.** Ориентирование по местным предметам—определение сторон

горизонта. Ориентирование по отдельно стоящему дереву, по расположению мха на деревьях, по муравейнику, по расположению колец спиленного дерева, по кресту на церкви, по солнцу, по солнцу и часам (по стрелкам), по звёздам (по Полярной звезде). Ориентирование по компасу .

**Практические занятия по темам**«Ориентирование по местным предметам–определение сторон горизонта»;«ориентирование по компасу»

#### **РАЗДЕЛ 4. Противопожарная подготовка**

**Теоретические занятия.** Правила пожарной безопасности. Огнетушащие средства. Способы прекращения горения. Опасности при пожаре, поражающие факторы. Классификация и область применения огнетушителей. Виды пожаров. Лесные пожары: верховой пожар, низовой пожар, торфяной пожар. Причины лесных пожаров: связанные с деятельностью человека; связанные с природными факторами (молния, засуха). Способы устранения лесных пожаров. Пожары, возникающие в жилищах. Причины возникновения пожаров в жилых и административных зданиях. Действия населения при пожарах. Ватно-марлевая повязка.

**Практические занятия по темам**«Огнетушащие средства»,«Действия населения при пожарах»

#### **РАЗДЕЛ 5. Укрытия в природе, используемые и изготавливаемые людьми в условиях автономного существования в природе.**

**Теоретические занятия.** Естественные и искусственные укрытия. Летом: палатка, шалаш, землянка, использование крутого склона горы и т.д. Зимой: использование снежного сугроба, постройка укрытия из снежных кирпичей.

**Практические занятия по темам** «Искусственные укрытия палатка, шалаш»

#### **РАЗДЕЛ 6. Подготовка по связи и передаче сигналов.**

**Теоретические занятия.** Сигналы оповещения(бедствия), подаваемые при нахождении человека в природных условиях при автономном существовании. Сигналы, подаваемые с помощью костра (днём – дымом; ночью – огнём). Сигнал с помощью яркой ткани, вывешенной на высоком дереве; с помощью зеркала; выкладыванием еловых веток на снегу сигнала SOS на открытой местности; периодическим зовом на помощь голосом. Подача сигналов бедствия. Аварийные световые и звуковые сигналы. Дальность передачи. Международная кодовая таблица. День ГО. Сигнал «Внимание всем!»

**Практические занятия по темам** «Сигнал с помощью яркой ткани, вывешенной на высоком дереве; с помощью зеркала; выкладыванием еловых веток на снегу сигнала SOS»

#### **РАЗДЕЛ 7. Основы медицинских знаний. Медицинская подготовка.**

**Теоретические занятия.** Состав походной аптечки. Наложение повязки при наружном кровотечении конечностей. Правила иммобилизации при переломах конечностей. Назначение и применение лекарств. Изготовление носилок из подручных материалов. Первая помощь при утоплении. ПП при ожогах и обморожениях. Доврачебная помощь при травмах. Обморожение – первая помощь при обморожении. Ожог – первая помощь при ожоге. Причины возникновения теплового и солнечного удара и первая помощь при этих явлениях. Первая помощь при поражении электрическим током и молнией. Первая помощь при утоплении, способы проведения искусственного дыхания при утоплении. Раны – правила обработки ран. Правила наложения повязки на раны. Кровотечения. Способы остановки кровотечения. Виды переломов. Первая помощь при переломах. Ушибы, вывихи, растяжения – первая помощь. Травматический шок – первая помощь при шоке. Первая помощь при отравлениях. Сердечная недостаточность. Оказание первой помощи и проведение сердечно-лёгочной реанимации. Правила транспортировки пострадавшего.

**Практические занятия по темам** «Правила наложения повязки на раны», «Способы остановки кровотечения», «Виды переломов. Первая помощь при переломах», «Транспортировка пострадавшего»

#### **РАЗДЕЛ 8. Обеспечение жизнедеятельности. Подведение итогов.**

**Теоретические занятия.** Участие в походе в полевых условиях. Разжигание костра и кипячение воды. Приготовление на костре или примусе каши, супа. Охрана природы. Туристский быт. Раскладка продуктов на двухдневный поход. Личное и групповое снаряжение для многодневного похода.

**Практические занятия** «Участие в походе в полевых условиях»



Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	03	Беседа	1	Введение	Школа	Опрос
2	09	10	Практическая работа	1	Вязать и уметь применять узлы.	Школа	Соревнование
3	09	17	Практическая работа	1	Необходимость разжигания костра. Виды костров.	в природной зоне	Зачет в природной зоне
4	09	24	Лекция	1	Снаряжение туриста.	Школа	Опрос
5	10	01	Лекция	1	Режим движения: ходовой час и привалы, нормальная скорость движения	Школа	Опрос
6	10	08	Практическая работа	1	Практическое занятие по теме: "Узелок". Укладка рюкзака	Школа	Зачет
7	10	22	Учебно-тренировочное занятие	1	Определение сторон горизонта.	Школа	Опрос
8	10	29	Лекция	1	Ориентирование по солнцу, по солнцу и часам (по стрелкам).	Школа	Опрос
9	11	05	Практическая работа	1	Ориентирование по компасу.	в природной зоне	Зачет в природной зоне
10	11	12	Практическая работа	1	Практическое занятие: Определение сторон горизонта.	в природной зоне	Зачет в природной зоне
11	11	26	Лекция	1	Правила пожарной безопасности. Огнетушатели	Школа	Опрос

					средства		
12	12	03	Лекция	1	Опасности при пожаре, поражающие факторы.	Школа	Тестиро - вание
13	12	10	Лекция	1	Виды пожаров	Школа	Опрос
14	12	17	Практическая работа	1	Практическое занятие: Действия населения при пожарах. Ватно-марлевая повязка	Школа	Соревнование
15	12	24	Лекция	1	Причины лесных пожаров: связанные с деятельностью человека	Школа	Опрос
16	01	14	Лекция	1	Естественные и искусственные укрытия	Школа	Опрос
17	01	21	Учебно-тренировочное занятие	1	Летом: палатка, шалаш, землянка, использование крутого склона горы	в природной зоне	Зачет
18	01	28	Лекция	1	Зимой: использование снежного сугроба, постройка укрытия из снежных кирпичей.	в природной зоне	Зачет
19	02	04	Практическая работа	1	Практическое занятие по теме: Укрытия в природе	в природной зоне	Зачет
20	02	11	Лекция	1	Сигналы оповещения (бедствия)	Школа	Опрос
21	02	18	Лекция	1	Сигналы, подаваемые с помощью	Школа	Опрос

					костра		
22	03	04	Практическая работа	1	Сигнал с помощью яркой ткани, вывешенной на высоком дереве; с помощью зеркала; выкладыванием еловых веток на снегу сигнала SOS. «Внимание всем!»	в природной зоне	Зачет
23	03	11	Практическая работа	1	Состав походной аптечки. Наложение повязки.	Школа	Соревнование
24	03	18	Лекция	1	Назначение и применение лекарств. Укусы змей и насекомых. Первая помощь	Школа	Опрос
25	03	25	Учебно-тренировочное занятие	1	Изготовление носилок из подручных материалов. Правила транспортировки и пострадавшего	Школа	Тестирование
26	04	01	Лекция	1	Обморожение – первая помощь при обморожении. Ожог – первая помощь	Школа	Опрос
27	04	08	Лекция	1	Причины возникновения теплового и солнечного удара и первая помощь	Школа	Опрос
28	04	22	Учебно-тренировочное занятие	1	Первая помощь при утоплении, способы проведения	Школа	Соревнование

					искусственного дыхания		
29	04	29	Учебно-тренировочное занятие	1	Раны – правила обработки ран. Правила наложения повязки на раны	Школа	Соревнование
30	05	06	Учебно-тренировочное занятие	1	Кровотечения. Виды кровотечений Способы остановки кровотечения	Школа	Опрос
31	05	13	Учебно-тренировочное занятие	1	Первая помощь при травмах Виды переломов. Первая помощь при переломах	Школа	Опрос
32, 33-34	05	20, 27	Практическая работа	3	Выживание в условиях природы Практическое занятие (итог.): поход	в природной зоне	Зачет в природной зоне



## Методическое обеспечение

Медицинское имущество:

Индивидуальные средства медицинской защиты;

Перевязочные средства и шовные материалы, лейкопластыри:

бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 7м x 14см

бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 5м x 10см

вата медицинская компрессная

косынка медицинская (перевязочная)

повязка медицинская большая стерильная

повязка медицинская малая стерильна

Медицинские предметы расходные:

- булавка безопасная

- шина проволочная (лестничная) для ног

- шина проволочная (лестничная) для рук

- противогаз

Оборудование:

1. Географические карты, глобусы, контурные карты.

2. Видеоматериалы.

3. Презентации.

4. Компьютерные фотоальбомы.

5. Ноутбук, мультипроектор, экран.

**Формы аттестации:**

Опрос

Соревнование

Зачет в природной зоне

Тестирование

**Диагностические методики**, соответствуют возрастным особенностям детей и позволяют оценить степень освоения программы и уровень достижения планируемых результатов (см. приложение). Осуществление психолого-педагогической диагностики производится в течение всего курса посредством входного, итогового и текущего контроля. **Входной, итоговый контроль** осуществляется методом контрольного тестирования. **Текущий контроль** осуществляется методом решения ситуационных задач. Ситуационная задача является собой описание либо модель реальной типичной ситуации различного характера, представляющей потенциальную или реальную опасность для здоровья, жизни и материального благополучия человека. Служит для контроля уровня знаний по предмету, а также предполагает анализ поступков и форм поведения, которые могут иметь нежелательные последствия для человека, общества и окружающей среды.

## Литература

1. Е.Л. Вишневская, Н.К. Барсукова, Т.И. Широкова «Основы безопасности жизнедеятельности» (Основы медицинских знаний и охрана здоровья), учебное пособие для учащихся 4-5 кл., 6-8 кл., 9 кл., 10-11 кл., изд. «Русское слово», Москва, 1996 г.

2. Учебник «Основы медицинских знаний», 5-11 кл., изд. «Просвещение», Москва, 1996 г.

3. А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников «Основы безопасности жизнедеятельности», учебник для 5-9 кл., изд. «Просвещение», Москва, 2014г.

4. Алешин, В. М. Туристская топография [Текст] / В. М. Алешин // М.: Профиздат, 1985. – 285 с.

5. Бардин, К.В. Азбука туризма [Текст] / К.В. Бардин // М.: Просвещение, 1981. - 176 с.
6. Баринов, А.В. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них [Текст] / А.В. Баринов // М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 496 с.
7. Волович, В.Г. С природой один на один [Текст] / В.Г. Волович // М.: Военное издательство, 1989. - 260 с.
8. Драгачев, С. П. Туризм и здоровье [Текст] / С. П. Драгачев // М.: Знание, 1984. - 345 с.
- Дрогов, И. А. Подготовка туристских общественных кадров [Текст] / И. А. Дрогов // М.: Турист, 1982. - 86 с.
9. Ильичев, А.А. Популярная энциклопедия выживания [Текст] / А.А. Ильичев, // М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 200. - 496с.
10. Кодыш, Э. Н. Соревнования туристов [Текст] / Э. Н. Кодыш // М.: Физк. и спорт, 1990. - 175 с.
11. Коструб, А. А. Медицинский справочник туриста [Текст] / А. А. Коструб // М.: Знание, 1986. - 231 с.
12. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование [Текст] / В.И. Тыкул // М.: Просвещение, 1991. - 192 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Диагностические методики (тестирование)

#### №1 Тест (входной) « Можешь ли ты стать спасателем? »

1. Дымом, какого цвета вы будете пользоваться для подачи сигналов бедствия в пасмурную погоду?
  - а) любым; б) чёрным; в) белым.
2. При устройстве шалаша крышу следует накрывать?
  - а) сверху – вниз; б) справа – налево; в) снизу – вверх; г) безразлично как.
3. Почему не рекомендуется использовать осиновые и пихтовые дрова в засушливую погоду для костра?
  - а) сухая осина сильно дымит;
  - б) они плохо горят в любую погоду;
  - в) они стреляют искрами
4. Какой лед наиболее прочен:
  - а) белого цвета;
  - б) имеющий синеватый или зеленоватый оттенок;
  - в) матовый.
5. В случае аварии, выбравшись из автомобиля, в первую очередь необходимо:
  - а) осмотреть место происшествия и проанализировать ситуацию;
  - б) отойти от автомобиля на безопасное расстояние;
  - в) осмотреть себя на предмет ранений и травм.
6. Что нужно сделать, обнаружив предмет, похожий на взрывное устройство?
  - а) взять его домой, чтобы дома внимательно рассмотреть;
  - б) позвать друзей и рассмотреть вместе;
  - в) не трогать его, предупредить окружающих людей, сообщить в полицию.
7. Вы катаетесь с другом на санках, на улице мороз. Вдруг ты увидел, что кончик носа у друга совсем белый.
  - а) Побелевшие участки кожи растирать

- б) само не пройдёт
  - в) прикрыть нос шарфом или варежкой и идти скорее домой
8. Как действовать при возгорании телевизора?
- а) Обеспечить доступ воздуха
  - б) Сразу после возгорания залить телевизор водой
  - в) Быстро обесточить телевизор, накрыть его плотной тканью
9. Из предложенных вариантов выберите основную причину возникновения опасных ситуаций в квартире (доме):
- а) отключение электроэнергии;
  - б) неправильное обращение с техникой и бытовыми приборами;
  - в) отсутствие аварийного освещения;
  - г) отсутствие сигнализации.
10. Дополните фразу: «Ситуации, в которых нарушена или фактически невозможна нормальная жизнедеятельность большого количества людей на большой территории, называется \_\_\_\_\_»
- а) опасной
  - б) экстремальной
  - в) обычной
  - г) чрезвычайной

**№2 Тест (итоговый).Ю.В. Горский, С.И. Буслаев, Л.Н. Романченко, В.И. Прасолов, С.Н. Кашурников БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ Сборник тестов.**

(Полученные баллы при оценке промежуточного тестирования позволят преподавателю более конкретно и полно определять знания предмета каждого обучающегося.)

1. Когда на территории России отмечается день ГО? А - 1 марта. Б - 4 октября. В - 27 декабря.

2. Какая часть населения подлежит защите от ЧС? А - всё население РФ, а также иностранные граждане и лица без гражданства, находящиеся на территории РФ. Б - всё население РФ, а также иностранные граждане, которые официально зарегистрированы на территории РФ. В - только население Российской Федерации.

3. Что относится к ЧС природного характера? А - землетрясения, наводнения, лесные пожары, селевые потоки и оползни, бури, ураганы, смерчи, снежные заносы и обледенения. Б - взрывы, выбросы химических и радиоактивных веществ. В - производственные аварии и катастрофы.

4. Какой предупредительный сигнал предусматривает действующая система оповещения и информирования населения? А - «Внимание! Опасность», после чего передается речевая информация о конкретной угрозе или чрезвычайной ситуации. Б - «Внимание всем!», после чего передается речевая информация о конкретной угрозе или чрезвычайной ситуации. В - «Опасность! Химическая тревога», после чего передается речевая информация о порядке действий.

5. Защищает ли противогаз ГП-7 органы дыхания от отравляющих, радиоактивных веществ и биологических средств? А - да, защищает. Б - защищает только от отравляющих веществ. В - не защищает. Аммиак, хлор, окись этилена Иприт, люизит, хлорацетофенон

6. На каком расстоянии должен находиться от глаз пользователя экран видеомонитора? А - 400 - 500 мм. Б - 500 - 550 мм. В - 550 - 700 мм

7. Попадая в организм человека, радиоактивный йод осаждается? А - в печени. Б - в щитовидной железе. В - в поджелудочной железе.

8. В вагоне электропоезда Вы обнаружили сверток. Что бы вы предприняли? А - взял с собой. Б - сообщил машинисту. В - передал машинисту.

9. В результате лесных пожаров в воздухе образовался смог. Что Вы А - купите голубую медицинскую повязку и закроете лицо. Б - сделаете ватно-марлевую повязку, смочите



водой, выжмите и закройте лицо. В - будьте выждать в закрытом помещении.предпримите?

10 Когда целесообразно проводить йодную профилактику? А - заблаговременно. Б - по истечении первых 2-х часов. В - по истечении 24 часов.