

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Талицкая средняя общеобразовательная школа № 1»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 30 августа 2023г.



Утверждаю:  
Директор МКОУ «Талицкая СОШ №1»  
С.В.Коровина  
Приказ № 113 от 31 августа 2023г.

Дополнительная общеразвивающая программа

**«Школа безопасности и оказание первой медицинской помощи»**

социально-гуманитарной направленности

Возраст обучающихся 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Программу составил и реализует:  
педагог дополнительного образования  
Долганов Алексей Владимирович

г. Талица, 2023г.

## Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
Пояснительная записка .....	3
Содержание программы.....	7
Планируемые результаты .....	14
2. Комплекс организационно-педагогических условий .....	15
Примерный календарный учебный график .....	15
Условия реализации программы .....	16
Формы аттестации.....	16
Оценочные материалы .....	17
Методические материалы .....	34
Материально – техническое обеспечение .....	35
Аннотация .....	36
Сведения разработчике .....	37
Список литературы .....	39

## Пояснительная записка

### **Направленность программы:** социально-гуманитарная

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- 1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- 2.Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 года № 996 – р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- 3.Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
- 4.Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- 5.Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 6.Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
- 7.Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- 8.Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года N 1642.
- 9.Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- 10.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.2015 г.).
- 11.Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Утверждена Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467).
- 12.Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД – 39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».
- 13.Письмо Министерства Просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и

социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

15. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

16. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

17. Постановление Правительства Свердловской области от 07.12.2017 года № 900 – ПП «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Свердловской области до 2025 года».

18. Устав учреждения МКОУ «Талицкая СОШ №1»

Данная дополнительная общеразвивающая программа имеет социально – гуманитарную направленность.

**Актуальность программы.** 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.

Настоящий курс призван осветить вопросы, возникающие или могущие возникать в жизни современного человека в быту, на работе, на отдыхе и т. д.

Проводя занятия, нужно помнить самим, и доводить до сознания учащихся, что успешность действия любой системы, как Гражданской обороны, так и других государственных предприятий: милиции, пожарных, скорой помощи и др., во многом зависит от того, какие действия предпринимал человек в экстремальной ситуации до того момента, когда подоспела квалифицированная помощь. И, наконец, всегда существовали и будут возникать такие условия, когда здоровье, безопасность, а иногда и жизнь человека будут зависеть исключительно от его своевременных и грамотных действий.

**Отличительные особенности программы.** Программа «Школа безопасности» ориентирована на создание у обучающихся 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 обучающимися в процессе обучения в школе, и способствует у них цельного представления в области безопасности жизнедеятельности личности.

Данная программа предполагает овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых подросткам. Обучающиеся научатся выбирать место для

привала, разводить костер, ставить палатку, готовить на костре пищу, оказывать первую помощь при травмах и внезапных заболеваниях.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на учащихся 12-17 лет. Набор учащихся в дружину свободный. Могут заниматься все, кто проявляет желание и интерес, без медицинских противопоказаний.

Подростковый возраст характеризуется значительными изменениями, происходящими в сфере самосознания, которые имеют базовое основополагающее значение для всего последующего развития и становления подростка как личности.

Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками. Оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, иными словами – формируются предпосылки для идентификации ценностного и деятельностного освоения действительности.

**Уровень.** Стартовый.

**Срок реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения и реализуется в объеме 70 часов в год.

**Форма обучения.** Очная. 2 часа в неделю по 40 минут. Курс обучение предусматривает теоретическую и практическую часть. Основная форма организации образовательной деятельности - занятие. В процессе занятия используются коллективные, индивидуальные, групповые формы работы с обучающимися.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество 70 учебных часов, 1 раз в неделю: в субботу - 2 академических часа

Продолжительность учебного часа - 40 мин., перерыв – 10 мин. **Количество детей участвующих в программе** 8 – 12 человек

### **Основные формы деятельности:**

По количеству детей, участвующих в занятиях:

- Коллективные (фронтальная работа);
- Групповые;
- Индивидуальные.

По особенностям коммуникативного взаимодействия:

- беседа;
- ролевые игры;
- работа в малых группах;
- тренинги;
- экскурсии;

По дидактической цели:

- вводные занятия;
- теоретические занятия;
- практические занятия;
- занятия по углублению знаний, умений, навыков;
- комбинированные занятия.

### **Формы контроля:**

Тематический контроль (проверка знаний и умений в конце определенной темы в виде устного опроса, практической работы, тестов)

Итоговый контроль (зачетный поход)

**Цель программы:** формирование активной гражданской позиции обучающихся в процессе интеллектуального, духовно-нравственного и физического развития; патриотическое воспитание подрастающего поколения; социальное становление личности ребенка; формирование принципов безопасности личности обучающихся, их адаптации к жизни в обществе, освоения навыков самообороны.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- систематизировать и закрепить имеющиеся о здоровье, здоровом и безопасном образе и стиле жизни;
- формировать практические умения и навыки, закреплять их на практике;
- формировать потребность в обучении и саморазвитии;
- создавать общекультурный и эмоционально окрашенный фон для позитивного восприятия ценностей здоровья и безопасного образа и стиля жизни.

#### **Развивающие:**

- развивать любознательность, расширять кругозор обучающихся;
- развивать умения: самостоятельно приобретать, анализировать, синтезировать, усваивать и применять знания; устанавливать причинно-следственные связи, планировать свою деятельность; работать со справочной литературой, иллюстрациями, дидактическими материалами, наблюдать и объяснять происходящие процессы и явления;
- развивать память, логическое мышление, воображение, творческие

способности, волевые качества (активность, целеустремлённость, эмоциональную устойчивость др.).

***Воспитательные:***

- формировать высокие этические нормы в отношениях между людьми и в отношении человека к природе;
- развивать познавательный интерес к истории своей семьи, города, Родины; создавать комфортную обстановку в учебном коллективе.

**Содержание программы**  
**Учебный (тематический) план**

№	Название раздела (блока), темы	Количество часов			Формы аттестации и/контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		Наблюдение Беседа
<b>2</b>	<b>Основы безопасности в природной среде</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	Опрос
<b>3</b>	<b>Ориентирование</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	
3.1	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1	Решение заданий Опрос
3.2	Компас	2	1	1	Решение заданий опрос
3.3	Ориентирование по местным предметам	2	1	1	Педагогическое наблюдение
3.4	Измерение расстояний	4		4	Решение заданий Опрос
<b>4</b>	<b>Автономное существование и выживание</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
4.1	Организация биваков и охрана природы	2	1	1	Тестирование Практическая работа
4.2	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря	2	1	1	Опрос
4.3	Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров	2	1	1	Опрос Самостоятельная работа
4.4	Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком	2	1	1	Опрос
4.5	Личное снаряжение и уход за ним	2	1	1	Конкурс команд

4.6	Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки	2	1	1	Конкурс команд
4.7	Групповое снаряжение и уход за ним	2	1	1	Опрос
4.8	Узлы, работа с верёвками	2	1	1	Практическая работа
4.9	Питьевой режим на туристской прогулке	2	1	1	Опрос
4.10	Питание в туристическом походе	2	1	1	Опрос Тестирование
<b>5</b>	<b>Первая медицинская помощь</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	
5.1	Первая медицинская помощь в походе	2	1	1	Опрос
5.2	Основные виды травм в туризме	2	1	1	Опрос
5.3	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, переломы	8	1	7	Практическая Тестирование
<b>6</b>	<b>Топография</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
6.1	Основные элементы топографии	2	1	1	Опрос
6.2	Понятие о топографической карте	2	1	1	Практическая работа
6.2	Понятие о спортивной карте	2	1	1	Практическая работа
6.3	План местности	2	1	1	Практическая работа
6.4	Условные знаки	2	1	1	Тестирование
<b>7</b>	<b>Общая физическая подготовка и оздоровление организма</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	Сдача нормативов
<b>8.</b>	<b>Заключительное занятие. Подведение итогов работы.</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Опрос Аттестация
	<b>Итого</b>	<b>70</b>	<b>24</b>	<b>46</b>	

## Содержание

### Учебного(тематического)плана:

#### **1. Введение. Информация о работе детского объединения, техника безопасности, анкетирование 2 часа**

**Теория:** Ознакомление детей с курсом обучения, проведение инструктаж по технике безопасности. Беседа о туризме.

**Практика:** Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий, заполнение анкеты.

**Формы контроля:** Наблюдение.

#### **2. Основы безопасности в природной среде 4 часа**

**Теория:** Правила поведения во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке, лесу при обнаружении задымления или очага возгорания.

**Практика:** Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях

**Формы контроля:** Индивидуальный опрос.

#### **3. Ориентирование 10 часов**

##### **3.1. Ориентирование по горизонту, азимут**

**Теория:** Чтение карты, ориентирование по горизонту, определение азимута движения по карте, движение по азимуту.

**Практика:** Определение горизонта и азимута на заданный предмет, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту

**Формы контроля:** Решение заданий. Конкурс команд.

##### **3.2. Компас**

**Теория:** Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом.

**Практика:** Приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу

**Формы контроля:** Решение заданий.

##### **3.3. Ориентирование по местным предметам**

**Теория:** Определение сторон горизонта по объектам местности (муравейник, мох, деревья, церковь и др.).

**Практика:** Определение сторон горизонта по объектам местности, по предоставленным фотографиям.

**Формы контроля:** Педагогическое наблюдение.

##### **3.4. Измерение расстояний**

**Теория:** Измерения расстояния по карте, по видимым объектам, по звукам.

**Практика:** Измерить расстояния на представленных фотографиях.

**Формы контроля:** Решение заданий.

#### **4. Автономное существование и выживание 20 часов**

##### **4.1. Организация биваков и охрана природы**

**Теория:** Выбор места для бивака. Выбор места для костра. Соблюдения

правил поведения на природе.

**Практика:** Выбор места для бивака и костра на представленных фотографиях. Разработка схемы лагеря. Викторина.

**Формы контроля:** Тестирование. Практическая работа.

#### **4.2. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря**

**Теория:** Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

**Практика:** Закрепление знаний по определению мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака).

**Формы контроля:** Опрос.

#### **4.3. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров**

**Теория:** Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров.

**Практика:** По выбору задания сложить один из типов костров. Объяснить для чего он применяется.

**Формы контроля:** Опрос. Самостоятельная работа.

#### **4.4. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком**

**Теория:** Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

**Практика:** Закрепление знаний по теме.

**Формы контроля:** Индивидуальный опрос.

#### **4.5. Личное снаряжение и уход за ним**

**Теория:** Понятие о личном снаряжении. Специальное туристское снаряжение. Правила эксплуатации. Перечень личного снаряжения для участника: спортивная форма, страховочные системы. Уход за ними.

**Практика:** Умение подобрать снаряжение, приводить снаряжение в рабочее или транспортное состояние.

**Формы контроля:** Конкурс команд.

#### **4.6. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки**

**Теория:** Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске.

**Практика:** Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

**Формы контроля:** Конкурс команд.

#### **4.7. Групповое снаряжение и уход за ним**

**Теория:** Понятие о групповом снаряжении. Правила эксплуатации и требования к нему. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка.

**Практика:** Проверка комплектности и исправности снаряжения. Установка

и снятие палатки. Укладка рюкзака.

**Формы контроля:** Индивидуальный опрос.

#### **4.8. Узлы, работа с верёвками**

**Теория:** Ознакомление детей с названием и вязанием узлов. Способы работы с веревками.

**Практика:** Вязание узлов на время.

**Формы контроля:** Практическая работа.

#### **4.9. Питьевой режим на туристской прогулке**

**Теория:** Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

**Практика:** Рассчитать количество воды на группу в походе

**Формы контроля:** Опрос.

Питание в туристическом походе **Теория:** Значение правильного питания в походе. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

**Практика:** Составление меню и списка продуктов. Составление графика дежурств.

**Формы контроля:** Опрос. Тестирование.

### **5. Первая медицинская помощь 12 часов**

#### **5.1. Первая медицинская помощь в походе**

**Теория:** Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Использование медикаментов и лекарственных растений. Первая помощь при утоплении, ожоге, обморожении. Первая помощь при переломах конечностей.

**Практика:** По разыгранной ситуации, оказать первую доврачебную помощь.

**Формы контроля:** Опрос.

#### **5.2. Основные виды травм в туризме**

**Теория:** Характеристика травм. Необходимая помощь. Профилактика. Растяжение, вывих. Ожоги, обморожения. Отравление. Профилактика пищевых отравлений. Тепловой и солнечный удар.

**Практика:** Закрепление знаний по теме.

**Формы контроля:** Опрос «Знание характеристик различных травм».

#### **5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок**

**Теория:** Оказание помощи при травмах. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран; при тепловом и солнечном ударе, ожогах.

**Практика:** Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, практическое оказание помощи).

**Формы контроля:** Практическая работа.

### **6. Топография 10 часов**

#### **6.1. Основные элементы топографии**

**Теория:** Виды условных знаков. Масштабные, внесматштабные, линейные, площадные знаки.

**Практика:** Топографический диктант: упражнения на запоминание

знаков, решение задач по практическому ориентированию

**Формы контроля:** Опрос.

## **6.2. Понятие о топографической и спортивной карте**

**Теория:** Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты.

**Практика:** Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерения расстояния по карте.

**Формы контроля:** Практическая работа.

## **6.3. План местности**

**Теория:** История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

**Практика:** Рисунок и простейший план местности.

**Формы контроля:** Практическая работа.

## **6.4. Условные знаки**

**Теория:** Простейшие условные знаки.

**Практика:** Закрепление знаний по теме.

**Формы контроля:** Тест «Топографические знаки».

## **7. Общая физическая подготовка и оздоровление организма 10 часов**

**Теория:** Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

**Практика:** Разучивание комплекса упражнений.

**Формы контроля:** Сдача нормативов

## **7. Заключительное занятие. 2 часа**

Подведение итогов работы. Аттестация.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты:**

- достигнуто формирование положительного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к природе, как основным ценностям в жизни человека, к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- сформированы туристские умения и навыки.
- сформированы умения и навыки, способы ориентирования на местности и элементарные правила выживания в природе;
- понимает значимость туризма для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;

### **Метапредметные результаты:**

- умеет мобилизовать свои силы при повышенной
- физической нагрузке и нахождении в природной среде
- умеет осуществлять поиск информации из разных источников, обрабатывать её и применять
- обладает коммуникативной культурой, коммуникативной

компетентностью в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми

### **Предметные результаты:**

- Знает варианты и причины возникновения экстремальных ситуаций;
- Знаком с физиологическими резервами человеческого организма;
- Освоил способы преодоления экстремальных ситуаций;
- Знает правила оказания доврачебной помощи;
- Изучил способы выживания в чрезвычайных ситуациях и автономном существовании;
- Определяет стороны света;
- Ориентируется на местности;
- Преодолевает препятствия;
- Добывает огонь;
- Умеет действовать при возникновении чрезвычайных ситуаций техногенного и социального характера;
- Производит правильную укладку рюкзака;
- Выполняет специальные комплексы физических упражнений;

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Примерный календарный учебный график**

Продолжительность учебного года составляет 39 недель. Продолжительность учебных занятий 35 недели

Учебный процесс организуется по учебным четвертям, разделенным каникулами. В течение учебного года предусматриваются каникулы в объеме 30 дней.

Конкретные даты начала и окончания учебных четвертей, каникул ежегодно устанавливаются годовым календарным учебным графиком, утверждаемым приказом директора учреждения.

### **Условия реализации программы**

#### **Кадровое обеспечение:**

Программу может реализовать педагог дополнительного образования, имеющий среднее или высшее педагогическое образование.

#### **Формы аттестации**

- тестирование;
- анкетирование;
- опрос;
- викторины;
- игры – тренинги
- решение практических заданий;
- участие в конкурсах и мероприятиях

## Оценочные материалы

Для отслеживания результатов используется педагогическое наблюдение. Перечень вопросов для проверки знаний обучающихся после окончания обучения по программе. Тест по ориентированию.

### Опросник

1. Что такое туризм?
2. Какое влияние, с социальной точки зрения, оказывает туризм на регионы?
3. Чему способствует туризм?
4. Кого можно назвать первыми путешественниками?
5. Как туристические навыки и умения помогают в жизни?
6. Каких русских путешественников вы знаете?
7. Какие достопримечательности древности вы знаете?
8. В какой стране возник первый паромный агент?
9. Кто первый агент Экскурсионных поездов?
10. Для каких народов путешествие - это образ жизни?

### Контрольные вопросы «Виды туризма»

Что такое экологический туризм?

Назовите три формы религиозного туризма. Где впервые зародился сельский туризм?

Какие центры делового туризма вам известны? Что означает термин «талассотерапия»?

Чем отличается приключенческий спорт от приключенческого путешествия? В чём заключается сущность культурно-познавательного туризма?

Чем отличается активный спортивный туризм от пассивного? Каму присваивается значок «Юный турист России»?

### Выживание в экстремальных

#### условиях Задание 1

Из перечисленных ниже причин выберите те, которые могут привести к вынужденному автономному существованию в природных условиях:

- а) потеря части продуктов питания;
- б) несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут;
- в) потеря ориентировки на местности во время

- похода;
- г) потеря компаса;
- д) авария транспортных средств в условиях природной среды;
- е) крупный лесной пожар;
- ж) отсутствие средств связи.

### **Задание 2**

К факторам выживания в условиях вынужденного автономного существования относятся: личностные факторы, психологические факторы, материальные факторы, природные факторы. В приведенной цепочке есть лишнее звено. Найдите его.

### **Задание 3**

Порядок действий в различных аварийных ситуациях в условиях природной среды не одинаков и зависит от конкретной обстановки. Из приведенных ниже случаев выберите те, в которых командир группы должен принять решение об уходе с места аварии:

- а) группа не может быть обнаружена спасателями из-за окружающей ее густой растительности;
- б) направление на ближайший населенный пункт и его удаление неизвестны;
- в) место происшествия точно не определено, местность незнакомая и труднопроходимая;
- г) в течение трех суток нет связи и помощи;
- д) возникла непосредственная угроза жизни людей;
- е) сигнал бедствия или сообщение о месте происшествия переданы при помощи аварийной радиостанции;
- ж) точно известно местонахождение населенного пункта, а состояние здоровья людей позволяет преодолеть расстояние до него.

**Перечень вопросов** для проверки знаний обучающихся после окончания обучения по программе «Азбука туризма»

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?
2. Назовите возможные опасности в походе.
3. Общие гигиенические требования в походе.
4. Назовите назначение и состав медицинской походной аптечки.
5. Правила оказания первой помощи при отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях.
6. Назовите признаки отморожения и правила оказания доврачебной помощи.
7. Как избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов?
8. Правила оказания первой помощи при ожогах, тепловом и солнечном ударе.
9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран.
10. Как остановить кровотечение из раны?
11. Назовите признаки ушибов, растяжений и правила оказания первой

помощи.

12. Признаки вывихов, переломов и правила оказания доврачебной помощи. Порядок наложения шин.
13. Назовите причины возникновения потертостей, наминов, мозолей. Порядок оказания первой помощи.
14. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.
15. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.
16. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.
17. Как правильно уложить вещи в рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?
18. Порядок установки палаток различных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.
19. Цели походов. Классификация походов по степеням.
20. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.
21. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.
22. Выбор места для ночлега (бивака). Основные требования к месту бивака.
23. Дайте общую характеристику к естественных препятствий. Преодоление рек, заболоченных участков.
24. Требования безопасности: на транспорте, при преодолении препятствий.
25. Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению.
26. Основные типы костров и их назначение.
27. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем. Экологические требования.
28. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.
29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?
31. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка их хранения продуктов.
32. Суточные нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке.
33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.
34. Назовите способы обеззараживания воды.
35. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.
36. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт.
37. Понятие о масштабе. Виды масштабов.
38. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1 : 50000 или б) 1 : 1000
39. Назовите способы измерения расстояний на карте. Работа с численным и линейным масштабами.
40. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 25000?

41. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.
  42. Как делятся условные топонимы по группам? Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.
  43. Что изображают представленные топонимы? (По усмотрению проверяющего).
  44. Назовите способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей.
  45. Назовите типичные формы рельефа и их изображения на топокартах.
  46. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
  47. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный.
  48. Определение истинного азимута на местности.
  49. Определение магнитного азимута на местности.
  50. Компас. Типы компасов и их назначение.
  51. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
  52. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
  53. Назначение спортивной карты и её отличие от топокарты.
  54. Назовите виды соревнований по спортивному ориентированию
  55. Правила поведения в лесу и на водоёмах.
- Наблюдения в походе. Признаки изменения погоды.

## **Аптека на корню (Примерный перечень вопросов)**

1. Листья и корни этого растения используют от боли при ушибе. (Лопух, подорожник)
2. Листья этого растения обжигают нас, Сок из листьев этого растения спасает нас. Весной его используют на суп.  
Голову мыть его отваром – волосы растут. (Крапива- кровоостанавливающее, витаминное средство, укрепляет и ускоряет рост волос.)
3. Расскажите о целебных свойствах ромашки и применение её в косметических целях.
4. Какое дерево избавляет ноги от пота, запаха, трещин? (Кора дуба).
5. Сок этого растения используют вместо йода, для выведения бородавок, настои из листьев умываются, моют голову. (Чистотел.)
6. Чем чистить зубы в лесу? (Древесным углём, мятой, расщеплённой веточкой сосны, ели, дуба.)
7. В народе её называют «царь-ягода». Ягоды, листья и корни применяют при воспалениях желудочно-кишечного тракта, воспалениях почек, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Листья заваривают как чай в витаминных сборах. (Земляника лесная.)
8. Сок какого лекарственного растения останавливает кровотечение? (Пастушьей сумки.)
9. В медицине используют плоды и цветы этого ценного лекарственного растения, готовят различные препараты, которые улучшают работу сердца. Плоды- хороший витаминный корм для птиц в зимнее время. (Боярышник.)
10. Берёза всегда была символом прекрасного и возвышенного, символом России. Что ты знаешь о её лечебных свойствах? (Берёзовый сок- при отеках, цинге; настой и отвар почек – противовоспалительное и ранозаживляющее средство, отвар листьев для мытья головы.)
11. Это исконно русское дерево. Ложки и чашки на Руси резали, прежде всего, из этого дерева. Среди деревьев-медоносов не имеет себе равных. Особенно ценны цветки этого дерева. Настой и отвар соцветий применяют в качестве потогонного и противовоспалительного средства при простудных заболеваниях. (Липа.)
12. Какие еще лекарственные растения вы знаете ? Расскажите об их целебных свойствах и методах применения.

### **Тематическая викторина «Живые барометры»**

Гусь и утка ныряют. (К дождю) Гуси полощутся. (К теплу)

Птицы весной выют гнезда на солнечной стороне. (Лето будет)

холодным)

Кукушка издает звуки, похожие на кваканье. (К дождю)

Вороны рассаживаются по нижним сучьям, жмутся к земле. (К сильному ветру)

Ласточки летают над самой землей. (К ухудшению погоды)

Ласточки и стрижи летают высоко. (К хорошей погоде)

Куры купаются в пыли, воробьи нахохлились. (К ухудшению погоды)

Голуби разворковались. (К хорошей погоде) Соловей поет всю ночь. (Будет хорошая погода)

Кричит иволга. (Предвещает дождь — название этой птицы произошло от слова «влага»)

Бурундук клокочет. (К ненастью, название зверька произошло от слова «буря»)

Кошка сворачивается во сне клубком. (К холоду)

Рыба выскакивает из воды. (К дождю)

Муравьи прячутся в муравейник и закрывают все ходы. (Приближается дождь)

Пчелы сидят в улье и громко гудят. (К непогоде)

Рано просыпаются мухи, чуть свет вылетают из ульев пчелы. (К улучшению погоды)

Днем, в самую жару, паук вышел на охоту. (К непогоде)

Поздно вечером сильно трещат кузнечики. (К хорошей погоде)

На траве ранним утром блестит роса. (Дождя не будет)

Обильный урожай щавеля. (Будет мягкая зима)

Много полевого осота. (Зимой будет холодно)

Клен и каштан «плачут» — на краях их листьев выделяются капельки воды. (К дождю)

«Плачут» водные растения — камыш, стрелолист, частуха, ежеголовник. (К ненастью)

Листья деревьев показывают изнанку. (Приближается дождь)

## **Загадки леса**

### **(Примерный перечень вопросов)**

1. Перечисли: какие птицы улетают на юг, а какие остаются зимовать в лесу?
2. Как ориентироваться в лесу по паутине, по свежим пням, камням?
3. Как определить стороны горизонта по хвойным и лиственным деревьям
4. Полезны ли лесные муравьи? Где и как они проводят зиму?
5. Почему муравьи строят свои муравейники возле деревьев и пней? С какой стороны от дерева всегда располагаются муравейники?
6. Перечислите, какие вы знаете съедобные грибы и съедобные ягоды.
7. Назовите признаки, по которым можно предсказать хорошую погоду и признаки плохой (дождливой) погоды.
8. Где и на протяжении какого времени развивается личинка стрекозы? Приносит стрекоза пользу или вред?
9. Какие жители леса проводят зиму в спячке, какие ведут активный образ

жизни?

10. Почему листья с верхушек деревьев опадают последними?

11. Какое лесное растение называют одновременно мужским и женским именем?

12. Почему сосна и ель остаются круглый год зелеными?

### **Туристские игры**

Игры на местности очень популярны у детей. Они укрепляют здоровье, воспитывают инициативу, наблюдательность, внимание, зрительную память, находчивость, решительность в действиях. Игры учат умению ориентироваться на местности по солнцу, компасу, маскироваться, ползать по-пластунски, «читать» следы и дорожные знаки, знать приемы сигнализации.

Начинать надо с простых игр, а затем переходить к более сложным. Обычно игры проходят в виде соревнования между отдельными игроками или небольшими группами. Для коллективных игр характерна всё время меняющаяся ситуация, требующая быстроты реакции.

Для проведения игр нужно хорошо подготовиться. Очень важна предварительная подготовка. Нужен разнообразный инвентарь: щиты, флажки, палатки, компасы и т.д.

#### **«Эстафета «Рюкзачок бежит по кругу»**

Ведущий подает сигнал, по которому дети начинают передавать рюкзачок друг другу по кругу. По второму сигналу движение рюкзачка прекращается. Тот, у кого оказался рюкзачок, должен его быстро надеть. Дети вместе с водящим начинают счет до тех пор, пока ребенок не наденет рюкзачок. Игра продолжается. Отмечаются дети, затратившие на надевание рюкзачка меньшее количество времени.

#### **Подвижная игра «Найди свой рюкзачок»**

Участники игры по сигналу разбегаются по полянке, услышав второй сигнал, быстро возвращаются к своему рюкзачку и берут его в руки. Игра повторяется 2-3 раза. Отмечаются дети, быстро нашедшие свои рюкзачки.

#### **«Отгадай»**

На туристический слет съехались разные туристы: пешие, водные, велотуристы, мототуристы и т.д. (их изображают дети). По сигналу педагога они выходят на середину площадки и имитируют действия своих героев согласно принятой роли. Судья (водящий) должен узнать, какие туристы приехали на слет. Игрок, наиболее точно и выразительно выполняющий свою роль, становится водящим.

#### **«Ориентирование без карты»**

Играющие разбиваются на две группы. В каждой группе игроки делятся на пары. Руководитель предлагает первой паре определить стороны света по деревьям, другая пара определяет по солнцу, третья — по часам, четвертая — по компасу, пятая — по пням и т.д. Для каждой группы задания даются одинаковые, но каждая новая пара определяет стороны света с нового места.

Кто правильнее и быстрее выполнит задание, тот получает очко. Выигрывает та группа, пары которой в сумме наберут больше очков.

#### «Соревнование топографов»

Для многих игр важно уметь читать карту, быстро и правильно определять стороны горизонта. Эта игра готовится заранее. На середине большой поляны или футбольного поля ставится щит с буквой «А». От него по сторонам света (промежуточные стороны горизонта) на различных расстояниях ставят пять-шесть щитов с другими буквами. Первоначально в игре участвует столько ребят, сколько щитов расставлено по кругу. У каждого компас. По сигналу руководителя участники игры, стоя в центре, определяют последовательно стороны горизонта, а затем шагами меряют расстояния до щитов.

#### **Игра "Шагомер".**

Перед каждой командой руководитель ставит кегли на некотором расстоянии от направляющего. Направляющий должен сказать, сколько шагов до кегли. Затем каждый направляющий выполняет шаги-мерки до кегли. Кто оказался прав, тот приносит команде одно очко. Затем кеглю переставляют дальше или ближе и игroupрождают следующие участники.

### **Игры и задания по ходу движения, игры-упражнения на увеличение интенсивности двигательной активности.**

#### «Ниточка-иглочка»

Дети идут (бегут) в колонне по одному за педагогом и по сигналу выполняют разнообразные задания: бег змейкой между деревьями, ходьба и бег по бревну, прыжки с пенька, подлезание под ветки и т.п.

#### «Зеркало»

Идя по маршруту, руководитель молча выполняет те или иные движения — дети их копируют (разные положения рук, прыжки с продвижением вперед, разные виды ходьбы и пр.).

#### «Смена направляющих»

Дети движутся в колонне по одному. Руководитель называет имя ребенка, который должен бегом занять место направляющего.

#### «Воротца»

Дети становятся парами и идут в обход зала (площадки), держась за руки. На сигнал педагога «Стоп!» все останавливаются и поднимают руки вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротцами до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!». Дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала педагога.

#### «Замкнутый круг»

По сигналу педагога (хлопок, свисток) направляющий, а за ним и вся колонна догоняют замыкающего и продолжают движение до тех пор, пока не окажутся на своем месте.

#### «Следопыты»

Дети самостоятельно, ориентируясь по заранее разложенным указателям

(флажкам, ленточкам, стрелкам), должны найти дорогу на поляну. Направляющие меняются по сигналу педагога.

"Внимание": встать в колонне и запомнить свой порядковый номер. Педагог называет порядковый номер, ученик приседает. Когда все окажутся в приседе, педагог продолжает называть порядковые номера, а дети встают. Игра «Ушки на макушке».

Дети строятся по туристским группам в колонны по одному. Каждый запоминает свой порядковый номер (или походную должность: например, 1 - ответственный за питание, 2 - эколог и т.д.). Педагог называет номер (или походную должность), из каждой команды выбегает соответствующий ученик, обегает предмет, лежащий на расстоянии 7 м. и возвращается к своей команде. Прибежавший первым приносит своей команде одно очко, прибежавший вторым - два очка и т.д. Затем педагог называет другой номер (походную должность) - и игра продолжается. Выигрывает команда, набравшая наименьшее количество очков.

#### **Игра «Надежная связка».**

Каждая команда строится в колонну по два, пара берется за руки. По сигналу педагога первые пары бегут к мячу, лежащему на расстоянии 7 м. Не расцепляя рук, оббегают его и возвращаются к своей команде. Встают в конце колонны.

Затем продолжает игру следующая пара. Выигрывает команда, которая первая закончила бег и показала надежность своих «связок».

#### **Игра «Ох, ух, эх».**

Команды выстраиваются в шеренги. Первые в шеренгах выполняют прыжок на двух ногах в длину. Место приземления отмечается. Затем прыжок выполняют следующие в шеренгах игроки. Если игрок не допрыгивает до отметки первого, он говорит «ох»; если допрыгнет - «ух»; если перепрыгнет - «эх». Когда все закончат прыжки, подсчитывают, сколько в команде «охов», «ухов», «эхов». Затем игра начинается с другого конца шеренги.

#### **Игра «Вороны – воробьи».**

Дети становятся в две шеренги на середине зала спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Если педагог называет «вороны», убегают дети, стоящие в первой шеренге, а «воробьи» стоящие во второй шеренге стараются догнать и осалить их. Те, кого осалили, переходят во вторую шеренгу. Если педагог называет

«Воробьи», то убегают дети, стоящие во второй шеренге.

#### **Игры по ориентированию на местности, для развития глазомера и наблюдательности.**

##### **«Самый наблюдательный»**

Взрослый прячет флажок (бейсболку) в лесу на ограниченном участке, затем называет детям один - два признака, указывающих на местонахождение спрятанного предмета (например, раздвоенная береза и пень). Тот, кто первым нашел предмет, должен тихо сообщить об этом ведущему. Игра

продолжается до тех пор, пока последний игрок не обнаружит спрятанный предмет. Победитель получает звание «лучший следопыт группы».

### **«Кто быстрее»**

Для игры необходимо разделить детей на две команды и выбрать командиров. Каждая команда получает задание: как можно быстрее прийти в заданное место по определенному маршруту. Для одной команды он обозначается красными лентами, развешенными на деревьях, в кустах и т.п. Для другой — желтыми. Побеждает команда, которая первой придет к финишу и посчитает ленточки, встретившиеся на пути. Звание самой наблюдательной и быстрой получает команда, которая не свернула с пути и правильно сосчитала все ленточки.

### **«Север-юг»**

Определить в лесу север и юг без компаса. Тот, кто назовет большее количество примет, назначается штурманом в походе. Правильность ответов проверяется по компасу.

### **«Глазомер»**

Нужно определить, сколько шагов до того дерева? Все делают свои предположения, а потом проверяют их. Тот, кто угадает или правильнее других определит расстояние – будет «Меткий глаз».

### **Игра «Зоркий глаз».**

В кругу раскладывается несколько предметов в определенном порядке (например, мяч, кегля, скакалка, шарик). Игрок несколько секунд смотрит на предметы, затем поворачивается спиной к кругу. Два предмета меняют местами. Задача - установить исходное положение предметов. Игра проводится по группам.

## ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

для контроля уровня знаний

### Оказание первой доврачебной помощи

1. Травмы кожи, тканей, органов без нарушения целостности кожи:

- а) ушиб
- б) перелом
- в) ожог
- г) обморожение

2. Нарушения целостности костей:

- а) ушиб
- б) перелом
- в) ожог
- г) обморожение

3. Перелом, сопровождающийся повреждением не только кости, но и кожи:

- а) простой
- б) частичный
- в) открытый
- г) закрытый

4. Шину НЕ накладывают при переломе:

- а) голени
- б) плечевой кости
- в) грудной клетки
- г) бедра

5. Большую опасность для человека представляют укусы:

- а) мух
- б) таежного клеща
- в) кузнечика
- г) майского жука

6. Пузыри на припухлой покрасневшей коже – признак ожога:

- а) 1 степени
- б) 2 степени
- в) 3 степени
- г) 4 степени

7. Перегревание организма это:

- а) тепловой удар
- б) солнечный удар
- в) загорание
- г) ожог

8. При химическом ожоге необходимо пораженное место:

- а) промыть большим количеством проточной водой
- б) смазать кремом
- в) обработать йодом
- г) наложить повязку

9. Если больной потерял сознание, остановилось дыхание, пульс не прощупывается, то срочно делается:

- а) звонок в пункт скорой помощи
- б) укол
- в) искусственное дыхание и непрямой массаж сердца
- г) транспортировка пострадавшего в больницу

10. Первая доврачебная помощь при отравлении некачественной пищей:

- а) звонок в пункт скорой помощи
- б) промывание желудка
- в) принять таблетку
- г) транспортировка пострадавшего в больницу

#### ОТВЕТЫ

<b>Вопрос</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Ответ</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>в</b>	<b>б</b>

#### Оказание первой доврачебной помощи

Доврачебная помощь выполняется:

- а) медицинским работником;
- б) медицинским работником в стационарном медицинском учреждении;
- в) человеком, не имеющим специальной медицинской подготовки.

Основным требованием к аптечке и санитарной сумке является:

- а) наличие медикаментов и средств для оказания доврачебной помощи;
- б) наличие обезболивающих и кровоостанавливающих средств;
- в) наличие перевязочного материала.

3. При несчастном случае в первую очередь:

- а) необходимо освободить пострадавшего от воздействия вредных условий и вызвать медицинского работника;
- б) необходимо оказать доврачебную помощь;
- в) необходимо создать условия для нормального дыхания.

При ранениях и кровотечениях нельзя:

- а) обрабатывать рану перекисью водорода 3%;
- б) освобождать рану от остатков одежды;
- в) промывать рану водой.

При артериальном кровотечении наложенный жгут нельзя держать более:

- а) 30 мин;
- б) 1 ч;
- в) 45 мин.

При ушибах и растяжениях на поврежденное место накладывается:

- а) холод;
- б) тепло;
- в) свободная повязка.

При переломах костей конечностей накладывается шина:

- а) выше области перелома;
- б) ниже области перелома;
- в) выше и ниже области перелома, так чтобы шина захватывала не менее двухближайших суставов.

При черепно-мозговой травме:

- а) необходимо положить на голову холод;
- б) необходимо положить на голову тепло;
- в) необходимо наложить на голову марлевую повязку.

При попадании в глаза щелочного раствора:

- а) необходимо промыть глаза мыльным раствором;
- б) необходимо промыть глаза проточной водой в большом количестве;
- в) создать пострадавшему покой.

Частота раздувания легких пострадавшего при ИВЛ должна составлять:

- а) 5—6 раз в минуту;
- б) 10—12 раз в минуту;
- в) 15—18 раз в минуту.

#### ОТВЕТЫ

<b>Вопрос</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Ответ</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>б</b>

Критерии оценок тестирования:

Оценка «отлично» 9-10 правильных ответов или 90-100% из 10 предложенных вопросов;

Оценка «хорошо» 7-8 правильных ответов или 70-89% из 10 предложенных вопросов;

Оценка «удовлетворительно» 5-6 правильных ответов или 50-69%

из 10 предложенных вопросов;  
Оценка «неудовлетворительно» 0-4 правильных ответов или 0-49%  
из 10 предложенных вопросов.

### **Оказание первой доврачебной помощи**

За каждый правильный ответ начисляется 1 балл, за вопрос, оставленный безответа – 0 баллов, за каждый неправильный ответ вычитается 1 балл.

Какие действия выполняются при проведении искусственного дыхания?

а. Зажать нос, захватить подбородок, запрокинуть голову пострадавшего; сделать максимальный выдох ему в рот; нажать на живот.

б. Наклонить голову пострадавшего вправо (влево) и сделать максимальный выдох ему в рот.

в. Зажать нос, захватить подбородок, запрокинуть голову пострадавшего; сделать максимальный выдох ему в рот.

г. Положить пострадавшего на ровную поверхность и сделать средний выдох ему в рот.

Какие действия необходимо предпринять для оказания помощи пострадавшему, который находится в состоянии комы (нет сознания более 4 минут, но есть пульс)?

а. Положить пострадавшего на спину; удалить слизь и содержимое из ротовой полости; приложить холод к голове.

б. Положить пострадавшего на живот; удалить из ротовой полости слизь и рвотные массы; приложить холод к голове. Вызвать врача.

в. Положить пострадавшего на спину; удалить слизь и содержимое желудка из ротовой полости; приложить тепло к голове.

г. Положить пострадавшего на живот; удалить слизь и содержимое из ротовой полости; приложить тепло к голове.

д. Положить пострадавшего на бок; удалить слизь и содержимое желудка из ротовой полости; приложить холод к голове.

В каком месте необходимо прижимать артерию в случае артериального кровотечения?

а. В местах, близких к ране.

б. В местах нахождения крупных кровеносных сосудов.

в. На конечностях в местах нахождения артерий (точка прижатия выше места кровотечения).

г. На шее и голове — ниже раны или в ране.

д. В местах нахождения крупных кровеносных сосудов. На конечностях — в местах нахождения артерий (точка прижатия выше места кровотечения). На шее и голове — ниже раны или в ране.

На какое время накладывается жгут при артериальном кровотечении?

а. Не более, чем на 10 минут.

б. Не более, чем на 1 час.

в. Не более, чем на 15

минут.

г. Не более, чем на 30 минут.

д. Не более, чем на 45 минут.

Какие признаки можно обнаружить у человека, если жгут наложен неправильно?

а. Покраснение конечности.

б. Подергивание конечностей.

в. Постоянный зуд в конечностях.

г. Невозможность пошевелить пальцами.

д. Посинение и отек конечности.

Какой порядок наложения повязки установлен при ранениях конечностей?

1) Промыть рану водой;

2) Продезинфицировать рану спиртовым раствором;

3) Накрыть рану чистой салфеткой, полностью прикрыв края раны;

4) Прибинтовать салфетку или прикрепить ее лейкопластырем.

а. Выполнить действия 3);4)

б. Выполнить действия 1); 3); 4)

в. Выполнить действия 2); 3); 4)г.

Выполнить действие 4)

Какие действия должны быть выполнены при проникающем ранении живота?

1) Вправить выпавшие органы;

2) Прикрыть содержимое раны салфеткой;

3) Прикрепить салфетку пластырем;

4) Приподнять ноги и расстегнуть поясной ремень;

5) Транспортировка — в положении «лежа на спине»; 6) Давать регулярно пить.

а. Выполнить действия 1); 2); 3); 6)

б. Выполнить действия 2); 3); 4); 5)

в. Выполнить действия 2); 3); 4); 5); 6)

г. Выполнить действия 1); 4); 5)

Какова доврачебная помощь при термических ожогах?

а. Смазать обожженную поверхность растительным жиром.

б. Забинтовать обожженную поверхность.

в. Накрыть сухой чистой тканью и приложить холод на поврежденный участок.

При ожогах без нарушения целостности ожоговых пузырей можно подставить подструю холодной воды на 10-15 минут.

Какова доврачебная помощь при химических ожогах?

а. Нейтрализовать агрессивную среду на коже (напр., кислоту – некрепким щелочным раствором).

б. Забинтовать до прихода врача и дать анальгин и теплое сладкое питье.

в. Промывать пораженное место струей холодной воды до прихода врача.

Дать анальгин и теплое сладкое питье.

Что необходимо выполнить в случае перелома конечностей?

а. Забинтовать конечность.

б. Удерживать пострадавшего в горизонтальной плоскости до прибытия медперсонала.

с. Не принимая ни каких мер, направить пострадавшего в больницу.

д. Зафиксировать конечность с помощью складных шин или подручных средств. Дать болеутоляющее.

При вывихе конечности:

а. Вправить конечность, туго забинтовать.

б. Зафиксировать конечность с помощью складных шин или подручных средств, не вправляя. Дать болеутоляющее. Вызвать врача.

в. Уложить пострадавшего и вызвать врача.

Порядок действий при оказании помощи пораженному электрическим током:

а. Начать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

б. Провести диагностирование, начать непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

в. Обесточить пострадавшего, провести диагностирование, при необходимости приступить к реанимационным мерам.

Какой порядок действий, если у пострадавшего нет сознания и нет пульса на сонной артерии?

а. Освободить грудную клетку от одежды, расстегнуть поясной ремень.

Нанести удар кулаком по груди и приступить к реанимации. Вызвать скорую помощь.

б. Нанести удар кулаком по груди и приступить к реанимации. в. Начать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

г. Начать непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

д. Доставить пострадавшего в больницу.

Действия в случае обморока (кратковременной потери сознания) пострадавшего?

а. Убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии, освободить грудную клетку от одежды и расстегнуть поясной ремень. Приподнять ноги. Надавить на болевую точку под носом.

б. Приложить грелку к животу или пояснице. Надавить на болевую точку.

в. Ничего не предпринимать, вызвать врача.

г. Напоить чаем и накормить.

д. Убедиться в наличии пульса. Освободить грудную клетку от одежды и расстегнуть поясной ремень. Приподнять ноги. Надавить на болевую точку. Вызвать врача.

Поза «лягушки» у пострадавшего — это признак:

- а. Неудобного положения пострадавшего.
- б. Очень опасных повреждений (перелом костей таза или бедренных костей, разрывов внутренних органов с внутренним кровотечением).
- в. Падения с высоты.

Какие признаки свидетельствуют о внезапной смерти пострадавшего?

- а. Отсутствие сознания и реакции зрачков на свет; отсутствие пульса на сонной артерии.
- б. Отсутствие сознания и реакции зрачков на свет.
- в. Бледная поверхность кожи на лице пострадавшего.
- г. Отсутствие пульса на сонной артерии.
- д. Отсутствие сознания и реакции зрачков на свет; бледная поверхность кожи на лице пострадавшего.

**ОТВЕТЫ**

**Вопрос 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16**

**Ответ в б д б д а б в в г б в б д а а**

**Методические материалы**

**Методы обучения:**

- словесный (лекция; объяснение; рассказ; чтение; беседа; диалог; консультация);
- наглядно – иллюстрационный (показ наглядных пособий);
- репродуктивный (воспроизведение и повторение способа деятельности по заданиям педагога);
- практический (используется для познания действительности, формирования навыков и умений, углубления знаний);
- методы практико-ориентированной деятельности (упражнения; тренинг; тренировка;
- метод наблюдения (запись наблюдений (зарисовка, рисунки, фото-видео съемка; проведение замеров);
- метод проблемного обучения (самостоятельная постановка, формулировка и решение проблемы обучающимися: поиск и отбор аргументов, фактов, доказательств);
- метод игры (игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения, игра- конкурс, игра-путешествие, ролевая игра, деловая игра);
- наглядный метод обучения (наглядные материалы: картины, рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схемы, чертежи, графики);
- демонстрационные материалы: модели, приборы, предметы.

**формы организации учебного занятия:**

- беседа, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются различными примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами;
- практические занятия;

- учебно-тренировочные занятия на местности;
- походы выходного дня;
- соревнования;
- игры;
- конкурсы;
- опросники;
- наблюдения;
- тесты и занятия предмета;
- экскурсии.

**Средства наглядности** – наглядные пособия, технические средства обучения, используемые в учебном процессе, позволяют существенно повысить эффективность восприятия.

#### **Материально-техническое обеспечение**

Для проведения занятий используется, спортзал, при необходимости – компьютерный класс, спортивная площадка.

#### **Техническое обеспечение программы**

- Мультимедийный проектор;
- Экран;
- Компьютер с доступом в Интернет

#### **Приборы и материалы:**

Компасы

Секундомер

Часы

Бинты

Жгуты

Шины

Аптечка первой

помощи Бандаж

фиксации шеи

Маникен – тренажер «Искандер» для удаления инородного предмета из ротовой полости

Маникен – тренажер «Александр» для отработки приемов непрямого массажа сердца

Набор имитаций ран.

#### **Аннотация к программе «Школа безопасности»**

**Разработчик:** Долганов Алексей Владимирович, педагог дополнительного образования

Данная дополнительная общеразвивающая программа имеет **социально–гуманитарную направленность**

**Уровень.** Стартовый

**Срок реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения и реализуется в объеме 70 часов в год.

**Форма обучения.** Очная. 2 часа в неделю по 40 минут.

Курс обучения предусматривает теоретическую и практическую часть.

**Формы занятий:** Коллективные (фронтальная работа);

Групповые; Индивидуальные.

**Формы контроля:** Тематический контроль (проверка знаний и умений в конце определенной темы в виде устного опроса, практической работы, тестов)

**Цель программы:** формирование активной гражданской позиции обучающихся в процессе интеллектуального, духовно-нравственного и физического развития; патриотическое воспитание подрастающего поколения; социальное становление личности ребенка; формирование принципов безопасности личности обучающихся, их адаптации к жизни в обществе, освоение навыков самообороны.

**Задачи:**

- систематизировать и закрепить имеющиеся о здоровье, здоровом и безопасном образе и стиле жизни;
- формировать практические умения и навыки, закреплять их на практике;
- формировать потребность в обучении и саморазвитии;
- создавать общекультурный и эмоционально окрашенный фон для позитивного восприятия ценностей здоровья и безопасного образа и стиля жизни.

**В результате освоения программы у обучающихся будет:**

- сформировано понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- сформировано ответственное отношение 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 предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;
- освоены социальные нормы, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развито правовое мышление и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- сформированы умения соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.
- сформирована активная жизненная позиция.

## **Сведения о разработчике**

Долганов Алексей Владимирович

Педагог дополнительного  
образования

Соответствие занимаемой должности

Высшее образование

Стаж 11 лет

## Список литературы

### Список литературы для педагога

1. Б.И.Огородников «Туризм и спортивное ориентирование», Москва «Физкультура и спорт», 1983 г.
2. Волович, В. Г. Академия выживания / В. Г. Волович. - М.:Толк, 1995.
3. Волович, В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации / В. Г. Волович. - М: Знание, 1990.
4. Гостюшин, А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций / А. В. Гостюшин. - М.: Зеркало, 1994.
5. И.А.Верба «Туристско-краеведческие кружки в школе», Москва «Просвещение», 1988 г.
6. И.И.Барина «Внеурочная работа по географии». Москва «Просвещение»,1988 г.
7. Н.Н.Петрова «О туристической работе в школе».
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844. «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
9. Письмо Министерства образования РФ от 18.06.2003 № 28-02-484/16 «О требованиях к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»,
- 10.Поляков, В. В. Безопасность человека в экстремальных ситуациях / В. В. Поляков, Е. А. Сербаринов. - М, 1992.
- 11.Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- 12.Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – М., 2004.

### Список литературы для детей

1. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
2. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
3. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании.- М.: "Просвещение", 1980. - 108 с.
4. Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности. - М.: 1998.
5. Минделевич С. Пора в поход! - М.: "Молодая гвардия", 1985. - 180 с.
6. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
7. Учебник – ФГОС - География начальный курс 5 класс И.И. Барина; А.А. Плешаков; Н.И. Сонин Москва; ДРОФА; «Вертикаль»; 2014 г.
8. Цвилюк, Г. Е. Азы безопасности. Книга для детей и родителей/ Г.Е.

Цвилюк. - М.: Просвещение, 1994. – 175 с.

### **Список литературы для родителей**

- 1.Волович, В. Г. Академия выживания / В. Г. Волович. - М.:Толк, 1995.
- 2.Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – М., 2004.
- 3.Цвилюк, Г. Е. Азы безопасности. Книга для детей и родителей/ Г.Е. Цвилюк. - М.: Просвещение, 1994. – 175 с.