

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ЗОРКИНО
МАРКСОВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Центр образования естественнонаучного и технологического профилей
«Точка роста»**

<p>«Согласовано» на педагогическом совете № <u>1</u> от <u>30.08.2023</u></p>	<p>«Утверждено» Директор МОУ-СОШ с.Зоркино <u>Боярская Л.Н.</u> Приказ № <u>428</u> от <u>04.09.2023г.</u></p>
---	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Юный спасатель»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 13-16 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
Педагог дополнительного образования
Бурбах Иван Иванович

с. Зоркино
2023 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы. Программа дополнительного образования «Юный спасатель» относится к программам физкультурно-спортивной направленности и обеспечивает не только развитие физических способностей и основ формирования здорового и безопасного образа жизни, но и таких качеств детей, как благородство, рассудительность, честность, доброта, вежливость, а также воспитание чувства патриотизма, уважения друг к другу и к старшим. Программа направлена на изучение основ оказания первой помощи при различных видах травм, действий при возникновении пожаров, безопасному поведению на дорогах и основы военной подготовки.

Актуальность.

Актуальность программы обусловлена тем, что в условиях современного мира, повышения уровня опасности и роста технологических аварий и катастроф необходимо совершенствование знаний и умений в области обеспечения личной и общественной безопасности. Для этого необходимо расширение знаний безопасности жизнедеятельности со школьного уровня, до уровня специальной подготовки в условиях (дополнительного образования) деятельности. Данная программа дает возможность наиболее емко дать знания в области безопасности и спасательного дела.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность программы призвана расширить кругозор ребенка и дать ему соответствующую возрасту адекватную картину мира, подготовить его к действиям в чрезвычайных ситуациях, привить практические навыки оказания пострадавшим первой доврачебной помощи, изучить правила противопожарной и дорожной безопасности, вести здоровый образ жизни.

Отличительные особенности программы.

Отличительная особенность данной программы дополнительного образования «Юный спасатель» от уже существующих подобных программ заключается в том, что занятия в течение учебного года проводятся по вектору «теория + практика». Программа характеризуется многообразием форм, методов и технологий обучения школьников. Основная часть занятий теоретического плана ведется не методом рассказа и беседы, а с использованием мультимедиа технологий (показ презентаций, обучающих видеофильмов и видеороликов). Большая часть программы осваивается выполнением практических действий, т.е. с использованием деятельностного подхода, за счет отработки практических навыков (тренировка). Программа предполагает использование межпредметных связей, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, а также: ПДД, основы медицины, ОВС.

Отличительные особенности данной программы заключаются:

- в углубленном изучении и приобретении навыков выживания в чрезвычайных ситуациях, умение оказывать само - и взаимопомощь;
- в комплексном воздействии различных видов деятельности для раскрытия творческого потенциала личности;
- в наличии в программе специальной подготовки, которая обеспечивает развитие специфических качеств, необходимых для достижения конкретного результата;
- в развитии у детей мотивации к военной, медицинской и туристической активности.

Основной **отличительной особенностью** является, то, что в ходе обучения по программе дополнительного образования «Юный спасатель» участники объединения принимают участие в военно-спортивной игре «Зарница», конкурсах «Безопасное колесо» и «Школа безопасности», ВОШ (всероссийских олимпиадах школьников) по ОБЖ и др., и тем самым, смогут проверить свои теоретические знания и практические навыки и умения.

Адресат программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Юный спасатель» предназначена для детей 13-16 лет. Число обучающихся в группе 6-10 человек. Прием в объединение осуществляется без ограничений

Возрастные особенности. Программа составлена с учётом возрастных особенностей детей. Она ориентирована на обучающихся младшего подросткового возраста. В этом возрасте складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов – 72 часа.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа, продолжительность занятия - 40 минут, включая перемену 10 мин. Занятия проводятся с постоянной сменой деятельности. Время занятий и количество часов нормировано СанПиН.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

Формировать у детей сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности, практические навыки и умения поведения в экстремальных ситуациях, навыки оказания первой медицинской помощи.

Задачи:

Обучающие:

- научить учащихся действиям, которые будут использоваться как «подводящие» упражнения, либо как средства избирательного воздействия на развитие отдельных физических качеств, способностей;

- научить навыкам оказания первой доврачебной помощи;
- совершенствовать двигательные умения и навыки прикладного характера

Развивающие:

- развить чувство коллективизма;
- развивать память, логическое мышление и мотивацию личности к познанию;
- развивать внимательность и осторожность.

Воспитательные:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

- воспитать социально активную личность, патриота своей Родины.

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- научились действиям, которые будут использоваться как «подводящие» упражнения, либо как средства избирательного воздействия на развитие отдельных физических качеств, способностей;

- научились навыкам оказания первой доврачебной помощи;
- усовершенствовали двигательные умения и навыки прикладного характера;

Метапредметные результаты:

- развили чувство коллективизма;
- развили память, логическое мышление и мотивацию личности к познанию;
- развили внимательность и осторожность.

Личностные результаты:

- проявляют положительные качества личности и умеют управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- воспитали социально активную личность, патриота своей Родины.

1.4. Содержание программы Учебный план

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	0
2.	Виды ЧС меры безопасности, правила поведения.	10	10	0
3.	Экипировка – спасателя.	8	2	6
4.	Основы ориентирования.	10	4	6
5.	Выживание в автономных условиях	14	4	10
6.	ПМП в автономных условиях (переноска пострадавших)	16	6	10
7.	ОФП	12	6	6
	ИТОГО:	72	34	38

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Организационное занятие. Знакомство, распределение поручений.

Теория: Беседа о целях и задачах объединения. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения. Инструктаж, знакомство, распределение обязанностей.

2. Раздел 1. Виды ЧС меры безопасности, правила поведения (10 часов)

Теория: Геологические, геофизические, метеорологические, гидродинамические ЧС. Рассмотреть характерные особенности чрезвычайных ситуаций природного характера и их возможные последствия. Природные пожары, гидрометеорологические ЧС. Инфекционные заболевания людей, животных, растений. Рассмотреть характерные особенности чрезвычайных ситуаций природного характера и их возможные последствия. Техногенные аварии и катастрофы на ХОО, РОО, БОО. Рассмотреть характерные особенности чрезвычайных ситуаций техногенного характера, их возможные последствия. Пожары и взрывы, обрушение зданий и сооружений, аварии на очистных сооружениях, на блоках энергообеспечения. Рассмотреть характерные особенности

чрезвычайных ситуаций техногенного характера, их возможные последствия. Экологические аварии и катастрофы. Рассмотреть характерные особенности экологических аварий и катастроф и их последствия. Загрязнение атмосферы, биосферы, литосферы. Рассмотреть характерные особенности экологических аварий и катастроф и их последствия.

3. Раздел 2. Экипировка – спасателя Виды (8 часов)

Теория. Перечень личного и специального снаряжения для спасательных работ, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке и на теле. Одежда и обувь для летних и зимних видов спасательных работ. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их значение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор. Особенности снаряжения для зимнего похода. Снаряжение для спас. работ по виду.

Практика. Укладка рюкзака. Постановка и укладка палатки. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением. Работа с оборудованием при ПСР

4. Раздел 3. Способы ориентирования. (10 часов)

Теория: Способы ориентирования по природным признакам, по местным предметам. Линейные ориентиры. Ориентирование по карте. Ориентирование по схеме и легенде. Спортивные и топографические знаки. Определение расстояния до объекта. Определение высоты объекта. Определение азимута по компасу и без него. Виды карт и основные сведения о карте: масштаб, условные топографические знаки, рельеф и способы его изображения, изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах. Чтение карты и работа с ней: ориентирование, измерение расстояний, копирование. Старение карт. Хранение карт в пути. Составление схем. Вычерчивание маршрутных лент. Компас. Магнитное склонение. Ориентирование на местности: по карте, компасу и местным предметам, по небесным светилам. 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. Работа с картой — ориентирование, измерение расстояний на местности. Глазомерная съемка, составление схем. Вычерчивание маршрутных лент. Ориентирование на местности по карте, по компасу.

5. Раздел 4. Выживание в автономных условиях (14 часа)

Теория: Аклиматизация. Вынужденная и добровольная автономия. Поиск воды и пищи. Обеззараживание, добыча огня и топлива. Подача сигналов бедствия. Способы подачи сигналов бедствия. Международная кодовая система сигналов подачи бедствия. Подача сигналов бедствия «человеком с земли». Подача сигналов бедствия на акватории. Подача сигналов бедствия кострами. Виды и способы подачи сигналов бедствия на воде, в лесу, в автономии. Сооружение временного жилища. Выбор направления выхода к людям. Самосохранение и психологическая саморегуляция при автономном существовании. Встреча с дикими животными. Оказание мед. помощи при травмах в автономии. Виды походов. Познакомить о учащих с правилами поведения в условиях вынужденной автономии в природной среде. Цели добровольной автономии. Вынужденная автономия.

Практика. Поиск воды и обеззараживание. Добыча огня и топлива. Сооружение временного жилища. Выбор направления выхода к людям. Оказание мед. помощи при травмах в автономии. Подача сигналов бедствия «человеком с земли».

6. Раздел 5. ПМП в автономных условиях (переноска пострадавших). Оказание реанимационной помощи. (16 часов)

Теория: Способы вязки носилок в природных и экстремальных условиях. Изготовление веревочных носилок. Изготовление носилок из полотна. Изготовление волокуш. Изготовление «жестких» носилок. Растения, применяемые при заболеваниях, лечениях, оказании ПМП. ПМП при травмах и ранениях. Переноска пострадавших по пересеченной местности. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях.

Практика. Изготовление веревочных носилок. Изготовление носилок из полотна. Изготовление волокуш. Работа с манекеном - тренажером. Транспортировка пострадавшего. Работа на тренажере –манекене.

7. Раздел 6. ОФП. (12 часов)

Теория: Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств спасателей. Комплекс утренней физической зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры). Развитие силы. Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям.

Практика. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Занятия на местности. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.

Упражнение на развитие выносливости. Упражнение на развитие быстроты, упражнения для развития силы

1.5. Формы аттестации и их периодичность

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится входной, текущий, промежуточный, итоговый контроль.

Входной контроль проводится в начале учебных занятий в форме практической работы.

Текущий контроль – это систематическая оценка уровня освоения дополнительной образовательной программы в течение учебного года проводится на каждом занятии (фронтальный и индивидуальный опрос, тесты, отчеты по практическим работам, творческие задания, информационно-поисковая работа с использованием ИКТ).

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, воспитательную, проверочную и корректирующую функцию.

В течение всего курса обучения осуществляется оперативный контроль в форме педагогических наблюдений, позволяющий определить уровень усвоения программы, творческую активность учащихся. Это позволяет выявить затруднения учащихся и оперативно изменить ход учебно-воспитательного процесса

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению периода обучения по программе в конце учебного года (защита исследовательской работы).

2. Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

2.1. Методическое обеспечение

- набор нормативно-правовых документов;
- наличие утвержденной программы;
- календарно-тематический план;
- необходимая методическая литература;
- учебный и дидактический материал;
- методические разработки;
- раздаточный материал;
- наглядные пособия и т.д.

Методы обучения:

Словесно-иллюстративные методы: рассказ, беседа, дискуссия

Репродуктивные методы: воспроизведение полученных знаний во время выступлений.

Частично-поисковые методы (при систематизации коллекционного материала).

Исследовательские методы .

Форма организации образовательного процесса. Сочетание индивидуальных, групповых и коллективных форм работы.

Педагогические технологии:

Информационно-коммуникационная технология. Проведения занятий с использованием программного обеспечения (компьютерной программы, мультимедийных презентаций) и других готовых образовательных ресурсов значительно расширяет возможность подачи необходимой информации, позволяет усилить мотивацию ребенка, активизируют познавательную деятельность обучающихся и усиливают усвоение материала.

Технология развивающего обучения предполагает взаимодействие педагога и учащихся на основе коллективно-распределительной деятельности, поиске различных способов решения учебных задач посредством организации учебного диалога в образовательной и учебной деятельности учащихся.

Проблемное обучение имеет в своей основе личностную ориентацию. Весь образовательный процесс строится на совместном решении проблемных задач. Изучаемый материал преподается не столько в виде готовой информации, сколько мотивирует к поиску ответов с использованием различных методов обучения. У обучающихся развивается мышление, критичность, последовательность, логичность ума, что позволит в дальнейшем ребенку быть успешным в жизни, решать не только академические, но и социальные проблемы.

Здоровье сберегающие технологии. Здоровье сберегающий подход прослеживается на всех этапах занятия, поскольку предусматривает четкое чередование видов деятельности: показ, опрос, слушание, рассказ, ответы на вопросы, выполнение эксперимента и т.д. Создаются условия рационального сочетания труда и отдыха обучающихся.

Технология интегрированного обучения. Главной целью интегрированного обучения является формирование более широкого и глубокого миропонимания учащимися, активизация их познавательной деятельности, формирование умений применять полученные знания в жизни, создание благоприятных условий для самореализации ребенка. При проведении интегрированного занятия объединяется материал двух или трех дисциплин, например биологии, географии, истории, экологии.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- учебный класс с достаточным количеством столов и стульев;
- искусственное освещение;
- плакаты ;

- динамические пособия;
- мультимедийное оборудование (ноутбук, проектор, флэшкарты, экран, принтер), средства телекоммуникации (локальные школьные сети, выход в интернет).

Информационное обеспечение:

- библиотека литературы, необходимой для работы и проведения занятий;
- коллекция видеофильмов;
- компьютерные презентации;
- электронная библиотека.

Для проведения занятий могут использоваться фото- и видеоматериалы сети Интернет.

Дидактическое обеспечение программы:

- компьютерные презентации по обж, гочс;
- электронные тренажеры для самопроверки и контрольные тесты;
- набор тестов и дидактических карточек на печатной основе;
- инструктивные карточки.

2.3. Оценочные материалы

Для того чтобы определить уровень обученности учащихся проводится тестирование. После проведения теста и игры проводится проверочная работа в форме теста -

сканворда по всей теме, который содержит простые и четко сформулированные вопросы. Учащиеся отвечают на простые вопросы, проверяют свой уровень знаний, педагог раздает составленный им сканворд и определяет время на его решение. По результатам решения педагог диагностирует каждого учащегося по прошедшей теме.

В системе оценивания используется оценка, характеризующаяся по разным признакам:

- субъективные или экспертные (наблюдения, самооценка и самоанализ и др.);
- разнообразные формы оценивания, выбор которых определяется этапом обучения, общими и специальными целями обучения, текущими учебными задачами;
- интегральная оценка (портфолио, соревнования, конкурсы, презентации) и дифференцированная оценка отдельных аспектов обучения.

Для диагностики и формирования познавательных универсальных учебных действий выбраны следующие виды заданий:

- работа с разного вида таблицами;
- составление и распознавание схем, карт;
- работа с различными источниками.

Для диагностики и формирования регулятивных универсальных учебных действий используются следующие виды заданий:

- поиск информации в предложенных источниках;
- взаимоконтроль.

Для диагностики и формирования коммуникативных универсальных учебных действий предлагаются следующие виды заданий:

- составь задание партнеру;
- групповая работа;
- проектная работа и т.д.

Для диагностики социокультурных навыков применяются:

- оценка (фиксируется умение выдвигать суждения или заключения о действиях, поступках, поведении);

способность принимать ответственность;

- способность уважать других;
- умение сотрудничать и работать в группе, коллективе;
- умение участвовать в выработке общего решения;
- способность разрешать проблемные ситуации;
- способность приспосабливаться к выполнению различных ролей при работе в группе.

В ПРИЛОЖЕНИИ:

1. Анкета
2. Тесты
3. Примеры проектов

В – высокий уровень, С – средний уровень, Н – низкий уровень

Каждый критерий определяется следующими показателями результативности обучения:

- высокий уровень (свыше 70% правильно выполненных заданий);
- средний уровень (от 50% до 70% правильно выполненных заданий);
- низкий уровень (менее 50% правильно выполненных заданий).

- Критерии оценки теоретической подготовки обучающихся:

Высокий уровень знаний:

- глубокие и полные знания и понимание программного материала;
- понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений, закономерностей;
- на устные вопросы дают полные ответы;
- при проведении тестирования дают более 70% правильных ответов;
- умеют анализировать, обобщать, делать выводы.

Средний уровень знаний:

- знают программный материал;
- дают хорошие ответы на устные вопросы, но допускают незначительные ошибки, недочеты, неточности;
- при выполнении тестов дают от 50% до 70% правильно выполненных заданий;
- не всегда могут обобщить изученное и сделать правильные выводы.

Низкий уровень знаний:

- имеют пробелы в усвоении программного материала;
- не соблюдают последовательность при устном изложении материала;
- при выполнении тестов дают меньше 50% правильно выполненных заданий;
- не могут самостоятельно обобщать и делать выводы.

- Критерии оценки практической подготовки обучающихся

Высокий уровень:

- выполняют практические работы в полном объеме и последовательно;
- соблюдают правила техники безопасности.

Средний уровень:

- практическая работа выполнена, но измерения с погрешностями, не точные;
- в отчете сделаны все записи, но нет последовательности или допущены недочеты.
- соблюдают правила техники безопасности.

Низкий уровень:

- практическая работа выполнена не полностью, и результаты не точные;
- в отчете сделаны ошибки или он не полный, рисунки не правильные или не разборчивые, вычисления не точные;
- могут быть нарушения правил техники безопасности.

2.4. Список литературы

• Виноградов А.В., Шаховец В.В. Медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях. М.:1996.(Библиотечка журнала «Военные знания»)

• Вознесенский В.В., Зайцев А.П. Сильнодействующие ядовитые вещества.

• Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2001 – 2005 годы». М.: Российский государственный военный историко-культурный центр при Правительстве РФ, 2001

Для обучающихся:

Для педагога:

• Дополнительная образовательная программа «ЮНЫЙ СПАСАТЕЛЬ» - Левченко Т.А

Интернет-ресурсы:

• Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004

• Примерная учебная программа детского объединения участников движения «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

Технические жидкости. Ртуть. М., 1996.(Библиотечка журнала «Военные знания»)

• «Спас – экстрим» - Режим доступа <http://www.spas-extreme.ru/>

• Азбука безопасности – Режим доступа: <http://azbukabezopasnosti.ru/>

Дети01: информационно-образовательный портал – Режим доступа: www.deti01.ru

• Для населения [Электронные ресурсы] / МЧС России – Режим доступа: <http://www.mchs.gov.ru/dop/info/individual>

• Методическая копилка Учителя, воспитателя, родителя – Режим доступа: <http://www.zanimatika.narod.ru/OBJ3.htm>

• ПДД 2018 онлайн России [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.pddrussia.com/>
- Название с экрана. – Рус. Яз

ПРИЛОЖЕНИЕ.

Тестовые задания

Определите один правильный ответ.

1. От какого места начинается дорожное движение для школьника?

а) от подъезда дома

б) от выхода на тротуар

в) от пешеходного перехода г) от выхода со двора

2. Можно ли впускать в квартиру посторонних, если они представляются сотрудниками ремонтной службы, а вы один (одна) дома?

а) можно б) нельзя

в) можно, если они предупредили по телефону г) можно, если они показали удостоверение

3. Безопасно ли тушить электрические приборы, находящиеся под напряжением?

а) да, всегда

б) да, если напряжение ниже 220 V в) нет

г) да, если напряжение ниже 230 V

4. С какой стороны безопасно обходить трамвай, стоящий на остановке?

а) спереди б) сзади

в) всё равно

г) обход запрещён

5. Где запрещается движение велосипедистам младше 14 лет?
а) по пешеходным зонам б) по тротуарам
в) по полосе для велосипедистов г) по велодорожкам
6. В какую сторону следует идти, если в метро началась суматоха или вы заметили активное передвижение сотрудников спецслужб в определённом направлении?
а) идти в противоположную сторону от сотрудников спецслужб б) идти вместе с сотрудниками спецслужб
в) идти в центр зала г) идти к выходу
7. Какая толщина льда обеспечивает человеку безопасность при нахождении на поверхности замёрзшего пресного водоёма?
а) не менее 7 см б) не менее 8 см в) не менее 9 см г) не менее 10 см
8. Какое расстояние от глаз человека до книги является оптимальным с гигиенической точки зрения?
а) 10–20 см
б) 20–25 см
в) 30–35 см
г) 45–50 см
9. Какие существуют признаки ушиба (растяжения)?
а) отёк, боль, деформация конечности
б) отёк, боль, кровоизлияние, возможно, нарушение функции конечности в) отёк, боль, укорочение конечности
г) отёк, боль, костные отломки в ране
10. Каким номером можно воспользоваться для вызова скорой медицинской помощи?
а) 013
б) 933
в) 104
г) 112

Определите все правильные ответы.

11. Какие значения имеет зелёный мигающий сигнал светофора для пешехода?
а) разрешает движение
б) информирует, что время разрешения движения истекает в) информирует, что время запрещения движения истекает г) информирует о наличии нерегулируемого перекрестка д) запрещает движение
12. Укажите направления, угол между которыми является азимутом.
а) на юг
б) на ориентир в) на север
г) на запад
д) на световой ориентир
13. Что из указанного относится к признакам сохранения плохой погоды?
а) ласточки летают высоко над землёй б) сплошная облачность
в) ночью тихо и прохладно
г) ласточки летают низко над землёй д) низкое атмосферное давление
14. Какие предметы увеличивают плавучесть человека?
а) спасательный круг б) лодка

- в) спасательный жилет г) плот
- д) надувной матрас

15. Что из перечисленного относится к простейшим средствам защиты органов дыхания?

а) ПДФ б)

Р-2

в) ПТМ-1 г)

ГП-7

д) ватно-марлевая повязка

16. Где безопаснее находиться во время землетрясения?

а) возле оконного проёма б) в широком коридоре в) в узком коридоре

г) в центре комнаты д) в дверном проёме

17. Что может являться источником ЧС техногенного характера?

а) аварии

б) эпизоотии в) эпидемии

г) магнитные бури д) катастрофы

18. Какие из видов закаливания являются местными?

а) обливание тела б) обливание стоп в) купание

г) обливание кистей д) солнечные ванны

19. Какие действия необходимо выполнить для оказания первой помощи при носовом кровотечении?

а) наклонить голову вперёд б) запрокинуть голову назад в) повернуть голову набок

г) приложить холод к переносице д) приложить тепло к переносице

20. Какими средствами можно воспользоваться в качестве подручных для временной остановки артериального кровотечения?

а) электрическим проводом б) брючным ремнём

в) верёвкой г) проволокой

д) широким куском плотной ткани

Не забудьте перенести Ваши ответы в таблицу

Таблица ответов на тестовые задания теоретического тура

Номер тестового задания	Верный ответ	Номер тестового задания	Верный ответ
1		11	
2		12	

3		13	
4		14	
5		15	
6		16	
7		17	
8		18	
9		19	
10		20	

Таблица ответов на тестовые задания теоретического тура

Максимум за задания 120 баллов.

Теоретические задания

Задание 1

Вам позвонили с неизвестного номера с просьбой о помощи близкому человеку.

Опишите порядок Ваших действий, рекомендованный МВД РФ.

Максимум за задание 20 баллов.

Задание 2

Ребята играли на спортивной площадке в футбол. Один из игроков после удара ногой по мячу почувствовал резкую боль в голеностопном суставе. В месте повреждения отмечается отёк, при движении в суставе – болезненность.

Опишите мероприятия первой помощи. Максимум за задание 20 баллов.

Укажите стрелками соответствие между изображением дорожного знака и его названием.

Максимум за задание 20 баллов.

Регулировщик с помощью определённых сигналов регулирует дорожное движение.

Установите соответствие между сигналами регулировщика и их значением для пешехода. Запишите таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

Ответ:

А Б В

Максимум за задание 20 баллов.

Максимум за работу 200 баллов.