

**МУ «Отдел образования Серноводского муниципального района»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского технического творчества
Серноводского муниципального района»**

Принята решением
педагогического совета
Протокол №1
от 27.08.2021 г



Утверждаю

Директор МБУ ДО «ДДТТ»

Ш.С.Ирбаиев

Приказ № 9-о/д

от 27.08.2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа

«ШКОЛА РОБИНЗОНОВ»

Направленность программы: туристско-краеведческая

Уровень программы: стартовый

Возрастная категория участников: 9-15 лет.

Срок реализации: 1 год.

Автор-составитель:

Ульбиева Милана Вахидовна
педагог дополнительного образования

ст. Ассиновская
2021 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования

«Дом детского технического творчества Серноводского муниципального района».

Экспертное заключение № _____ от _____ 2021 г.

Эксперт: Лулаева Румиса Сапаровна, зам. директора по УВР

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.	4
1.2. Направленность программы.	4
1.3. Уровень освоения программы.	4
1.4. Актуальность программы.	4
1.5. Отличительные особенности.	5
1.6. Цель и задачи программы.	5
1.7. Категория учащихся.	5
1.8. Сроки реализации и объем программы.	5
1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.	5
1.10. Планируемые результаты и способы их проверки.	6

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план.	6
2.2. Содержание учебного плана.	7

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

1. Форма входной аттестации и критерии оценивания	9
2. Форма промежуточной аттестации и критерии оценивания	
3. Форма итоговой аттестации и критерии оценивания	

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы:

4.1. Материально-технические условия реализации программы.	10
4.2. Кадровое обеспечение программы.	10
4.3. Учебно-методическое обеспечение.	10
Список литературы.	14

Приложение №1 «Календарно-тематическое планирование»	15
--	----

Приложение №2 «Оценочные материалы».	30
--------------------------------------	----

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1 Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ. Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программа «Школа Робинзона» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
 - Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
 - Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
 - Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);
 - Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей"
 - Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
 - Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
 - Приказ министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных программ».
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ от 24.07.98г. №124-ФЗ.

1.2. Направленность программы - туристско-краеведческая Направлена на социальную адаптацию детей определенных категорий, на повышение уровня готовности обучающихся к взаимодействию с различными социальными институтами, на формирование знаний об основных сферах современной социальной жизни, на воспитание социальной компетентности, формирование педагогических навыков. Сфера профессиональной деятельности – «человек-общество», «человек-человек».

1.3. Уровень освоения программы-стартовый

1.4. Актуальность программы программа обусловлена большой востребованностью среди учащихся среднего и старшего звена, отвечает запросам детей и родителей. Направлена на развитие познавательных, исследовательских навыков, обучающихся по изучению природы, истории, культуры родного края. Программа ориентированы на познание истории нашей Родины, судеб соотечественников, семейных родословных; являются источником социального, личностного и духовного развития обучающихся. Сфера

профессиональной деятельности—«человек-природа», «человек-человек». При определении целей и задач построения программы учтены основные положения Концепции развития дополнительного образования детей.

1.5. Отличительные особенности.

работа по военно-патриотическому воспитанию проводится комплексно, что позволит подростку усилить свою ориентацию на развитие интересов и способностей, укрепить здоровье, овладеть военно-прикладными видами спорта.

1.6. Цель программы формировать у обучающихся практические умения и навыки безопасного поведения в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, обучить способам самопомощи и первой помощи, оказать содействие в формировании здорового образа жизни.

Программный материал предназначен для детей 9 – 15 лет, состав группы – постоянный, набор обучающихся – свободный.

Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей).

Задачи

Образовательные:

обучать навыкам обеспечения личной и коллективной безопасности в чрезвычайных ситуациях;

обучать способам выживания в экстремальных и автономных условиях; обучать основам ориентирования;

обучать навыкам оказания первой помощи при различных травмах и ранениях;

обучать способам эвакуации и транспортировки пострадавшего.

Развивающие:

развивать морально-волевые и физические качества: координацию, гибкость, общефизическую выносливость;

стимулировать проявление активности, инициативы, самостоятельности и творчества;

развивать лидерские качества, умение работать в группе, коллективе.

Воспитательные:

воспитывать у обучающихся чувства товарищества и взаимовыручки, высокие нравственно-волевые качества, активную гражданскую позицию;

воспитывать у обучающихся ответственное отношение к сохранению окружающей среды как основы обеспечения безопасности жизнедеятельности личности, общества, государства.

1.7. Категория учащихся. Программа рассчитана на детей в возрасте от 9-15 лет. Зачисление в группу осуществляется по желанию ребенка и заявлению его родителей (законных представителей).

1.8. Сроки реализации.

Срок реализации программы – 1 год. Объем программы – 152 часа.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 15 человек. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятия – 40 минут, перерыв 10 минут.

Занятия проводятся в виде лекции и практических занятий, соревнований, выездных экскурсий по разработанному маршруту.

1.10. Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

специфику катастроф и стихийных бедствий, встречаемых в природе, их поражающие факторы и последствия;

природные опасности и правила безопасного поведения;

теоретические и практические навыки выживания в чрезвычайных ситуациях;

основы туристической подготовки;

способы и методы ориентирования на местности.

Знать:

У обучающихся будут сформированы:

- основы психологических знаний и поведенческие особенности людей в чрезвычайных ситуациях;

- ответственным отношением к учению, готовностью и способностью к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- опытом участия в социально значимом труде;

- осознанным, уважительным и доброжелательным отношением к другому человеку, его мнению.

Личность.

- внимательности к деталям, связанным с программированием и работе с электроникой;
- культуру общения на занятиях адекватное отношение к командной работе, без стремления к соперничеству.
- трудолюбие и усидчивость.

2.Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план

№	Название раздела	Количество часов			Формы проведения контроля
		всего	в том числе		
			теория	практика	
1	Раздел 1. Чрезвычайные ситуации (ЧС) природного характера	22	2	20	Оценка навыков
	Раздел 2. Топография. Ориентирование в природных условиях	26	4	22	Оценка навыков
2	Раздел 3. Туристическое снаряжение и оборудование	20	4	16	Оценка навыков
	Раздел 4. Питьевая вода и способы ее получения в природных условиях	16	4	12	Оценка навыков
	Раздел 5. Поиск пи	24	4	20	Оценка навыков
3	Раздел 6. Добывание огня в природных условиях	18	2	16	Оценка навыков
	Раздель7. Сооружение укрытия	18	2	16	Оценка навыков
4	Итого:	144	22	122	

2.2 Содержание учебно (тематического) плана

Раздел 1. Чрезвычайные ситуации природного характера

Тема 1. Вводное занятие Знакомство с кабинетом. ТБ и ПБ.

Теория. Знакомство с деятельностью объединения, с его целями и задачами, с порядком и планом работы на учебный год. Инструктаж по технике безопасности. **Практика.**

Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения. Тестирование

обучающихся.

природного характера

Тема 3. ЧС: геофизические

Метеорологические.

гидродинамические.

безопасности, правила поведения

Характерные особенности ЧС природного характера и их возможные последствия:

геологические, геофизические, метеорологические, гидродинамические.

Практика меры безопасности и правила поведения при ЧС природного характера.

Тема 7. ЧС: природного характера:

ЧС: инфекционные заболевания людей, животных, растений.

безопасности, правила поведения

Теория. Характерные особенности ЧС природного характера и их возможные последствия:

инфекционные заболевания людей, животных, растений. Меры безопасности и правила

поведения.

Практика. Опрос по темам раздела
«Чрезвычайные ситуации (ЧС) природного характера».

Раздел 2. Топография.

Ориентирование в природных условиях.

топографии.

условные знаки.

Теория. Виды карт и основные сведения о карте: масштаб, условные топографические знаки, рельеф и способы его изображения. Старение карт. Хранение карт в пути.

Практика. Чтение карт. Составление плана.

Ориентирование по карте.

Ориентирование по схеме и по легенде.

для ориентирования на местности

ориентирование, измерение расстояний, копирование. Составление схем, легенд.

Вычерчивание маршрутных лент. Компас. Магнитное склонение. Ориентирование на местности по компасу. Способы определения расстояний на местности. Глазомерная съемка препятствий и составление схемы их прохождения. Составление схем особо интересных мест. Уточнение карты и ленты маршрута в пути.

Практика. Определение расстояний на местности и на карте. Определение азимута на местности и на карте. Ориентирование на местности по карте. Вычерчивание маршрутных лент. Глазомерная съемка, составление схем. Ориентирование на местности по компасу.

Тема 7. Ориентирование по небесным светилам. Ориентирование по мху и лишайнику.

Теория. Ориентирование на местности по солнцу. Солнце в полдень. Ориентирование с помощью солнца и циферблата механических часов. Определение направления с помощью тени. Ориентирование по луне. Ориентирование по полярной звезде. Определение сторон света по мху и лишайнику.

Практика. Зачет. Ориентирование на местности по небесным светилам. Ориентирование по мху и лишайнику.

Тема 1. Чрезвычайные ситуации ЧС:

Тема 2. ЧС: геологические.

Тема 4. ЧС:

Тема 5. ЧС:

Тема 6. ЧС: Меры

Теория.

Тема 8.

Тема 9. ЧС: Меры

Тема 1.

Тема 2. Понятие о

Тема 3. Топографические

Тема 4. Топографические карты

Тема 4.

Тема 5.

Тема 6. Приборы

Теория. Работа с картой:

Раздел 3. Туристическое снаряжение и оборудование.

Тема 1.

Бивачное снаряжение.

Теория. Палатка. Виды

палаток: горные экстремальные, трекинговые (туристические), кемпинговые. Особенности каждого вида. Туристическая палатка: двухслойная и однослойная. Конструкция палатки: тамбур, юбка или полог. Крепления. Вентиляция. Вход палатки. Тент. Костровые принадлежности: котлы, половник, костровые крючки, костровой тросик, костровые верхонки, топор, ножовка. Требования к костровым принадлежностям.

Практика. Установка палатки.

Тема 2.

Специальное снаряжение.

Теория. Вербка

основная и расходная. Карабин. Приспособления для спуска по веревке. Жумар. Репшнур. Ремонтный набор. Состав ремонтного набора. Аптечка. Особенности аптечки в зависимости от маршрута и времени года. Страховочные средства: обвязка, блокировка, беседка.

Накомарник. Спасательный жилет.

Тема 3. Личное снаряжение

Теория. Перечень личного снаряжения. Общие требования к снаряжению: безопасность эксплуатации, прочность, минимальный вес и объем, простота в использовании, многофункциональность, комфортность, гигиеничность. Уход за обувью и одеждой в походе (ремонт, просушка). Рюкзак. Типы по емкости: прогулочный, походный, экспедиционный: по конструкции: анатомический, станковый, мягкий. Непромокаемый вкладыш. Мешок для вещей (шмотник). Спальный мешок. Виды спальных мешков (в зависимости от наполнителя). Требования к рюкзаку и спальному мешку. Каремат. Хоба. Посуда.

Практика.

Зачет по материалу раздела «Туристическое снаряжение».

Раздел 4. Питьевая вода и способы ее получения в природных условиях

Тема 1. Обнаружение источников воды **Теория.** Осмотр окрестностей. Наблюдение за животными. Растения. Туман. Снег и лед. Дождь. Сбор росы. Сбор древесного сока.

Солнечный дистиллятор. Выпаривание воды из растений.

Практика.

Получение воды любым известным способом.

Тема 2. Способы

очистки воды. **Теория.** Кипячение. Фильтрация и природные фильтры. Фильтр тренога.

Солнечная дезинфекция. Способы обеззараживания воды серебром, медью, кремнием, солью, марганцовкой. Очистка воды растениями: ветками рябины, чабрецом, зверобоем, ромашкой.

Практика. Изготовление фильтра. Зачет по материалу раздела «Питьевая вода и способы ее получения в природных условиях».

Раздел 5. Поиск пищи в природных условиях

Тема 1. Аварийный запас Теория. Сухие калорийные и долго хранящиеся продукты сахар (кусковой), сало, сухари, мясные и рыбные консервы, сухофрукты, сушеные ягоды, сушеное мясо. Суточный запас – в среднем 0,5 кг сухих продуктов.

Тема 2. Использование в питании растительных ресурсов

Теория. Культивируемые растения (источник – убранные поля). Дикорастущие растения. Более 1000 съедобных растений: молодая крапива, щавель, дикий ревень, стрелолист, рогоз, одуванчик, иван-чай, молодило, сусак, лопух, черемша, кандык, клайтония, портулак, кислица, таволга вязолистная, душица, зверобой, чабрец, очиток пурпурный, камыш озерный и др. Ягоды съедобные. Орехи.

Практика. Определение съедобных растений. Разработка суточного меню. Рецепты приготовления.

Тема 3. Использование в питании грибов

Теория. Съедобные грибы: сыроежки, моховики, опенки, маслята, сморчки, строчки, чернушки, шампиньоны и др. Сроки и места произрастания

Практика. Определение съедобных грибов. Способы обработки и приготовления грибов.

Тема 4. Добывание животной пищи Теория. Способы добычи животной пищи. Ракообразные. Места ловли. Способы приготовления. Рыбная ловля. Ловля на крючок. Изготовление крючка и лески в природных условиях. Ловля копьем. Ловля руками и сеткой. Виды рыб. Среда обитания (водоемы). Приготовление. Поиск птичьих гнезд на земле и низких ветвях.

Практика. Определение вида пойманной рыбы. Способы обработки и приготовления. Тестирование по материалу раздела «Поиск пищи в природных условиях».

Раздел 6. Добывание огня в природных условиях

Тема 1. Подготовка места для костра. Топливо.

Теория.

Определение места костра. Создание чаши для костра. Необходимость разжигания костра. Цели и виды костров: «таёжный»,

«шалаш», «звездный», «колодец», «камин», «охотничий», «ямка», «очаг», «нодья». Топливо: сухостой и высохшие ветки, сланцевый деготь или торф. Для разведения огня: еловые шишки, кора деревьев, хворостинки, засохшие еловые иглы, травы, лишайники, папоротники, губчатые нити гигантского дождевика (гриб), гниль высохших деревьев или бревен. Трут: бумага, смола еловых шишек, сухие пни, сухая кора березы. Правильное поддержание огня. Медленное горение огня: свежесрубленные бревна, торец толстого гнилого бревна. Защита от ветра: покрывайте красные огоньки пеплом и сверху слоем почвы. Жар дают: березовые, ольховые, сосновые и еловые дрова. Дают мало жару: осина, лиственница, рябина, черемуха. Свежая хвоя дает густой дым.

Практика. Определение места костра. Создание чаши для костра.

Тема 2. Разведение огня без спичек

Теория. Способы разведения огня. «Солнце и линза» – используется объектив от фотоаппарата, линза от бинокля или зеркальце. «Кремень и огниво» – в качестве кремня используется твердый камень; в качестве огнива – стальной брусок или лезвие ножа.

«Трение дерева о дерево» – самый трудоемкий способ. «Лук и бурав» – лук делается при помощи шнура, веревки или ремня, с его помощью сухое мягкое древко прокручивается в

небольшом отверстии, сделанном в сухом, твердом блоке дерева. **Практика.** Зачет.

Разжигание костра без спичек (любым способом)

М Раздел 7. Сооружение укрытия

Тема1. Типы

искусственных и естественных укрытий

Теория. Типы укрытий.

Их зависимость от различных факторов: наличия дождя или других осадков, температуры воздуха, наличия насекомых, наличия материалов для строительства, продолжительность предполагаемой стоянки, количество и физическое состояние потерпевших бедствие.

Тема 2. Вигвам, навес, шалаш. Требования, предъявляемые к временному жилищу

Теория. Различные способы строительства вигвамов, навесов и шалашей с использованием подручных и природных материалов

Практика. Сооружение

навеса или шалаша в соответствии с требованиями.

Тема 3. Естественные укрытия в разное время года

Теория.

Естественные укрытия в разное время года. Летом: землянка, использование крутого склона горы и т.д. Зимой: использование снежного сугроба, постройка укрытия из снежных кирпичей.

Практика. Зачет. Сооружение временного

жилища, в рамках заданной ситуации, соответствующего всем требованиям и с учетом времени года

Итоговое занятие. Автономное существование в условиях

природной среды **Практика.** Итоговая аттестация. Участие в окружных соревнованиях по спортивному туризму.

3.Формы Аттестации и оценочные материал

3.1Оценочные материалы.

Для оценки результативности обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Школа Робинзонов» применяется входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

- Входной контроль (тест, беседы): определение исходного уровня знаний и умений.
- Текущий контроль (опрос, контроль за качеством выполненных изделий на практических занятиях): определение уровня усвоения изучаемого материала по темам.
- Промежуточный и итоговый контроль (выходное тестирование, выполнение практических заданий по изученным темам): Определение результатов работы и степени усвоения теоретических и практических знаний, умений и навыков, а также сформированности личностных качеств.

Для оценки результативности реализации дополнительной общеобразовательной программы «Школа Робинзонов» используются следующие группы методов диагностики:

1. Информационно-констатирующие (анкеты, опросы, беседы, тесты, анализ документов).

2. Оценочные: экспертные оценки, независимые характеристики (отзывы родителей, учителей, зрителей), тесты.
3. Поведенческие: наблюдения, специальные ситуации (ситуации свободного выбора, ролевые игры), игры.
4. Продуктивные: анализ продуктивной деятельности, тесты, участие в конкурсах, олимпиадах, достижения обучающихся.

Для повышения качества и объективности оценки освоения программ в ДО разработаны технологии определения обученности и воспитанности обучающихся. Оценка происходит по 10-ти бальной системе, содержит основные показатели и критерии уровней обученности и воспитанности.

4.Комплекс организационно- педагогических условий реализации программы

4.1.Материально-технические условия реализации Программы

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально- технического оснащения процесса. Реализация программы по теоретической подготовке проводится в помещении образовательной организации с применением технических средств обучения и материалов:

- ноутбуки;
- видеопроектор;
- экран;
- видеоматериалы.

Медицинские средства и оборудование:

- аптечка туристическая;
- перевязочные средства (бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 7м x 14см, бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 5м x 10см, вата медицинская, компрессная косынка медицинская (перевязочная), повязка медицинская большая стерильная, повязка медицинская малая стерильная);
- лейкопластырь;
- кровоостанавливающие жгуты (2 разновидности);
- охлаждающие пакеты;
- средства иммобилизации (шина проволочная (лестничная) для ног, шина проволочная (лестничная) для рук, шина фанерная длиной 1 м);
- устройство – маска для искусственной вентиляции легких;

Туристическое оборудование:

- костровой набор; тросик таганок сетка 2шт
- радиостанции портативные 5шт

- навигационное устройство походного типа 2шт
- спутниковый трек 2шт
- каска туристическая 1шт
- перчатки туристические 1шт
- тренажер –манекен 1шт
- комплект шин иммобилизационных вакуумных 1шт
- защитный костюм 1шт
- противогаз 1шт
- палатка каркасная(4-х местная); 5шт
- Оборудование для приготовления пищи (примуса, газовые плиты ,горелки и т.д. 3шт
- Компас жидкостный 1шт
- Курвиметр 1шт
- пила 2шт
- лопата складная 2шт
- набор касок (15 шт.);
- топор туристический (2 шт.);
- носилки спасательные

4.2. Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися.

4.3. Учебно-методическое обеспечение образовательной программы

Содержание программы строится по принципу усложнения: сначала дается общее значение правил дорожного движения, второй этап - умение применить правила дорожного движения в повседневной жизни, вести пропаганду и агитацию правил, умение разобрать сложную дорожно-транспортную ситуацию и найти правильное решение. При организации образовательного процесса используются игровая технология и технология развивающего обучения с направленностью на развитие творческих качеств личности. Реализация игровых приемов и ситуаций происходит практически на каждом занятии. В систему игр входят такие группы как: обучающие, познавательные, воспитательные, развивающие, профориентационные. Подведение итогов обучения осуществляется путем конкурсных мероприятий, проводимых по специальному плану на основе положения о Всероссийском конкурсе.

Список используемой литературы

Для педагога:

1. Балабенко С.В. Учебник выживания спецназа ГРУ. – М.: Яуза, Эксмо, 2016.

2. Баринов А.В. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них. – М.: ВЛАДОС, 2003.
3. Гвоздев С.А. Выжить любой ценой: пригодится в разных ситуациях. – М.: Современное слово, 2013.
4. Гриллс Б. Жизнь в дикой природе. Инструкция по выживанию. /Под ред. Е.Л. Шведовой. – М.: Центрполиграф, 2016.
5. Диденко М. Русский стиль выживания. Как остаться в живых одному в лесу. – М.: Издательство Э, 2017.
6. Ефремов А.П. Дикорастущие лекарственные растения средней полосы России: карманный справочник. – М.: Фитон XXI, 2017.
7. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – М.: ЭКСМОПРЕСС, 2005.
8. Кентербери Д. Манифест выжившего: 101 навык выживания в дикой природе. – М.: Эксмо, 2016.

Для обучающихся:

1. 17.Кулинарная книга выживальщика. Остаться в живых. В лесу, в пустыне, на берегу. /Ред. К. Федорченко. – М.: Центрполиграф, 2017.
2. Куреннов И.П. Энциклопедия лекарственных растений. Самолечебник: 1000 лучших рецептов и сборов. – М.: Мартин, 2018.
3. Лекарственные растения, а также лечебные грибы и лишайники. Большая иллюстрированная энциклопедия. – М.: Bestiary, 2012.
4. Лекарственные растения. Первая помощь природы. – М.: Амфора, 2012.
5. Окслейд К. Энциклопедия выживания в лесу без компьютера и телефона. – М.: АСТ, 2017.
6. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2015.
7. Уайзман Д. Выживание везде и всегда. Самое авторитетное и полное руководство по выживанию в любой ситуации. – М.: АСТ, 2016.
8. Хардинж М. О лекарствах, лекарственных растениях и природных средствах лечения. – М.: Источник жизни, 2009.
9. Черныш И.В. Выживание в экстремальных ситуациях. – М.: Физическая культура, 2009.

Интернет-ресурсы:

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

<http://www.minzdrav-rf>.

<http://mon.gov.ru/>

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

<http://www.mecom.ru/roshydro/pub/rus/index.htm>

**Календарный учебный график 1 года обучения
1-2 группа**

№ п/п	Фактиче- ская дата и время проведен- ия занятия	Плановая дата и время проведени- я занятия	Фо- рма зан- яти я	Кол- во час- ов	Тема занятия	Место провед- ения	Форм- а контр- оля
1		16.09 13.00-14.25 14.30-15.55	Теория практика	2	Меры безопасности и правила поведения при ЧС природного характера.	АСОШ №1	
2		17.09 13.00-14.25 14.30-15.55		2	ЧС геологические,		
3		23.09 13.00-14.25 14.30-15.55		2	ЧС геофизические,		
4		24.09 13.00-14.25 14.30-15.55		2	ЧС метеорологическ ие,		
5		01.10 13.00-14.25 14.30-15.55	Теория практика	2	ЧС природного характера	АСОШ №1	Зачет
6		07.10 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Инфекционные заболевания		
7		08.10 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Инфекционные заболевания людей		
8		14.10 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Инфекционные заболевания животных,		
9		15.10 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Инфекционные заболевания растений.		
10		21.10 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Инфекционные заболевания		
11		22.10 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Инфекционные заболевания		

12		28.10 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Меры безопасности и правила поведения		
13		11.11 13.00-14.25 14.30-15.55	Теория практика	2	Топография. Ориентирование в природных условиях	АСОШ №1	Зачет
14		12.11 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Понятие о топографии.		
15		18.11 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Топографические условные знаки.		
16		19.11 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Топографические карты		
17		25.11 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Виды карт и основные сведения о карте:		
18		26.11 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Масштаб, условные топографические знаки		
19		02.12 13.00-14.25 14.30-15.55	Теория практика	2	Ориентирование по небесным светилам.	АСОШ №1	Зачет
20		03.12 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Ориентирование по мху и лишайнику		
21		09.12 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Ориентирование на местности по солнцу. Солнце в полдень.		
22		16.12 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Ориентирование с помощью солнца и циферблата механических часов.		
23		17.12 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Определение направления с помощью тени.		
24		23.12 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Ориентирование по луне.		

		24.12 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Ориентирование по полярной звезде.		
26		13.01 13.00-14.25 14.30-15.55	Теория практика	2	Ориентирование по небесным светилам.	АСОШ №1	Зачет
27		14.01 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Ориентирование по мху и лишайнику		
28		20.01 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Ориентирование на местности по солнцу. Солнце в полдень.		
29		21.01 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Ориентирование с помощью солнца и циферблата механических часов.		
30		27.01 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Определение направления с помощью тени.		
31		28.01 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Ориентирование по луне.		
32		03.02 13.00-14.25 14.30-15.55	Теория практика	2	Специальное снаряжение Веревка основная и расходная. Карабин	АСОШ №1	
33		04.02 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Приспособления для спуска по веревке. Жумар. Репшнур.		
34		10.02 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Ремонтный набор. Состав ремонтного набора		
35		11.02 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Аптечка. Особенности аптечки в зависимости от маршрута и времени года.		

		24.02 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Страховочные средства: обвязка, блокировка, беседа. Накомарник.		
		25.02 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Личное снаряжение Перечень личного снаряжения.).		
7		03.03 13.00-14.25 14.30-15.55	Теория практика	2	прочность, минимальный вес и объем, простота в использовании	АСОШ №1	
		04.03 13.00-14.25 14.30-15.55		2	многофункциональность, комфортность, гигиеничность		
		10.03 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Уход за обувью и одеждой в походе (ремонт, просушка).		
		11.03 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Рюкзак. Типы по емкости: прогулочный, походный, экспедиционный		
		17.03 13.00-14.25 14.30-15.55		2	по конструкции: анатомический, станковый, мягкий		
		18.03 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Требования к рюкзаку и спальному мешку. Каремат. Хоба. Посуда.		
		24.03 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Требования к рюкзаку и спальному мешку. Каремат. Хоба. Посуда.		
8		01.04 13.00-14.25 14.30-15.55	Теория	2	Обнаружение источников воды Осмотр	АСОШ №1	Зачет

					окрестностей. Наблюдение за животными		
		07.04 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Растения. Туман. Снег и лед. Дождь. Сбор росы. Сбор древесного сока		
		08.04 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Выпаривание воды из растений.		
		14.04 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Способы очистки воды Кипячение.. Солнечная дезинфекция.		
		15.04 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Фильтр тренога. Солнечная дезинфекция		
		21.04 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Способы обеззараживания воды серебром,		
		22.04 13.00-14.25 14.30-15.55		2	медью, кремнием, солью, марганцовкой. Очистка воды растениями: ветками рябины, чабрецом, зверобоем, ромашкой		
		28.04 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Аварийный запас пищи Сухие калорийные и долго хранящиеся продукты: Суточный запас – в среднем 0,5 кг сухих продуктов.		
9		05.05 13.00-14.25	Те ор	2	сахар (кусковой), сало,	АСОШ №1	Зачет

		14.30-15.55			сухари, мясные и рыбные консервы, сухофрукты, сушеные ягоды, сушеное мясо.		
		06.05 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Использование в питании растительных ресурсов. Более 1000 съедобных растений		
		12.05 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Использование в питании грибов Съедобные грибы: сыроежки, моховики, опенки, маслята, сморчки, строчки, чернушки, шампиньоны и др.		
		13.05 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Добывание животной пищи. Способы добычи животной пищи. Ракообразные. Места ловли. Способы приготовления. Рыбная ловля. Ловля на крючок.		
		19.05 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Типы искусственных и естественных укрытий Вигвам, навес, шалаш.		
		20.05 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Естественные укрытия в разное время года. Летом: землянка,		

					использование крутого склона горы и т.д..		
		26.05 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Зимой: использование снежного сугроба, постройка укрытия из снежных кирпичей		
		27.05 13.00-14.25 14.30-15.55		2	Итоговая аттестация. Участие в окружных соревнованиях по спортивному туризму.		

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Вводная аттестация

Оказание первой доврачебной помощи

1 года обучения

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

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	а	б	в	в	б	б	а	а	в	б

Промежуточная аттестация

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 двух ближайших 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

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	в	а	а	в	б	а	в	а	б	б

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.

Итоговая аттестация

Оказание первой доврачебной помощи

За каждый правильный ответ начисляется 1 балл, за вопрос, оставленный без ответа – 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 под струю 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