

Управление образования администрации города Бузулука
Оренбургской области
Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение города
Бузулука
«Средняя общеобразовательная школа №13»

РАССМОТРЕНО
на Педагогическом совете
протокол № 1 от 27.08.24 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОАУ «СОШ № 13»
_____ Кубеткин А.В.

приказ №01-08/142 от 30.08.24 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Спасатель»**

Возраст обучающихся: 11-13 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Ледяева А.А., учитель ОБЗР

г.Бузулук, 2024

Содержание

		Стр.
I	Комплекс основных характеристик программы	2
1	Пояснительная записка	2
	1.1 Направленность программы	2
	1.2 Уровень освоения программы	2
	1.3 Актуальность программы	2
	1.4 Отличительные особенности программы	2
	1.5 Адресат программы	3
	1.6 Объём и сроки освоения программы	3
	1.7 Формы организации образовательного процесса	3
	1.8 Режим занятий	3
2	Цель и задачи программы	3
3	Содержание программы	4
	3.1 Учебный план	4
	3.2 Содержание учебного плана	6
4	Планируемые результаты	8
II	Комплекс организационно- педагогических условий	9
1	Календарный учебный график	9
2	Условия реализации программы	9
3	Формы аттестации/контроля	10
4	Оценочные материалы	10
5	Методические материалы	11
6	Список литературы	21
7	Приложение 1. Возрастные и педагогические особенности обучающихся	24
	Приложение 2. Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз при дистанционной форме обучения (СанПиН 2.4.2.28.21-10)	24
	Приложение 3. Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ) при дистанционной форме обучения (Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.28.21-10)	24

I Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ № 533 от 30.09.2020 г. «О внесении изменения в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Постановление «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Приказ №104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ-976_04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

1.1. Направленность программы

Программа кружка «Спасатель» имеет туристско-краеведческую направленность.

1.2. Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

1.3. Актуальность программы

В последнее время очевидна тенденция к ухудшению состояния здоровья населения России. Это связано с событиями, происходящими в нашей стране, с увеличением частоты проявления разрушительных сил природы, числа промышленных аварий и катастроф, опасных ситуаций социального характера и отсутствием навыков разумного поведения в повседневной жизни и в опасных различных и чрезвычайных ситуациях.

В деле защиты населения в опасных и чрезвычайных ситуациях возрастает роль и ответственность системы образования за подготовку обучающихся по вопросам, относящимся к области безопасности жизнедеятельности. Остро возникает необходимость выработки у населения привычек здорового образа жизни.

Анализируя события и причины возникновения опасных ситуаций необходимо четко определить направления по уменьшению числа жертв среди населения России, а для этого требуются специально подготовленные кадры, которые в любую минуту смогут прийти на помощь, устранить «проблему» и профессионально проявить себя в оказании помощи пострадавшим или попавшим в беду людям.

1.4. Отличительные особенности программы

Отличительная особенность данной программы дополнительного образования «Юный спасатель» от перечисленных, заключается в том, что по программе занятия в течение учебного года проводятся по вектору «теория + практика». Особое внимание уделяется выездным практическим занятиям. Программа характеризуется многообразием форм и методов. Часть занятий теоретического плана ведутся методом рассказа, беседы, показа. Большая часть программы осваивается выполнением практических действий, т.е. тренировка. Основной отличительной особенностью является, то, что по итогам обучения участники объединения принимают участие в региональных и межрегиональных полевых лагерях РФ «Юный спасатель» и «Школа безопасности».

1.5 Адресат программы

Программа адресована обучающимся МОАУ «СОШ №13» в возрасте 13 –17 лет, входящим в объединение «Юный спасатель». В этом возрасте велико и эффективно воспитательное воздействие на обучаемых, а также происходит рост всех показателей физического развития.

У подростков завершается анатомическое развитие нервной системы. К 13 — 14 годам заканчивается формирование двигательного анализатора, что имеет огромное

значение для формирования выносливости, ловкости. Вызванный эндокринной стимуляцией рост скелетной мускулатуры существенно отражается на мышечной силе.

1.6. Объем и сроки освоения программы: 1 год, 34 недели, 34 часа.

1.7. Форма организации образовательного процесса: очная, с применением новых информационных технологий.

Программа рассчитана на возраст детей от 13 до 15 лет (разновозрастная). Работа с детьми по данной программе проводится в групповой форме. Состав группы постоянный. Наполняемость группы не более 15 человек.

1.8. Режим занятий: количество часов в год – 34 ч., 1 раз в неделю по 1 часу занятий.

Режим занятий определяется с учетом Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14, приложения 3 «Рекомендуемый режим занятий в организациях дополнительного образования».

2. Цель и задачи программы

Цель программы – выработать необходимый объем знаний и навыков, позволяющих обучающимся квалифицированно действовать в ходе прогнозирования ЧС и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, в случае их возникновения умело руководить и принимать участие в аварийно-спасательных работах.

Задачи программы:

- обучить участников объединения навыкам обеспечения личной и коллективной безопасности в чрезвычайных ситуациях;
- обучить участников объединения навыкам выживания в экстремальных и автономных условиях;
- обучить участников объединения применять СИЗ при радиоактивном, химическом и биологическом заражении;
- обучить участников объединения навыкам оказания первой доврачебной помощи при различных травмах и ранениях;
- научить участников объединения правильно применять технику выполнения гимнастических упражнений, технику метания гранат, технику бега на короткие и длинные дистанции;
- обучить участников объединения способам и приемам пользования аварийно-спасательным инструментом;
- обучить участников объединения способам эвакуации и транспортировки пострадавшего;

- обучить участников объединения способам и приемам тушения пожаров;
- научить участников объединения действиям при ПСР на акватории, ПСР в природной среде, ПСР при техногенных авариях, ПСР при пожарах.
- развить общие физические данные воспитанников;
- развить выносливость при преодолении маршрутов от 2 до 15 дней, с нагрузкой спасателя;
- ориентирование на местности по местным и природным предметам и признакам;
- развить у воспитанников творческих способностей (фантазия, воображение, эмоциональность, инициативность);
- развить чувство коллективизма;
- воспитать чувство уверенности в собственных силах, значимости личного и коллективного успеха;
- военно-патриотическое воспитание;
- пропаганда и популяризация среди молодежи здорового образа жизни;
- воспитание принципам гуманизма и милосердия;
- воспитать социально активную личность, патриота своей Родины.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план

№	Тема занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Дата по плану	Дата по факту
Специальная подготовка. (21 час)					
1.	Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени, возможные на территории Оренбургской области.	1	Лекция	3.09	
2.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций и Гражданская оборона России.	1	Лекция	5.09	
3.	Виды чрезвычайных ситуаций	1	Лекция	10.09	
4.	Чрезвычайные ситуации природного характера	1	Лекция	12.09	
5.	Правила поведения при ЧС природного характера	1	Лекция	17.09	
6.	Чрезвычайные ситуации техногенного характера	1	Лекция	19.09	
7.	Правила поведения при ЧС техногенного характера	1	Лекция	24.09	
8.	Чрезвычайные ситуации бытового характера	1	Лекция	26.09	
9.	Правила поведения при возникновении ЧС бытового характера.	1	Рассказ	1.10	
10 - 11.	Стихийные бедствия, причины и последствия.	2	Лекция	3.10 8.10	

12.	Правила поведения при возникновении стихийных бедствий.	1	Рассказ	10.10	
13.	Основы выживания в различных чрезвычайных ситуациях.	1	Рассказ	15.10	
14.	Способы выживания в различных ЧС.	1	Лекция	17.10	
15.	Виды аварий	1	Лекция	22.10	
16.	Аварии на взрывопожароопасных объектах.	1	Лекция	24.10	
17.	Аварии на химически опасных объектах.	1	Лекция	6.11	
18.	Аварии на радиоактивно опасных объектах.	1	Лекция	6.11	
19.	Аварии на гидродинамических объектах.	1	Лекция	13.11	
20.	Выживание в природной среде. Организация жилья, питания, защиты в природных условиях.	1	Практ.	13.11	
21.	Выживание в природной среде. Определение места нахождения, защита от животных и насекомых.	1	Практ.	20.11	
Противопожарная подготовка. (12 часов).					
22.	Общие понятия о пожаре.	1	Рассказ	20.11	
23.	Условия и причины возникновения пожаров.	1	Лекция	27.11	
24.	Последствия пожаров.	1	Лекция	27.11	
25.	Характер и сила пожаров.	1	Лекция	4.12	
26.	Способы и методы тушения пожаров.	1	Лекция	4.12	
27.	Огнетушители, виды огнетушителей.	1	Лекция	11.12	
28.	Огнетушители, назначение, подготовка к применению, правила пользования.	1	Практ.	11.12	
29.	Самоспасение людей при пожарах.	1	Практ.	18.12	
30-	Пожарная техника и её применение.	2	Рассказ	18.12	
31	Виды и типы пожарной техники			25.12	
32-	Составление плана эвакуации из различных зданий.	2	Практ.	25.12	
33	Способы эвакуации.			16.01	
Медицинская подготовка. (18 часов).					
34.	Основы анатомии и физиологии человека.	1	Рассказ	16.01	
35.	Первая медицинская помощь в различных бытовых ситуациях.	1	Лекция	23.01	
36.	Средства оказания первой медицинской помощи спасателя.	1	Практ.	23.01	
37.	Основы гигиенических знаний.	1	Рассказ	30.01	
38.	Виды ран.	1	Рассказ	30.01	
39.	Первая медицинская помощь при ранениях	1	Рассказ	6.02	
40.	Переломы	1	Рассказ	6.02	
41.	Первая медицинская помощь при переломах.	1	Рассказ	13.02	
42.	Растяжения , вывихи, ушибы.	1	Рассказ	13.02	
43.	Первая медицинская помощь при растяжениях, вывихах, ушибах.	1	Рассказ	20.02	
44.	Травмы опорно – двигательного аппарата	1	Рассказ	20.02	
45.	Первая медицинская помощь при травмах опорно – двигательного аппарата	1	Рассказ	27.02	

46.	Травмы грудной клетки и тазобедренного сустава	1	Рассказ	27.02	
47.	Первая медицинская помощь при травмах грудной клетки и тазобедренного сустава.	1	Рассказ	5.03	
48.	Черепно- мозговые травмы	1	Рассказ	5.03	
49.	Первая медицинская помощь при черепно – мозговых травмах	1	Рассказ	12.03	
50.	Транспортировка пострадавшего.	1	Практ.	12.03	
51.	Соревнования по оказанию первой медицинской помощи и транспортировке пострадавшего.	1	Практ.	19.03	
Автономное существование человека и основы ориентирования. (8 часов).					
52.	Вынужденное автономное существование человека в природе.	1	Лекция	19.03	
53	Правила поведения при вынужденном автономном существовании человека в природе.	1	Лекция	2.04	
54.	Туристические походы	1	Лекция	2.04	
55.	Правила поведения во время туристических походов.	1	Лекция	15.04	
56	Способы ориентирования на местности.	1	Лекция	15.04	
57.	Компас. Его назначение.	1	Практ.	22.04	
58 -	Соревнование. Хождение по азимуту	2	Практ.	22.04	
59.				29.04	
Физическая подготовка. (6 часов).					
60 -	Общефизическая подготовка.	2	Практ.	29.04	
61.				6.05	
62 -	Кроссовая подготовка.	2	Практ.	6.05	
63.				13.05	
64.	Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине.	1	Практ.	13.05	
65.	Силовые упражнения. Отжимание.	1	Практ.	20.05	
Средства индивидуальной защиты. (3 часа).					
66.	Классификация средств индивидуальной защиты.	1	Практ.	20.05	
67.	Средства индивидуальной защиты органов дыхания.	1	Практ.	27.05	
68.	Средства индивидуальной защиты кожи.	1	Практ.	27.05	
ИТОГО		68			

3.2. Содержание учебного плана

Программа состоит из нескольких тематических разделов, которые взаимосвязаны между собой.

Специальная подготовка.

Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени, возможные на территории Оренбургской области. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций и Гражданская оборона России. Чрезвычайные ситуации природного характера. Виды чрезвычайных ситуаций. Правила поведения при ЧС природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Правила

поведения при ЧС техногенного характера. Чрезвычайные ситуации бытового характера. Правила поведения при возникновении ЧС бытового характера. Стихийные бедствия, причины и последствия. Правила поведения при возникновении стихийных бедствий. Основы выживания в различных чрезвычайных ситуациях. Способы выживания в различных ЧС. Виды аварий. Аварии на взрывопожароопасных объектах. Аварии на химически опасных объектах. Аварии на радиоактивно опасных объектах. Аварии на гидродинамических объектах. Выживание в природной среде. Организация жилья, питания, защиты в природных условиях. Выживание в природной среде. Определение места нахождения, защита от животных и насекомых.

Противопожарная подготовка.

Общие понятия о пожаре. Условия и причины возникновения пожаров. Последствия пожаров. Характер и сила пожаров. Способы и методы тушения пожаров. Огнетушители, виды огнетушителей. Огнетушители, назначение, подготовка к применению, правила пользования. Самоспасение людей при пожарах. Пожарная техника и её применение.

Виды и типы пожарной техники Составление плана эвакуации из различных зданий. Способы эвакуации.

Медицинская подготовка.

Основы анатомии и физиологии человека. Первая медицинская помощь в различных бытовых ситуациях. Средства оказания первой медицинской помощи спасателя. Основы гигиенических знаний. Виды ран. Первая медицинская помощь при ранениях. Переломы. Первая медицинская помощь при переломах. Растяжения, вывихи, ушибы. Первая медицинская помощь при растяжениях, вывихах, ушибах. Травмы опорно – двигательного аппарата. Первая медицинская помощь при травмах опорно – двигательного аппарата. Травмы грудной клетки и тазобедренного сустава. Первая медицинская помощь при травмах грудной клетки и тазобедренного сустава. Черепно- мозговые травмы. Первая медицинская помощь при черепно – мозговых травмах. Транспортировка пострадавшего. Соревнования по оказанию первой медицинской помощи и транспортировке пострадавшего.

Автономное существование человека и основы ориентирования.

Вынужденное автономное существование человека в природе. Правила поведения при вынужденном автономном существовании человека в природе. Туристические походы. Правила поведения во время туристических походов. Способы ориентирования на местности. Компас. Его назначение. Соревнование. Хождение по азимуту.

Физическая подготовка.

Общефизическая подготовка. Кроссовая подготовка. Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине. Отжимание.

Средства индивидуальной защиты. Классификация средств индивидуальной защиты. Средства индивидуальной защиты органов дыхания. Средства индивидуальной защиты кожи.

4. Планируемые результаты

Реализация мероприятий, предусмотренных программой, будет способствовать:

- обеспечению непрерывного образовательного и воспитательного процесса в рамках социума;
- значительному увеличению числа детей - участников общественного детско-юношеского движения «Школа безопасности» и подростковых объединений «Юный спасатель», вовлекая их в социально значимую деятельность;
- оздоровлению и физическому развитию молодежи, а также профессиональной ориентации участников движения.

По окончании курса школьники должны

з н а т ь:

- основные положения руководящих документов по вопросам организации и ведения аварийно-спасательных работ (АСР);
- функции спасательной службы и законодательную базу по ней;
- специфику аварий, катастроф и стихийных бедствий региона, их поражающие факторы и последствия;
- принципы организации и порядок ведения АСР при различных ЧС;
- свои задачи, права и обязанности;
- способы поиска, извлечения и транспортировки пострадавших в различных условиях;
- последствия применения современных видов оружия и специфику ведения АСР в этой ЧС;
- приемы оказания первой медицинской помощи;
- особенности оказания первой медицинской помощи при переломах различной локализации;
- способы переноски и транспортировки пострадавших при различных переломах;
- средства для оказания первой медицинской помощи;

- способы страховки и самостраховки;
- технику безопасности при выполнении АСР;

у м е т ь:

- ориентироваться в законодательной базе по аварийно-спасательному делу;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- работать с компасом и картой, ориентироваться на местности в любое время суток при различных погодных условиях;
- контролировать свое морально-психологическое состояние при ЧС;
- применять приемы управления своим состоянием;
- иметь представление:
 - ❖ об отечественном и зарубежном опыте ведения АСР в различных ЧС природного и техногенного характера;
 - ❖ о природных явлениях региона;
 - ❖ о процессе горения, пожаре и его развитии;
 - ❖ об особенностях тушения пожаров различных категорий на различных объектах;
 - ❖ об основах психологических знаний и особенностях поведения человека в ЧС.
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

1. Календарный учебный график.

Начало учебного года 1.09.2020г, окончание – 31.05.2021.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по четвергам, длительность занятия – 40 минут.

2. Условия реализации программы

- Место проведения (классные кабинеты, асфальтированная площадка, спортивный зал, спортивная площадка).
- Материально-техническое обеспечение (магнитофон, проектор, телевизор, компьютер)
- Кадровое обеспечение (заместитель директора по ВР, педагог-организатор, руководитель кружка «Юный спасатель»).

— Методическое обеспечение (перевязочные средства, кровоостанавливающие средства, кровоостанавливающие жгуты (2 разновидности), бинты марлевые, грелка, охлаждающие пакеты (1 шт.), устройство – маска для искусственной вентиляции легких, средства иммобилизации, аптечка автомобильная ФЭС, аптечка туристическая (1 шт.), аптечка АИ-2 (1 шт.), пакет индивидуальный перевязочный (4 шт.), пакет индивидуальный противохимический ИПП-11, карты по спортивному ориентированию (9 карт по Оренбургской области автор Белов А.В., 4 обучающих карты, компас, плакаты, видеофильмы и др.).

3. Формы аттестации/контроля

- организация тестирования и контрольных опросов ;
- проведение викторин, смотров знаний;
- организация игр-тренингов;
- участие и победы на конкурсах, фестивалях, «Школе безопасности», «Юном спасателе», олимпиадах по ОБЖ, соревнованиях военно – оборонного характера;
- анализ результатов деятельности.

4. Оценочные материалы

Оценка за теоретическое обучение является критерием (показателем) уровня усвоения юными спасателями необходимых для данной профессии знаний, а также возможностью их эффективного использования на практике. Эта оценка складывается из текущих оценок, полученных на теоретических занятиях, и оценок, выставленных на зачетах.

В основу оценки теоретических знаний юных спасателей положена традиционная пятибалльная система.

Оценка "5 баллов" ("отлично") - обучаемый полностью усвоил весь материал учебной программы, самостоятельно и уверенно применяет полученные знания при безупречном выполнении практических заданий, соблюдает требования техники безопасности.

Оценка "4 балла" ("хорошо") - твердо усвоен основной материал, ответы удовлетворяют требованиям, установленным для оценки "отлично", но при этом спасатель допускает одну негрубую ошибку, делает несущественные пропуски при изложении фактического материала, полученные знания свободно применяет на практике.

Оценка "3 балла" ("удовлетворительно") - обучаемый знает и понимает основной материал учебной программы, основные темы, но в усвоении материала имеются пробелы. Излагает его упрощенно, с небольшими ошибками и затруднениями. Выполняет

производственные задания с недочетами, иногда с браком.

Оценка "2 балла" ("неудовлетворительно") - ставится тогда, когда обучаемый слабо понимает большую часть программного материала, допускает грубые ошибки, излагает материал бессистемно. Обучаемый не овладел основными элементами предмета, имеющиеся знания не может применить на практике. Допускает грубые ошибки, брак.

5. Методические материалы.

ОМП. ТЕСТ.

1. Оружие массового поражения, основанное на внутриядерной энергии – это:

- а) бактериологическое оружие;
- б) химическое оружие;
- в) ядерное оружие;
- г) лазерное оружие.

2. Биологическое оружие – это ...

- а) специальные боеприпасы и приборы предназначенные для воздействия на биологические субстанции;
- б) специальные боеприпасы, снаряженные биологически активными компонентами;
- в) специальные боеприпасы и боевые приборы, снаряженные биологическими средствами, предназначенными для массового поражения людей, сельскохозяйственных животных и посевов сельскохозяйственных культур;
- г) боеприпасы специального назначения, начиненные бактериями;
- д) специальное оружие, применяемое для повреждения генетического (наследственного) аппарата людей;
- е) техногенные средства преднамеренного биологического воздействия, влияющие на психические функции человека

3. Какие виды микроорганизмов, в зависимости от биологических особенностей относятся к болезнетворным микробам?

- а) грибы;
- б) риккетсии;
- в) бактерии;
- г) малярийные комары;
- д) вирусы.

4. Первые испытания ядерного оружия произошли

- а) 16 июля 1945г;
- б) 27 декабря 1918г;
- в) 6 августа 1942г;

г) 9 мая 1941г.

5. Поток лучистой энергии, включающий ультрафиолетовые, видимые и инфракрасные лучи это:

- а) ударная волна;
- б) радиоактивное заражение;
- в) световое излучение;
- г) электромагнитный импульс.

6. Какими способами применяется биологическое (бактериологическое) оружие?

- а) аэрозольный;
- б) конверсионный;
- в) трансмиссионный;
- г) диверсионный.
- д) аэромеханический

7. Признаком применения бактериологического оружия является(ются):

- а) массовое одновременное заболевание людей и животных в границах определенной территории
- б) нехарактерное разрастание популяции сорных растений
- в) маслянистые пятна возле воронок от бомб и снарядов
- г) изменение естественной окраски растений
- д) наличие необычных для определенной местности скоплений насекомых и грызунов
- е) образование за самолетом темных полос, которые постепенно оседают на землю
- ж) глухие разрывы боеприпасов
- з) возникновение отдельных пожаров

8. Воздействие какого поражающего фактора ядерного взрыва может вызвать ожоги кожи, поражение глаз и пожары?

- а) проникающая радиация;
- б) электромагнитный импульс;
- в) световое излучение;
- г) радиоактивное заражение.

9. Возбудителей каких заболеваний, как правило, используют для снаряжения бактериологического (биологического) оружия:

- а) чума
- б) сибирская язва
- в) грипп
- г) холера

- д) коклюш
- е) натуральная оспа
- ж) сыпной тиф

з) эпидемический паротит

10. Аэрозольный способ применения бактериологического оружия:

- а) рассеивание насекомых
- б) распыление
- в) сброс авиабомб со спорами бактерий

11. Биологическое оружие обладает:

- а) большой скоростью распространения
- б) большой продолжительностью действия
- в) наличием скрытого (инкубационного) периода
- г) все перечисленное

12. Для защиты от проникающей радиации нужно использовать:

- а) противогаз, респиратор;
- б) преграды, не пропускающие свет;
- в) общевойсковой защитный комплект;
- г) убежища и укрытия.

13. Дополните предложение. Химическое оружие – это ...

- А) оружие поражения, действие которого основано на использование опасных химических элементов;
- Б) оружие, действие которого основано на использование химической энергии;
- В) оружие массового поражения, действие которого основано на токсических свойствах некоторых химических веществ;
- Г) оружие массового поражения, действие которого основано на действие некоторых химических элементов, изменять свою природу.

14. Какие отравляющие вещества относятся к удушающим?

- А) хлорофос;
- Б) карбофос;
- В) иприт;
- Г) фосген.

15. Какие вещества относятся к кожно-нарывным?

- А) иприт;

Б) синильная кислота;

В) Би-Зет;

Г) адамсит.

16. Какие отравляющие вещества относятся нервно-психологическим?

А) таких не существует

Б) Би-Зет;

В) Си-Эс;

Г) Си-Ар.

17. Какие отравляющие вещества относятся к обще ядовитым?

А) плавиковая кислота;

Б) хлорциан;

В) хлорацетофенон;

Г) синильная кислота.

18. Какие отравляющие вещества относятся к нервно-паралитическим?

А) Ви-Икс;

Б) хлорциан;

В) зарин;

Г) Си-Эс;

Д) зоман;

Е) Си-Ар.

6. К высокоточному оружию относится:

А)осколочные боеприпасы,Б)фугасные боеприпасы, В)артиллерийские выстрелы,

Г)управляемые бомбы, Д)реактивные снаряды

Е)разведовательно-ударные комплексы, Ж)морские мины

7. Боеприпасы делятся на 2 группы – «По предназначению» и «По видам». Определите боеприпасы, входящие в группу «По видам».

А)реактивные снаряды, Б)кумулятивные, В)боевые части ракет, Г) гранаты, Д)фугасные

9. На какой высоте производится космический ядерный взрыв

А) 12 км, Б) 25 км, В)более 65 км, Г) несколько сот метров

Тестовая работа по теме «Выживание человека в автономных условиях»

	9. Какие целесообразнее разводить костры, при слабом запасе количества дров.
--	---

<p>ЧАСТЬ №1</p> <p>1. Как выбирается скорость туристической группы?</p> <p>а) высчитывается средняя скорость движения по каждому участнику.</p> <p>б) скорость задается руководителем команды или его замом.</p> <p>в) скорость выбирается по самому сильному участнику группы.</p> <p>г) скорость выбирается по самому слабому участнику группы.</p> <p>д) без разницы как выбирается, главное достичь цели и соблюдать правила безопасного передвижения.</p> <p>Какие факторы относятся к техногенным факторам, влияющих на создание экстремальных</p>	<p>а) таежный</p> <p>б) колодец</p> <p>в)шалаш</p> <p>г)нодья</p> <p>д)звездный</p> <p>10. Какой способ обеззараживания воды является наиболее приемлемым в природных условиях?</p> <p>а) обеззараживание углем</p> <p>б)обеззараживание кипячением</p> <p>в)обеззараживание марганцовкой</p> <p>г) обеззараживание йодом.</p> <p>ЧАСТЬ №2</p> <p>Практика</p> <p>Напишите, какие виды походов вам известны.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Нарисовать два циферблата часов и определить стороны света</p> <p>а) летом в 14:30</p> <p>б) зимой в 11:45</p>
---	---

условий при автономном существовании?

а) боевые и военные действия

б) аварии химически-опасного характера

в) природные катаклизмы

г) ураганы, бури, смерчи

д) религиозные неурядицы

е) аварии на очистных сооружениях

ж) повышенный радиоактивный фон

3. Акклиматизация - это

а) привыкание организма к новым климатографическим условиям

б) закаливание организма, для новых условий привыкания

в) проверка организма на выносливость в новых климатографических условиях.

4. Определите, какие ориентиры относятся к

Опишите несколько способов подачи сигналов бедствия.

4. Написать какие факторы относятся к природным и социальным факторам, влияющих на создание экстремальных условий при автономном существовании?

а) природные _____

б) социальные _____

5. какие меры предосторожности надо соблюдать при разведении костров? _____

линейным?

- а) лесополоса
- б) проселочная дорога
- в) лесные тропинки
- г) реки
- д) озера и пруды
- е) торфяники
- ж) линии электропередач
- з) надземные газопроводы.

5. Куда указывает возвышающийся конец на поперечной перекладине на кресте купола церкви.

- а) юг
- б) север
- в) запад
- г) восток

6. Если в полдень встать лицом к солнцу, то куда будет указывать ваша тень?

- а) на юг
- б) на восток
- в) на север
- г) на запад
- д) на юго-восток
- е) на северо-запад.

7. По каким природным

б. Каким образом целесообразнее делать скатную стену (крышу) шалаша (временного укрытия) и почему?

**признакам можно
определить стороны
света?**

- а) по муравейникам
- б) по листве деревьев
и кустарников
- в) по направлению
течения реки
- г) по луне и солнцу
- д) по перемещению
облаков
- е) по таянию снега

**8. На каком костре
можно приготовить
одновременно
несколько блюд?**

- а) таежный
- б) колодец
- в) шалаш
- г) нодья
- д) звездный

ЧАСТЬ 3.

1. Зарисовать схематически сигналы бедствия, подаваемые человеком с земли

- а) требуется механик –
- б) у меня есть рация или радио –
- в) требуется помощь врача –
- г) да -
- д) нет –

2. Определите названия знаков МКС

- а) Δ –
- б) \rightarrow -
- в) \llcorner -

- г) I –
- д) F –
- е) X -

3. Зарисовать знаки МКС согласно названию знака

- а) да –
- б) нет –
- в) требуется карта и компас –
- г) требуется оружие и боеприпасы –
- д) судно не исправно –
- е) не могу взлететь –

ЧАСТЬ 4

Сколько туристов живет в этом лагере? _____
2. Когда они сюда приехали: сегодня или несколько дней назад? _____
3. На чем они сюда приехали? _____
4. Далеко ли от лагеря до ближайшего селения? _____
5. Откуда дует ветер: с севера или юга? _____
6. Какое сейчас время дня? _____

Тесты по теме: «Аварийно-спасательные работы. Спец. инвентарь. СИЗ»

Завязать узлы, используемые спасателями при выполнении высотных спасательных работ.

Перечислите узлы (не менее шести), используемые спасателями при выполнении высотных спасательных работ.

работ. _____

Расшифруйте:

СИЗ _____

СЗОД _____

СЗК _____

МСИЗ _____

ППМ-1 _____

ГП-5 _____

АИ-2 _____

Р-2 _____

ОЗК _____

ВМП _____

Футляр АИ-2 разделен на:

А) 6 гнезд, Б) 7 гнезд, В) 10 гнезд, Г) 5 гнезд

5. Гнездо №1 в АИ-2 предназначено для:

А) средства предупреждения отравлений, Б) радиозащитного средства №1

В) радиозащитного средства №2, В) противобактериального средства, Г) болеутоляющего средства

Как обозначается в сокращении индивидуальный противохимический пакет – маркер 10?

А) ИПХП – 10, Б) 10 – ИПП, В) 10 – ИПХП, Г) ИПП - 10

7. Средство для предупреждения отравления ФОВ это:

А) промедол, Б) этаперазин, В) йодистый калий, Г) тарен, В) цистамин

8. Гарантийный и назначенный сроки хранения ИПП – 8 и ИПП – 10 составляют соответственно:

А) 10 и 20 лет, Б) 5 и 10 лет, В) 20 и 30 лет, Г) более 30 лет

9. Перечислите известные вам СИЗ органов дыхания, лица,

глаз _____

10. Перечислите известные вам СИЗ кожи и

одежды _____

11. Запишите основные задачи (не менее шести), которые ставят аварийно-спасательные бригады для выполнения спасательных

работ _____

12. Что относится к специализированному оборудованию

спасателей? _____

13. Какие виды спусковых устройств вам

известны _____

14. Какие виды вспомогательных устройств вам

известны? _____

15. Какие виды эвакуации при проведении спасательных работ вам

известны? _____

6. Список литературы

1. Временными правилами организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности» - 2014 г;
2. Методическими рекомендациями МЧС России «Временные правила проведения по виду спорта МЧС России «Многоборье спасателей ПСФ» - 2014 г.;
3. «Справочник спасателя», книга № 14 2005 г.;
4. Зайцев А.П. Чрезвычайные ситуации. Краткая характеристика и классификация. М.; Библиотечка журнала "Военные знания", 1996.
5. Зайцев А.П. Стихийные бедствия, аварии, катастрофы. Правила поведения и действия населения. М.; Библиотечка журнала "Военные знания", 1997.
6. Зайцев А.П. Помощь пострадавшим. Защитные меры. М.; Библиотечка "Военные знания", 1996.
7. Латчук В.Н., Марков В.В. Словарь – справочник школьника по основам безопасности жизнедеятельности.- М.; "Дрофа", 1999.
8. Мишин Б.И. Основы безопасности жизнедеятельности. Программно-методические материалы.- М.; "Дрофа", 1998.
9. Федеральный Закон от 21.12.1994 №69 – ФЗ «О пожарной безопасности»;

10. Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»;
11. ФЗ «Об охране окружающей природной среды»;
12. Постановление Правительства Российской Федерации от 16 января 1995 года №738 «О порядке подготовки населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций»;
13. ФЗ «О радиационной безопасности населения»;
14. ФЗ «О гражданской обороне»;
15. ФЗ «Об обороне»;
16. ФЗ «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей»
17. Методические рекомендации по подготовке и экспертизе выпускных квалификационных работ слушателей курсов базового повышения квалификации к аттестации на вторую, первую и высшую квалификационные категории /Под ред. Н.К. Зотовой. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2006
18. Лазарев В.С. Системное развитие школы. - М., 2002. - 304 с.
19. Модернизация российского образования: достижения и уроки. (Серия «Актуальные вопросы образовательной политики»). – М.: Изд-во «Алекс», 2004.
20. Человек и общество. (Культурология). Словарь-справочник. - Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 1996.
21. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Оборонно-спортивные кружки. М.: Просвещение, 1987
22. Аверин А.И., Выдрин И.Ф. Начальная военная подготовка. М.: Просвещение, 1984.
23. Литвинов Е.Н., Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности 10 кл. М: АСТ, 1996.
24. Виноградов А.В., Шаховец В.В. Медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях. М.; Библиотечка журнала "Военные знания", 1996.
25. Вознесенский В.В., Зайцев А.П. Сильнодействующие ядовитые вещества. Технические жидкости. Ртуть. М.; Библиотечка "Военные знания", 1996.
26. Воробьев Ю.Л., Локтионов Н.И., Фалеев М.И. и др. Катастрофы и человек.- М.: АСТ - ЛТД, 1997.
27. Все о здоровом образе жизни. "Ридерз Дайджест", 1998.
28. Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций,- М.; "Зеркало", 1995.

29. Гриненко М.Ф., Ефимова Т.Я. Сколько же надо двигаться. М.; "Знание", 1995.
30. Дуриков А.П. Радиация вокруг нас. Библиотечка "Военные знания". М., 1992.
31. Жилов Ю.Д., Куценко Г.И., Назарова Е.Н. и др. Основы медико-биологических знаний. (Азбука первой медицинской помощи).- М.; "Высшая школа", 1996.
32. Латчук В.Н., Мишин Б.И., Петров СВ. и др. безопасность жизнедеятельности. Сборник нормативных документов по подготовке учащейся молодежи в области защиты от чрезвычайных ситуаций.- М.: АСТ, 1998.
33. Шойгу С.К., Кудинов СМ., Неживой А.Ф. и др. Учебник спасателя. МЧС России, 1997.
34. Шойгу С.К. и др. Катастрофы и государство. М.; Энергоатомиздат

Интернет – ресурсы:

<http://www.mchs.gov.ru/>

<http://www.mchs.gov.ru/dop/info/individual>

http://www.mchs.gov.ru/dop/info/individual/Bitovie_CHS/item/7261661/

http://www.mchs.gov.ru/dop/info/individual/Bitovie_CHS/item/7263173/

<http://56.mchs.gov.ru/>

<http://56.mchs.gov.ru/folder/1574684>

<http://mid-us.ru/>

<http://www.rusprofile.ru/id/8900539>

<http://docs.cntd.ru/document/952009587>

<http://poiskovo-spasatel'naya-sluzhba-orenburgskoi-oblasti.orenburg7.ru/>

7. Приложение 1. Возрастные и педагогические особенности обучающихся

Программа «Юный спасатель» предназначена для подростков в возрасте от 13 до 15 лет. Это именно тот возраст, когда подросток испытывает, с одной стороны, тягу к самоутверждению и самостоятельности, с другой – повышенную потребность в общении и дружбе, и особенно подвержен влиянию сверстников. Это очень важный период для

формирования нравственных приоритетов человека. Подросток уже должен учиться принимать самостоятельные решения. Занятия туризмом и спасательской деятельностью отвечают возрастным потребностям подростков в общении в кругу ровесников, преодолении трудностей. В путешествиях, в познании родного края осуществляется воспитание зрелости, формируется мировоззрение. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Ребенок, научившись основам туризма и проведению спасательных работ, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность при благоприятной обстановке может стать определяющей в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Приложение 2. Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз при дистанционной форме обучения (СанПиН 2.4.2.28.21-10)

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4 - 5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

Приложение 3. Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ) при дистанционной форме обучения (Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.28.21-10)

Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках физкультурных минуток (далее - ФМ) для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.

ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с туловища:

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону, 4 - 6 - то же в другую сторону, 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся I ступени образования на уроках с элементами письма:

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза - средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.