

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Выпускающая кафедра медико-биологических основ физической культуры и  
безопасности жизнедеятельности

Педус Александра Евгеньевна

### ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Внеурочные мероприятия как один из факторов достижения  
результативности обучения и воспитания основам безопасности  
жизнедеятельности у обучающихся 10 классов.

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с  
двумя профилями подготовки) Направленность (профиль) образовательной  
программы Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

и.о. зав. кафедрой к.п.н., доцент Казакевич Н.Н.

9.06.2021

(Дата, подпись)

Руководитель к.б.н., доцент кафедры

МБОФКиБЖ Турыгина О.В.

Дата защиты

Обучающийся Педус А.Е.

(Дата, подпись)

Оценка отлично

Красноярск 2021

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Обзор литературы по теме исследования.....	7
1.1. Статистические данные по теме исследования.....	7
1.2. Структура и содержание образовательной области «Основы безопасности жизнедеятельности».....	10
1.3. Виды и направления внеурочной деятельности по предмету ОБЖ в школе.....	13
1.4 Основные показатели эффективности внеклассной работы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности».....	17
Глава 2. Объект и методы исследования.....	23
2.1. Описание опытно-экспериментальной работы.....	23
2.2 Факультативные занятия.....	34
Заключение.....	51
Список литературы.....	52
Приложение.....	56

## Введение

**Актуальность** данной темы заключается в том, что основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) – область знаний, в которой изучаются опасности, угрожающие человеку, закономерности их проявлений и способы защиты от них. Для успешной реализации мер по сохранению жизни людей, по обеспечению личной и коллективной безопасности значительную роль, если не сказать – определяющую, играют уровень знаний каждого человека об опасностях окружающего мира и способах защиты от них, практические навыки защиты, а также сформированности культуры безопасного поведения.

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» появился в школе, согласуясь с требованиями и условиями нашей жизни. Многие спорят, нужен или нет предмет «Основы безопасности жизнедеятельности»(ОБЖ) в общеобразовательных учреждениях? Ответ на этот вопрос содержится в высказываниях средств массовой информации детей и подростков, которые сумели в чрезвычайных ситуациях сохранить свою жизнь и/или жизнь рядом находящихся своевременно оказать необходимую помощь оказавшимся в беде. А звучит он обычно так: «Этому меня научили в школе на уроках ОБЖ». Такая оценка многого стоит.

Концепцией преподавания курса «Основы безопасности жизнедеятельности»(ОБЖ) в школе должно стать понимание учащимися общей логики безопасности, которую очень точно сформулировал известный путешественник и специалист по выживанию человека ЯцекПалкевич: «Предвидеть опасность. По возможности избегать ее. При необходимости – действовать».

Внеурочная деятельность школьников – это совокупность всех видов деятельности школьников, в которой в соответствии с основной образовательной программой образовательного учреждения решаются задачи воспитания и социализации, развития интересов, формирования универсальных учебных действий.

В соответствии с требованиями Стандарта внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности: духовно-нравственное, социальное, обще-интеллектуальное, общекультурное, спортивно-оздоровительное.

Внеклассные занятия формируют и развивают личность ребёнка. Управлять воспитательным процессом – значит не только развивать и совершенствовать заложенное в человеке природой, корректировать намечающиеся нежелательные социальные отклонения в его поведении и сознании, но развивать в нём потребность в постоянном саморазвитии, самореализации физических и духовных сил. Каждый человек воспитывает себя, прежде всего сам, здесь: добытое лично - добыто на всю жизнь.

Предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» даёт возможность реализовать внеурочную деятельность по всем направлениям.

Мероприятия, направленные на реализацию внеурочной деятельности:

- спортивно-оздоровительное – реализуется через проведение Дней здоровья, спортивных соревнований;
- духовно-нравственное – реализуется через беседы, диспуты, встречи с интересными людьми, др.;
- социальное - участие школьников в социальных акциях;
- общеинтеллектуальное – реализуется через познавательные беседы, предметные олимпиады;
- общекультурное – реализуется через походы с краеведческой направленностью, посещение музеев, экскурсии.

Внеурочная, внеклассная работа по «Основы безопасности жизнедеятельности» призвана способствовать самосовершенствованию, формированию ЗОЖ, развитию физических, нравственных, интеллектуальных качеств.

При организации внеклассной работы с учащимися следует шире практиковать проведение встреч со специалистами МЧС, ГИБДД, МВД и медицинскими работниками.

Изучение материала, требующего больших затрат времени, может быть завершено на занятиях с отрядами юных спасателей, юных инспекторов дорожного движения и др.

Важным фактором успешного выполнения этих задач является учёт психолого-педагогических особенностей обучения на разных уровнях. Знание свойств личности того или другого возраста даёт возможность правильно определить содержание и форму внеклассной работы.

В сложном и многогранном процессе повышения эффективности обучения и воспитания учащихся важная роль принадлежит органическому единству и тесному взаимодействию учебной и внеурочной деятельности. Повысить качество обучения и воспитания можно, умело, сочетая работу на уроке с внеурочной деятельностью по предмету. Внеурочная деятельность даёт учащимся возможность развивать свои интересы, расширить кругозор, развивать познавательную самостоятельность.

#### **Гипотеза:**

Предполагается что применение разработанных факультативов позволит наиболее эффективному усвоению материала по основам безопасности жизнедеятельности у обучающихся 10 классов.

#### **Цель исследования:**

Усвоение знаний по основам безопасности жизнедеятельности через внеурочные мероприятия.

**Задачи:**

1. Изучить учебно-методическую литературу по теме исследования;
2. Разработать методические рекомендации факультатива по основам безопасности жизнедеятельности;
3. Экспериментально проверить эффективность разработанных методических рекомендаций проведения факультатива.

**Планируемый результат:**

Повышение интереса у обучающихся к изучению предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

**Объект:**

Внеурочно-воспитательный процесс у обучающихся 10 классов.

**Предмет:**

Факультатив, как средство формирования результативности обучения и воспитания основам безопасности жизнедеятельности.

## **Глава 1. Обзор литературы по теме исследования**

### **1.1. Статистические данные по теме исследования**

С 90-х годов стало меняться содержание внеклассной деятельности, начался активный поиск новых подходов к ее организации, что привело не только смене терминов, сколько к ориентации на личность ребенка, на развитие его творческой активности. Эта тенденция получила развитие с введением Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) начального и основного общего образования и определением внеурочной деятельности как значимого направления деятельности образовательного учреждения. [11]

ФГОС обращает внимание педагогов на значимость организации образовательной деятельности школьников за рамками уроков, важность занятий по интересам, их соответствие образовательным потребностям и возможностям учащихся.

Об этом идет речь в документах стандарта начального общего и основного общего образования, где, в частности, отмечается: «В целях обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся в основной образовательной программе основного общего образования предусматриваются:

- учебные курсы, обеспечивающие различные интересы обучающихся, в том числе этнокультурные;
- внеурочная деятельность».

В материалах ФГОС понятие «внеурочная деятельность», рассматривается как неотъемлемая часть образовательного процесса, и

характеризуется как образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от классно-урочной системы». Будет справедливым утверждение, что внеурочная деятельность учащихся по безопасности жизнедеятельности вносит свой вклад в формирование у учащихся безопасного образа жизни. Безопасный образ жизни человека - основанная на повседневном выполнении норм и правил безопасности устойчивая во времени индивидуальная форма поведения человека, которая отражает его систему социально-культурных ценностей, приоритетов и предпочтений, и обеспечивает сохранение жизни.[8]

Внеурочная деятельность учащихся объединяет все виды деятельности школьников (кроме учебной деятельности и на уроке), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Занятия внеурочной деятельности способствуют удовлетворению индивидуальных образовательных интересов, потребностей и склонностей школьника, ориентируют на приобретение образовательных результатов и направлены на решение задач.

Школа обладает широкими возможностями для формирования знаний и умений по вопросу безопасности жизнедеятельности учащихся. Эти возможности заложены как в содержании школьных предметов, при изучении которых учащиеся получают сведения о существующих в мире техногенных, природных, социальных опасностях, так и в различных формах внеурочной деятельности учащихся по ОБЖ.

Внеурочную деятельность по безопасности жизнедеятельности мы определяем как форму различной организации учащихся на добровольной основе под руководством учителя для проявления и развития их познавательных интересов и творческой самостоятельности, связанную с вопросами организации безопасности личности, общества и государства.



В процессе внеурочных занятий по безопасности жизнедеятельности учащиеся развивают творческие способности, инициативу, наблюдательность и самостоятельность, приобретают трудовые умения и навыки, развивают интеллектуальные, мыслительные способности, вырабатывают настойчивость и трудолюбие, углубляют знания по основам безопасности жизнедеятельности, развивают интерес к окружающей природно-социальной среде, учатся применять полученные знания на практике, у них формируется научное мировоззрение, воспитывается культура безопасности жизнедеятельности, формируются качества личности безопасного типа.

Различают два направления внеурочной деятельности по ОБЖ:

- работа с учащимися, отстающими от других в изучении программного материала, т.е. дополнительные занятия по ОБЖ;
- работа с учащимися, проявляющими интерес к ОБЖ.

Но можно выделить ещё и третье направление: работа с учащимися по развитию интереса в изучении ОБЖ.

Основной целью первого направления является ликвидация пробелов и предупреждение неуспеваемости. Цели второго направления внеурочной деятельности по ОБЖ могут быть очень разнообразны и зависят от того, что интересно и что хотят узнать нового ученики так, например:

- развитие и углубление знаний по программному материалу;
- привитие учащимся навыков исследовательской работы;
- развитие представлений о практическом применении знаний по ОБЖ;
- способствование выбору будущей профессии.

Анализ особенностей организации внеурочной деятельности учащихся по безопасности жизнедеятельности, по-моему мнению, был бы неполным без учета личностных и профессиональных качеств учителя ОБЖ.

Достаточно много учителей, обучающих предмету ОБЖ, являются совместителями, для которых предмет ОБЖ является дополнительным, не основным. Недостаточное обеспечение методической литературой затрудняет подготовку учителя не только к уроку ОБЖ, но и к организации внеурочной деятельности. Снижается мотивация к проведению внеурочных занятий у педагога, снижается и интерес у учащихся к предмету ОБЖ. В подобных случаях рекомендуется проводить внеурочные мероприятия, в которых присутствуют элементы содержания как предмета ОБЖ (совмещаемого), так и основного для учителя предмета (географии, физики, химии, физической культуры и др.).

Все виды внеурочных занятий выходят за рамки учебной работы по ОБЖ. Однако они являются неотъемлемой частью всего учебно-воспитательного процесса, важнейшим средством воспитания и развития учащихся разных классов. Организация этой деятельности в школе служит одним из критериев творческой работы учителя, показателем его педагогического мастерства и профессиональной ответственности.

## **1.2. Структура и содержание образовательной области «Основы безопасности жизнедеятельности»**

В соответствии с Федеральным Государственным Образовательным Стандартом (второго поколения) предмет «Основы Безопасности Жизнедеятельности» в полной школе будет являться одним из трёх обязательных предметов. И главная цель данного курса - дать возможность учащимся получить знания и навыки в области обеспечения безопасности личности, а также сохранения и укрепления своего здоровья. [15]

Одним из доступных и эффективных путей повышения мотивации и интереса к предмету ОБЖ, является организация внеурочной деятельности.

Внеурочная работа в настоящее время стала важной формой общественного воспитания детей, она представляет систему организованных

занятий, проводимых школой с учащимися во внеурочное время, являющихся составляющим звеном воспитательной работы школы. Внеурочная работа направлена на физическое и духовное становление личности ребёнка.[ 5]

Согласно Федеральному базисному учебному плану для общеобразовательных учреждений РФ организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Таким образом, реализация требований ФГОС, основных образовательных программ общего образования и программ внеурочной деятельности, обеспечит формирование культуры безопасности жизнедеятельности личности и усвоение азов обеспечения комплексной безопасности общества и государства.

Внеурочная деятельность обучающихся объединяет все виды деятельности школьников, в которых возможно и целесообразно решение задач воспитания и социализации. [14, 15]

Что может вызвать интерес у обучающихся к предмету основы безопасности жизнедеятельности? Наверное, в первую очередь это личность педагога. Его профессионально-личностные качества, целеустремленность, умение ориентироваться в учебном материале, умеющий использовать современные образовательные технологии, формы и методы обучения, постоянно повышающий свою профессиональную компетентность. Интерес - это такая осознанная потребность, которая характеризует отношение людей к предметам и явлениям действительности, имеющим для них важное общественное значение, притягательность. Интерес - эмоциональное проявление познавательных потребностей человека.[ 6 ]

Структура и содержание «Основы безопасности жизнедеятельности», определяемые потребностями общества, особенностями сферы образования, имеющимися педагогическими наработками и научной базой.

Распространяются на общее: начальное, основное, полное.

Профессиональное: начальное, среднее, высшее образование.

Стержень «Основы безопасности жизнедеятельности» - мировоззренческая линия, содержащая современные взгляды на человека и окружающий его мир, на причины возникновения и состав современного комплекса проблем безопасности, на магистральные пути решения этих проблем. Мировоззренческая линия реализуется на фоне освоения учащимися технологий обеспечения безопасности, необходимых им в период обучения и в будущем.

Последовательность освоения содержания и методика преподавания «Основы безопасности жизнедеятельности» соответствуют возрастным особенностям учащихся, современным материально-техническим возможностям сферы образования и общим дидактическим принципам. В частности, «от простого к сложному», «от частного к общему».

Содержание основного общего образования в области «Основы безопасности жизнедеятельности» решает следующие задачи:

- изучение и освоение основ здорового образа жизни, обеспечивающего полноценное существование и реализацию способностей и запросов личности;

- ознакомление с индивидуальными мерами безопасности в повседневной жизни, в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера; с мероприятиями, проводимыми государством по защите населения;

- освоение правил и навыков защиты и взаимопомощи, позволяющих минимизировать возможный ущерб личности, обществу и окружающей природной и техногенной среде в типовых опасных и чрезвычайных ситуациях (в том числе оказания первой медицинской помощи в наиболее распространённых случаях);

- ознакомление с причинами возникновения и масштабами новых опасностей для человечества от собственной жизнедеятельности;
- ознакомление с совокупностью мер безопасности личности, общества, государства и мирового сообщества в наступившей эпохе постиндустриального развития цивилизации;
- ознакомление с основами теории безопасности.

Школьное образование в области «Безопасность жизнедеятельности» реализуется специальным учебным предметом «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ), обобщающим подготовку и формирующим компетентность в области безопасности, и фрагментами безопасности в других школьных предметах. Например, содержание начального общего образования в области БЖД целесообразно включить в материалы предмета «Окружающий мир»; линии здорового образа жизни и первой медицинской помощи уместны как фрагменты безопасности в учебных предметах «Физическая культура» и «Биология», а ряд материалов линии безопасного поведения - как фрагменты безопасности в предметах «Физика», «Химия», «Биология». В целом, предмет ОБЖ и фрагменты безопасности в других предметах образуют общеобразовательную область «Основы безопасности жизнедеятельности» (входящую составной частью в ОО БЖД), все компоненты которой тесно взаимосвязаны как тематически, так и хронологически. Основное содержание общеобразовательной области ОБЖ утверждается стандартами федерального компонента общего образования. В дополнение к нему в региональном компоненте целесообразно представить вопросы безопасности жизнедеятельности, характерные для местных условий. [13]

### **1.3. Виды и направления внеурочной деятельности по предмету ОБЖ в школе**

Цель внеурочной деятельности - создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося в свободное от учёбы время.

Для успешной реализации любой деятельности необходимы своевременное планирование, контроль и корректировка, анализ достигнутых результатов. Контроль результативности и эффективности организации внеурочной деятельности в школе осуществляется путем проведения мониторинговых исследований, диагностики обучающихся, педагогов, родителей.

Цель мониторинга эффективности внеурочной деятельности - выяснить, являются ли (и в какой степени) воспитывающими те виды внеурочной деятельности, которыми занят школьник.[14,29]

Система мониторинговых исследований позволяет организовать сбор, обработку и распространение информации, отражающей результативность внеурочной деятельности и дополнительного образования по следующим показателям:

- включенность учащихся во внеурочную деятельность ;
- результативность участия в мероприятиях различного уровня;
- рост социальной активности обучающихся (социальные практики);
- рост мотивации к активной познавательной деятельности (результативность участия в мероприятиях различной направленности);
- уровень сформированности коммуникативных компетентностей, креативных и организационных способностей (уровень развития самоуправления),

- уровень развитие и сплочение ученического коллектива, характер межличностных отношений;

- сформированность рефлексивных навыков (ценности здоровья и ЗОЖ);

- качественное изменение в личностном развитии, усвоении гражданских и нравственных норм, духовной культуры, гуманистического основ отношения к окружающему миру (уровень воспитанности);

- удовлетворенность учащихся и родителей жизнедеятельностью школы.[4]

В сложном и многогранном процессе повышения эффективности обучения и воспитания учащихся важная роль принадлежит органическому единству и тесному взаимодействию учебной и внеурочной деятельности. Повысить качество обучения и воспитания можно, умело, сочетая работу на уроке с внеурочной деятельностью по предмету. Внеурочная деятельность дает учащимся возможность развивать свои интересы, расширить кругозор, развивать познавательную самостоятельность.

Содержание и педагогические требования к внеурочной деятельности по предмету ОБЖ.

Внеурочная деятельность во многом определяется особенностями содержания программы по данному предмету.

В содержании внеклассной работы можно выделить два основных направления:

1) углубление основных вопросов содержания школьного курса, вызывающих большой интерес у школьников, имеющих большое образовательно-воспитательное значение;

2) формирование умений и навыков исследовательского характера при проведении практических работ, при работе с различными источниками информации в классе, при использовании тренажеров, а также ПК.

Осуществляя работу важно соблюдать следующие педагогические требования:

- общественно- полезная, профессиональная, экологическая краеведческая направленности;
- современность содержания и форм внеурочной деятельности;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей интересов учащихся;
- сочетание педагогического руководства с самостоятельностью и добровольностью учащихся;
- системность, непрерывное развитие внеурочной работы

Соблюдение всех указанных выше требований к организации и проведению внеурочной деятельности способствует созданию системы работы, которая характеризуется следующими уровнями:

I уровень: использование внеурочной деятельности для ликвидации пробелов в знаниях и умениях по ОБЖ. На этом уровне формы работы создаются и проводятся в основном по инициативе учителя.

II уровень: На этом уровне главное - развить и поддержать интерес учащихся к предмету. При организации мероприятий учитываются индивидуальные особенности учащихся, обеспечивается сочетание массовых мероприятий с индивидуальными поручениями, увеличивается доля самостоятельной деятельности учащихся.

III уровень: самостоятельная деятельность учащихся при решении различных проблем.



Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» в школе относится к числу тех предметов, где всегда активно проводилась внеклассная работа.

#### **1.4 Основные показатели эффективности внеклассной работы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»**

Основные показатели эффективности внеурочной деятельности по ОБЖ:

- повышение качества знаний и умений школьников;
- интеллектуальный и эмоциональный настрой учащихся: повышение интереса к занятиям в классе и во внеклассное время, чтение дополнительной литературы, активное участие в общественно полезной работе и др.;
- рост самостоятельности школьников во время урочной и домашней работы;
- повышение качества знаний по предмету ОБЖ и другим предметам;
- приобретение умений работы с различными источниками информации;
- повышение общего уровня культуры школьников.

Характеристика форм внеурочной деятельности по предмету ОБЖ:

#### **Кружки**

Одной из наиболее широко распространенных форм внеурочной деятельности являются кружки. Они занимают важное место и выполняют функции, которые не могут обеспечить никакие другие формы работы, так как они способствуют воспитанию активности, самостоятельности, формируют познавательные интересы учащихся, дают возможность

системного углубленного изучения интересующей их темы. Эта форма работы для среднего звена школьников.

Кружки по содержанию можно разделить на группы:

1. Занимательные. Их основная задача - привлечение учащихся к изучению предмета ОБЖ, привитие интереса к предмету.

2. Кружки, содержание которых соответствует программе основного курса. Задачей этих кружков является совершенствование знаний и умений учащихся, полученных на уроке.

3. Кружки, на которых перед учащимися ставятся практические задачи, связанные с формированием умений, навыков и знаний по определенным вопросам (первая медицинская помощь, ориентирование на местности и т.д.).

4. Кружки, посвященные специальным вопросам ОБЖ, изучаемым на уроках, например, экология и безопасность, по изучению глобальных проблем человечества и др. Эти кружки способствуют углубленному изучению какого-то узкого раздела ОБЖ. [19]

### **Факультативы**

Развитие факультативных занятий во многом определяет углубленное приобретение знаний, способствует развитию индивидуальных интересов школьников. По формам организации факультативные занятия можно разделить на классные и внеурочные.

К классным относятся семинары, консультации, встречи со специалистами и другие; к внеурочным - экскурсии, практические работы. Факультативы должны способствовать решению следующих задач:

Формирование у учащихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

Привитие основополагающих знаний и умений распознавать и оценивать опасные и вредные факторы среды обитания человека.

Определение способов защиты от них, а также ликвидирование негативных последствий и оказание само- и взаимопомощи в случае проявления опасности.

Освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций .

Воспитание целостного отношения к здоровью и человеческой жизни; чувства уважения к героическому наследию России и её государственной символике.

Развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности ведения здорового образа жизни.

Овладение умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим. [22]

### **Олимпиады**

Одной из важных форм внеурочной деятельности, способствующей развитию познавательного интереса учеников к курсу «Основы безопасности жизнедеятельности», является олимпиада. Наряду с развитием познавательного интереса олимпиады позволяют более правильно решать вопрос о выборе учениками ОБЖ как дисциплины для более глубокого изучения, что поможет им в дальнейшем определить свою будущую

профессию. Следовательно, олимпиады по ОБЖ служат решению задач профессиональной ориентационной работы с учащимися.

Для подготовки к олимпиадам необходимо выпускать стенные газеты с занимательным материалом, публиковать специальные тренировочные вопросы и упражнения, проводить викторины, игры по предмету, со старшеклассниками - конференции, приглашать в школу сотрудников и специалистов в области безопасности.

### **Проведение конференций по ОБЖ**

Во внеурочной деятельности по ОБЖ уделяется внимание проведению конференций как одной из форм работы. Чаще всего конференции проводят с учащимися старших классов.

### **Устный журнал**

Проведение устных журналов по основам безопасности жизнедеятельности призвано удовлетворять любознательность учащихся. От других форм внеурочной работы он отличается широтой информации. Устные журналы - эффективная форма, способствующая популяризации курса ОБЖ. Эта форма работы тесно связана с другими формами: викторинами, конференциями и т. д., они за короткое время дают возможность познакомить учащихся со многими вопросами курса основы безопасности жизнедеятельности. [20]

### **Викторины и игры по ОБЖ**

Одними из популярных и любимых у учащихся игр являются викторины. Их основная цель - повысить интерес к предмету, закрепить и углубить знания, полученные в процессе обучения курса ОБЖ. Викторины считаются универсальной формой работы, так как они включаются в проведение конференций, различных соревнований и т. д., кроме того, викторина позволяет охватить значительное количество участников.

## **Предметная неделя по ОБЖ**

Неделя ОБЖ в школе является комплексным мероприятием, сочетающим в себе разнообразные формы внеурочной деятельности: конференции, смотры-конкурсы по усвоению знаний, конкурсы газет, рефератов и т. д.

Основная задача проведения предметной недели - развитие интереса у учащихся к курсу ОБЖ, профессиональная ориентация на профессии связанные с безопасностью во всех областях (ПБ, ГОиЧС, ГИБДД...) воспитание любви к своей Родине.

В предметную неделю включают следующие мероприятия:

- подготовку и оформление плана проведения недели;
- подготовку и проведение дня ОБЖ в каждом классе;
- конкурс рефератов по ОБЖ;
- выпуск тематических стенных газет, конкурс на лучшую стенную газету;
- проведение экскурсий в музеи, в учреждения связанные с безопасностью, в институты.

### **Школьные издания по «Основы безопасности жизнедеятельности»**

Трудно себе представить внеклассную работу по ОБЖ без выпуска стенных газет.

Стенные газеты различают по содержанию, назначению и оформлению. Обычно стенные газеты можно разделить на фотогазеты, которые выпускают после проведенных походов, конкурсов, соревнований; газеты-монтажи и рукописные газеты. Рукописные газеты подразделяют на очередные или

рабочие, праздничные, тематические и экстренные. К экстренным газетам можно отнести «молнии». [22]

### **Школьные музеи**

Школьный музей является одной из форм работы по развитию творческой самостоятельности и общественной активности учащихся в процессе сбора, исследования, обработки, оформления и пропаганды материалов - источников по истории общества, имеющих воспитательную и научно-познавательную ценность.

Деятельность музея должна строиться на основе самоуправления учащихся, развития их инициативы, при умелом педагогическом руководстве. В совет музея целесообразно включить представителей от каждого класса. Иногда за каждым разделом музея закрепляется отдельный класс. На него возлагается забота о пополнении фондов, организации экскурсий, сохранности экспонатов. Чтобы вовлечь в работу музея как можно больше учащихся, при совете музея следует создать группы экскурсоводов, лекторов, различные секторы: оформительский, учета и хранения фондов, связь с общественностью и др.

Особенность курса «Основы безопасности жизнедеятельности» как учебного предмета заключается в том, что именно с помощью этого предмета учащиеся приобретают навыки самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности. В таком тонком и сложном деле, как воспитание и обучение, очень трудно дать какие-либо готовые рецепты по организации как учебной, так и внеурочной деятельности. Каждый учитель должен иметь максимально полную информацию о том, что имеется по предмету в области внеурочной деятельности. Эти знания помогут правильно выбрать наиболее приемлемые

формы и методы работы с учетом реально существующих в том или ином классе и школе условий, творчески их применить, развить и обогатить теорию собственным практическим опытом.

## **Глава2. Объект и методы исследования**

### **2.1. Описание опытно-экспериментальной работы**

Полное наименование учреждения: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная гимназия № 7»

Адрес: 660123, Красноярский край, город Красноярск, Ленинский район, ул. Красноярский рабочий 38.

Работа с данным учреждением проходила на протяжении с 28 февраля 2020 –7 декабрь 2020 года.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической литературы;
2. Анкетирование;
3. Педагогический эксперимент.

Эксперимент проводился в несколько этапов: констатирующий, формирующий, диагностирующий.

На первом констатирующем этапе были сформированы контрольный и экспериментальный классы, которые составляли ученики средней общеобразовательной школы г. Красноярска, Ленинского района, Гимназии №7. Контрольный класс составили ученики 10а класса, обучавшиеся в традиционных условиях на занятиях по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» - 16 учеников. Экспериментальный класс – ученики 10б класса, изучавшие кроме предмета, факультатив «Основы безопасности

жизнедеятельности» - 19 учеников. Эксперимент проводился в течение 2020 года.

Факультатив «Основы безопасности жизнедеятельности» проводился 2 раза в неделю по средам и пятницам, в период с 28 февраля 2020 года, по 7 декабря 2020 года в очной и заочной (дистанционной) форме.

Мной был составлен вводный тест, на выявление начального уровня знаний по основам безопасности жизнедеятельности у контрольной и экспериментальной группы на начало проведения эксперимента.

Вводный тест на выявление уровня знаний на начало эксперимента.

(Приложение А)

Ключ к тесту

Вопрос	Ответ	Вопрос	Ответ
1	3	16	б
2	1	17	б
3	1	18	б
4	2	19	в
5	3	20	б
6	3	21	б
7	1	22	в
8	3	23	в
9	2	24	в
10	4	25	б
11	2	26	в
12	1	27	б
13	2	28	а
14	3	29	а
15	3	30	в

(Таблица №1)

Каждый правильный ответ на вопрос оценивается в 1 балл, максимальное количество баллов за тест – 30 баллов.



Были сформированы показатели оценки этого теста, по которым можно оценить усвоение материала у контрольного и экспериментального класса. Были выделены три последовательных уровня: низкий, средний, высокий; которые представлены в таблице ниже.

Показатели и уровни усвоения материала		
Низкий	Средний	Высокий
Не сформированы потребности и интересы в области культуры БЖ; пассивность в ситуациях возможности использования знаний и навыков в области БЖ; мотивы для развития культуры БЖ практически отсутствуют.	Формирование системы потребности и интересы в области культуры БЖ; активность в ситуациях возможности использования знаний и навыков в области БЖ; формирование системы мотивации в развитии культуры БЖ.	Сформированность системы потребности и интересы в области культуры БЖ; осознание роли культуры БЖ; саморегуляция, самосовершенствование своих знаний, умений и навыков в области БЖ.

(Таблица №2)

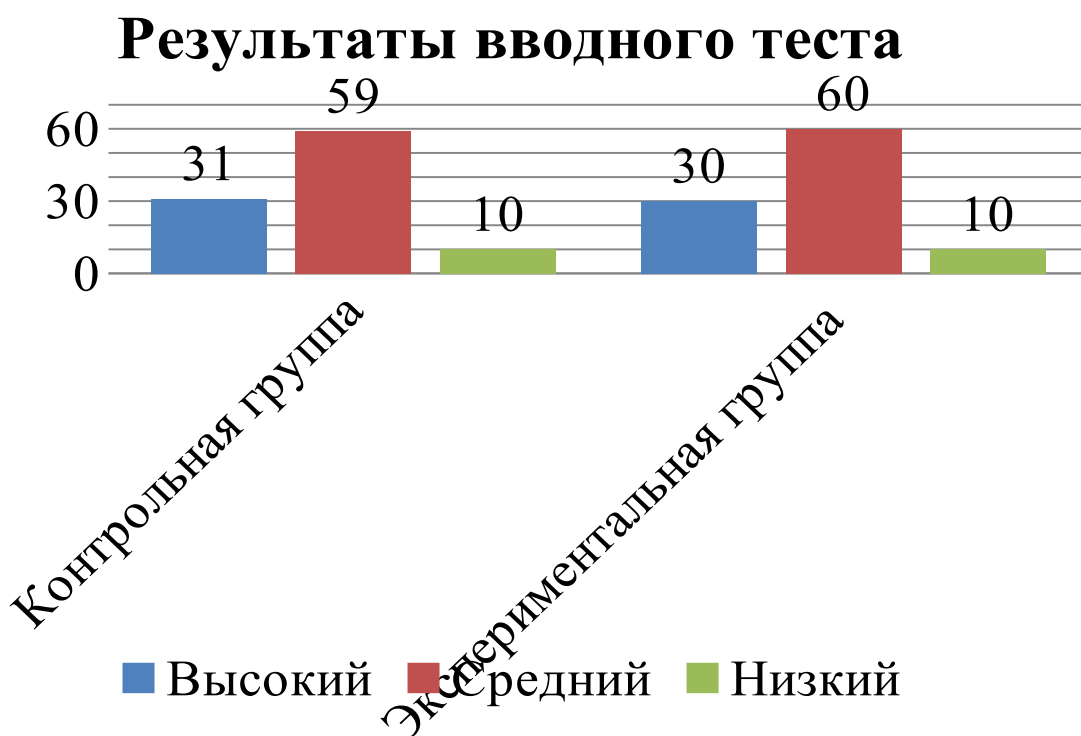
Показатели и уровни усвоения материала оцениваются бальной системой, которая представлена в таблице ниже:

Показатели и уровни усвоения материала		
Низкий	Средний	Высокий
Меньше 18 баллов	19-24 баллов	25-30 баллов

(Таблица №3)

По данной таблице можно сделать вывод на каком уровне каждая группа усваивает материал на начальном уровне.

Результаты прохождения вводного теста контрольной и экспериментальной группы представлены в диаграмме ниже.



(Диаграмма №1)

Таким образом, результаты начального среза дают нам понять, что ученики контрольной и экспериментальной групп имеют недостаточный уровень знаний по основам безопасности жизнедеятельности, необходимый в учебной и бытовой деятельности.

На втором, формирующем этапе осуществлялось внедрение в учебный процесс факультатива «Основы безопасности жизнедеятельности», который помогает школьникам в мире их жизнедеятельности, учит проектировать свою будущую безопасную жизнь, вызывает интерес к изучению важного предмета для жизни.

Для этого были проведены:

1. Экскурсия к вечному огню;
2. Поход в МЧС РОССИИ;
3. Поход в учебно-методический центр по ГО, ЧС и пожарной безопасности Красноярского края;

4. Поездки на соревнования с командой патриотического клуба гимназии №7;(ПриложениеС)
5. Пост №1;(Приложение D)
6. Поход в Краевое государственное бюджетное учреждение культуры, Музейный центр, Площадь Мира «Этот день мы приближали...»;
7. День здоровья;
8. День защитника отечества;
9. Факультативные занятия по разной тематике.

В процессе преподавания факультатива мной преследовалось 2 цели:

1.Вооружить учеников специальными знаниями о безопасности жизнедеятельности;

2.Способствовать осмыслению роли безопасности жизнедеятельности в жизни каждого человека.

Особую роль на занятиях мы отводили:

- выработке у школьников адекватных представлений о безопасности жизнедеятельности;

- формированию комплексного представления о предмете основы безопасности жизнедеятельности;

- осознанию значимости и ценности занятий по основам безопасности жизнедеятельности, необходимости специальной подготовки учеников для развития;

- выработке у школьников позитивного настроения на изучение предмета.

Содержание программы межпредметно и охватывает знания, полученные учениками при изучении дисциплин гуманитарного и

естественно-математического цикла (ОБЖ, обществознание, химия, физика, биология и др.).

В рамках данного факультатива ученики существенно расширяют, углубляют и дополняют знания о безопасности жизнедеятельности и применяют их в образовательном и личностном становлении.

В содержание программы данного факультатива входят следующие темы:

1.	1 Введение. Техника безопасности. DVD-фильм, инструкции, журнал по ТБ. Вводный тест.
2.	2 Сборка и разборка автомата. 3. Основы стрельбы.
3.	3 Экскурсия к вечному огню.
4.	4 Стрельба из пневматической винтовки.
5.	5 Снаряжения магазина. 5. Отработка приемов снаряжения магазина.
6.	6 Строевая подготовка. Отработка приемов построения в одну шеренгу. Расчет по порядку. Выполнение команд: «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Разойдись». Расчет на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Повороты на месте. Размыкание и смыкание строя. Движение строевым шагом. Изменение направления движения. Повороты в движении.
7.	7 Поход в МЧС РОССИИ.
8	8 Человек как субъект познания.

8.	Безопасное будущее каждого человека. Рефераты.
9.	9 Здоровый образ жизни как залог достижения высокого уровня жизни. Просмотр видеосюжета и его обсуждение. Возбудители инфекционных заболеваний, профилактика, эпидемия, иммунитет.
10.	1 Оказание первой помощи при травмах. Понятия ушиб, вывих, растяжение. Признаки ушиба. Рекомендации по оказанию первой помощи при ушибе. Признаки вывиха. Рекомендации по оказанию первой помощи при вывихах. Признаки растяжения. Рекомендации по оказанию первой помощи при растяжениях. Изготовление ватно-марлевой повязки из бинта и ваты. Первая помощь при термических ожогах, отморожении, тепловом и солнечном ударах.
11.	1 Поход в учебно-методический центр по ГО,ЧС и пожарной безопасности Красноярского края;
12.	1 Подготовка к семейной жизни. Сексуально-социальные отклонения и болезни, передаваемые половым путем. Беременность, рождение детей.
13.	1 Формирование духовных и нравственных качеств личности.
14.	1 Соревнования патриотических клубов школ города Красноярска: подготовка, теоретический этап (написание тестов), практический этап (строевая

	подготовка, одевания СИЗ, ситуация с пострадавшим, переправа, эстафета), результаты этапов, награждение победителей.
15.	1 Культура безопасности жизнедеятельности. Чрезвычайные ситуации, терроризм, экологические проблемы человечества. Борьба с экологическими проблемами. Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне ЧС. Поиск и спасение людей при ЧС. Гражданская оборона. МЧС. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы. Силы и средства для проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ при чрезвычайных ситуациях.
16.	1 Служба в армии – обязанность каждого гражданина своей Родины. Национальная безопасность. 7Войска службы.Общевойские уставы ВС РФ8
17.	1 Пост №1. Караульная служба. Отработка приемов смены караула.
18.	1 Поход в Краевое государственное бюджетное учреждение культуры, Музейный центр, Площадь Мира «Этот день мы приближали...»;
19.	2 Правовое обеспечение культуры безопасности жизнедеятельности.
20.	2 День здоровья.
21.	2 Представление о будущей жизни. Самореализация: мотивация достижения.
22.	2 Мероприятие «День защитника отечества»: викторина, конкурсы.
23.	2 Итоговый тест

(Таблица №4)

Кроме того, в рамках данного факультатива предусмотрено написание рефератов как формы проявления самостоятельности и творческой деятельности, которая в сочетании с межпредметными связями, повышает любознательность, расширяет познания о безопасности жизнедеятельности и влияет на формирование высококультурной личности.

Перечень тем рефератов выглядит следующим образом:

Темы рефератов			
1.	1 Мое представление о себе;	9.	1. Курение, способы бросить курить;
2.	2 Я – хозяин своего здоровья;	10.	2. Инфекционные болезни, отравления;
3.	3 Моя будущая семья;	11.	3. Чрезвычайные ситуации, угрожающие безопасности окружающей среды;
4.	4 Как избежать опасной ситуации;	12.	4. Окружающая среда и человек;
5.	5 ЧС техногенного и природного характера;	13.	5. Проведение мероприятий по эвакуации в ЧС;
6.	6 Как защитить себя, своих родных и Родину;	14.	6. Защита человека в чрезвычайных ситуациях (ЧС);
7.	7 Как спроектировать безопасную жизнедеятельность;	15.	7. Основы поведения учащихся в ЧС;
8.	8 Основные понятия и значение пожарной безопасности;	16.	8. Противопожарные мероприятия;

(Таблица №5)

После изучения факультатива «Основы безопасности жизнедеятельности» был проведен контрольный тест, для выявления %

соотношения усвоения знаний обучающимися контрольной и экспериментальной групп.

Контрольный тест.

(Приложение В)

Ключ к тесту

Вопрос	Ответ	Вопрос	Ответ
1	1	16	а
2	2	17	а
3	4	18	а
4	3	19	а
5	1	20	а
6	3	21	а
7	4	22	а
8	2	23	б
9	1	24	б
10	4	25	в
11	3	26	в
12	2	27	а
13	3	28	б
14	4	29	г
15	1	30	а

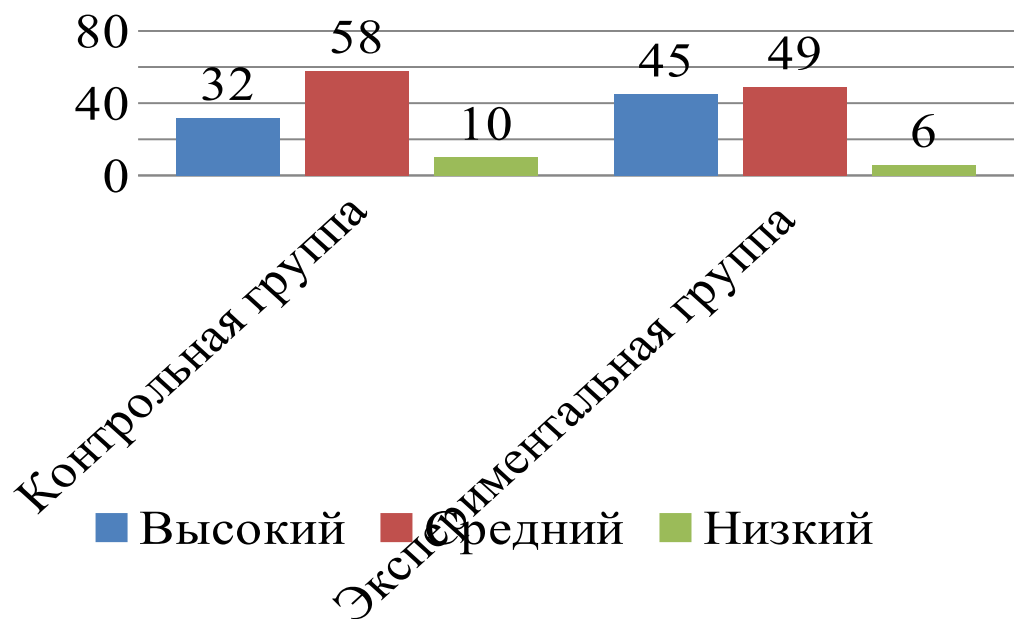
(Таблица №6)

Для оценки результатов второго теста мы использовали таблицу №2, №3.

Результаты теста представлены в таблицы ниже.

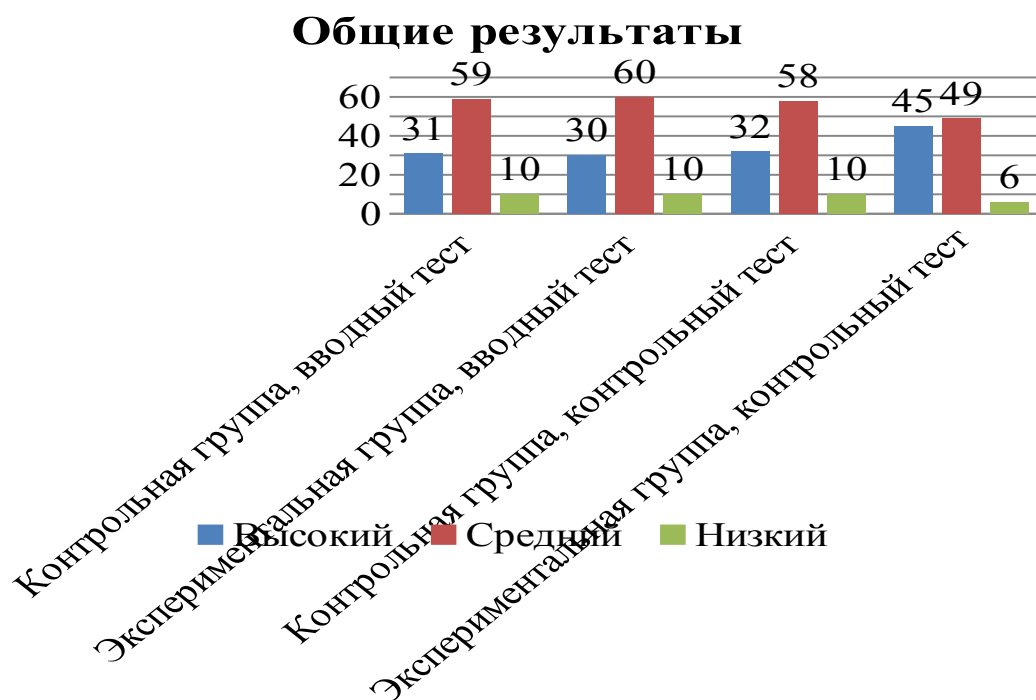


## Результаты контрольного теста



(Диаграмма №2)

Второй тест позволил увидеть насколько шире стал круг интересов и знаний в области основ безопасности жизнедеятельности у школьников в экспериментальном классе по сравнению с контрольным классом. Общие результаты представлены в виде диаграммы ниже.



(Диаграмма №3)

Анализируя диаграмму №3, у экспериментального класса значительно вырос: интерес, желание, мотивация к познанию основ безопасности жизнедеятельности через внеурочный факультатив « Основы безопасности жизнедеятельности» по сравнению с контрольным классом.

## 2.2 Факультативные занятия

Факультатив «Основы безопасности жизнедеятельности» проводился в очной и заочной (дистанционной) форме, 2 раза в неделю. Дистанционные занятия проводились в период пандемии COVID19. Весь материал факультатива был отправлен обучающимся экспериментального класса в электронном формате.

По одной из вышесказанных тем в главе 2, разделе 2.1: «Культура безопасности жизнедеятельности. Чрезвычайные ситуации, терроризм, экологические проблемы человечества. Борьба с экологическими проблемами. Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне ЧС. Поиск и спасение людей при ЧС. Гражданская

оборона. МЧС. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы. Силы и средства для проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ при чрезвычайных ситуациях». Была более точно раскрыта тема: «Россия в мировом сообществе». Занятие было проведено с использованием интерактивных технологий: проектор. На занятие использовались такие формы работы, как индивидуальная и групповая при выполнении заданий.

Ход занятия строился с приветствия группы и вводных вопросах по теме:

1. Россия в мировом сообществе.
2. Страны и организации в современном мире, с которыми Россия успешно сотрудничает.
3. Национальные интересы России в современном мире.

После чего, было коллективное обсуждение обучающимися группы данных вводных вопросов.

Основная часть занятия строилась на углубленном изучение данной темы:

Россия является одной из крупнейших стран мира с многовековой историей и богатыми культурными традициями.

Россия расположена на востоке Европы и севере Азии, имеет площадь 17,2 миллиона квадратных километров и занимает 1-ое место в мире по размерам территории.

На территории нашей страны можно встретить практически все ландшафты умеренного пояса Земли – от полярных пустынь до субтропиков.

Россия – одна из богатейших стран мира, в которой есть важнейшие стратегические ресурсы:

- многочисленное и образованное население (более 145 миллионов жителей)

- передовые технологии:

- ядерные

- ракетно-космические

- авиационные

В России имеются крупные залежи полезных ископаемых (до 40% мировых запасов), необъятная территория и огромный резерв нетронутых экосистем.

Россия занимает первое место по площади неосвоенных земель.

Это важнейшие экономические, «туристические» и экологические ресурсы нашей страны.

Место России в мировом сообществе определяется расположением её по отношению к другим государствам, военным и политическим союзам, источникам сырья, рынкам сбыта продукции, мировым торговым путям.

Место России в мировом сообществе зависит от многих факторов: внешних и внутренних условий, политики, которую проводит Правительство Российской Федерации внутри страны и в отношении других государств.

Российская Федерация (Россия) была провозглашена как независимое суверенное государство 12 июня 1990 года. [9]

В этот день была принята Декларация о государственном суверенитете РСФСР.

Этот день является днём образования Российской Федерации (России).

Согласно статье 1 Конституции Российской Федерации, наша страна является демократическим федеративным правовым государством с республиканской формой правления.

Нестабильная ситуация в мире диктует странам актуальную потребность в поиске новых партнеров и поддержки.

В ситуации, когда экономическая и политическая нестабильности стали понятиями гипотетическими, создание альянсов превратилось в обязательное условие выживания.

Организацию Объединённых Наций (ООН) и Совет Безопасности Организации Объединённых Наций Россия рассматривает в качестве центрального элемента стабильной системы международных отношений.



(Рисунок №1)

Россия наращивает взаимодействие в таких многосторонних форматах, как БРИКС (Бразилия, Россия, Индия, Китай, Южно-Африканская республика) и ШОС (Шанхайская организация сотрудничества включает Россию и Китай, Казахстан и Киргизию, Таджикистан и Узбекистан. В ближайшее время тандем планируется пополнить Индией и Пакистаном).



(Рисунок №2)

Развитие отношений двустороннего и многостороннего сотрудничества с государствами – участниками Содружества Независимых Государств (СНГ) является для России приоритетным направлением внешней политики.

Страны - члены СНГ: Азербайджан, Армения, Белоруссия, Казахстан, Киргизия, Молдавия, Россия, Таджикистан, Узбекистан.

Ассоциация: Туркмения

Участник: Украина

Наблюдатели: Афганистан, Монголия



(Рисунок №3)

Основные приоритеты военно-политического сотрудничества (Военная доктрина России):

а) с Республикой Белоруссия:

координация деятельности в области развития национальных вооруженных сил и использования военной инфраструктуры;

выработка и согласование мер по поддержанию обороноспособности Союзного государства в соответствии с Военной доктриной Союзного государства;

б) с Республикой Абхазия и Республикой Южная Осетия - взаимодействие в целях обеспечения совместной обороны и безопасности;

в) с государствами - членами ОДКБ - консолидация усилий в совершенствовании сил и средств системы коллективной безопасности ОДКБ в интересах обеспечения коллективной безопасности и совместной обороны;

Организация договора о коллективной безопасности (ОДКБ).

Страны-члены ОДКБ: Армения, Белоруссия, Казахстан, Киргизия, Россия, Таджикистан

Проведение предсказуемой и открытой внешней политики неразрывно связано с реализацией задач устойчивого развития России.

Для того чтобы наша Родина – Россия стала могучей международной державой с хорошо развитой экономикой, высоким уровнем жизни всего многонационального народа, нужны усилия всех членов нашего общества, всех граждан страны.

Национальные интересы Российской Федерации – совокупность внутренних и внешних потребностей государства в обеспечении защищённости и устойчивого развития личности, общества и государства.

Национальные интересы России во внутривнутриполитической сфере состоят:

- в сохранении стабильности конституционного строя, институтов государственной власти
- в обеспечении гражданского мира и национального согласия, территориальной целостности, единства правового пространства, правопорядка
- в завершении процесса становления демократического общества
- в нейтрализации причин и условий, способствующих возникновению политического и религиозного экстремизма, этносепаратизма и их последствий – социальных, межэтнических и религиозных конфликтов, терроризма.

Национальные интересы России в экономической сфере заключаются в обеспечении:

- динамично развивающегося производства и рынка
- высокого уровня жизни народов России

Национальные интересы России в международной сфере заключаются:

- в обеспечении суверенитета
- в упрочении позиций России как великой державы
- в развитии равноправных и взаимовыгодных отношений со всеми странами и интеграционными объединениями, прежде всего с государствами – участниками СНГ и традиционными партнёрами России
- в повсеместном соблюдении прав и свобод человека и недопустимости применения при этом двойных стандартов

Национальные интересы России в военной сфере заключаются:

- в защите её независимости, суверенитета, государственной и территориальной целостности
- в предотвращении военной агрессии против России и её союзников
- в обеспечении условий для мирного, демократического развития государства

После пройденного материала всем были предложены задания для закрепления.

Задание №1

Составить Синквейн – (пятистрочная стихотворная форма, стала использоваться в дидактических целях как эффективный метод развития образной речи)



1-ая строчка: Россия

Задание №2

Какова, по вашему мнению, роль России в мировом сообществе?

Задание №3

С какими странами и организациями в мире Россия успешно сотрудничает?

Задание №4

Написать небольшой рассказ на тему «Роль и значение молодого поколения граждан России для развития нашей страны».

После выполнения всех заданий осуществляется обсуждение ответов коллективно, для расширения кругозора обучающихся, обмена информацией и закрепления пройденного материала.

Следующая тема факультатива «Основы безопасности жизнедеятельности»: «Оказание первой помощи при травмах. Понятия ушиб, вывих, растяжение. Признаки ушиба. Рекомендации по оказанию первой помощи при ушибе. Признаки вывиха. Рекомендации по оказанию первой помощи при вывихах. Признаки растяжения. Рекомендации по оказанию первой помощи при растяжениях. Изготовление ватно-марлевой повязки из бинта и ваты. Первая помощь при термических ожогах, отморожении, тепловом и солнечном ударах».

В начале факультатива были заданы вводные вопросы, для лучшего понимания базы обучающихся факультатива. На занятие группа была разделена еще на две группы. Для присутствия соревновательного эффекта.

Вводные вопросы:

1. Особенности оказания первой помощи при различных видах травм.
2. Первая помощь при термических ожогах, отморожении, тепловом и солнечном ударах

После чего, было коллективное обсуждение обучающимися групп данных вводных вопросов. Выдвинуты варианты ответов двух групп и разбор ответов.

Ознакомление с темой факультатива началось с понятия «травма»:

Травма- это нарушение целостности и функции тканей (органа) в результате внешнего воздействия (физического, химического, психического и др.), вызывающего в тканях и органах анатомические или физиологические нарушения, которые сопровождаются местной и общей реакцией организма.

[7]



(Рисунок №4)

Ушиб – это закрытое механическое повреждение мягких тканей и органов без видимого нарушения их анатомической целостности. Возникает

обычно в результате падения или удара, нанесенного тупым предметом, обладающим малой кинетической энергией .[3]

Первая помощь: приложить холод; наложить тугую повязку; обеспечить покой. При ушибах нередко разрываются мелкие кровеносные сосуды – образуется кровоподтек (синяк). На месте ушиба кожа окрашивается в багровый или лиловый цвет, припухает и становится болезненной. Наиболее часто встречаются сотрясения головного мозга. Эта относительно легкая травма мозга сопровождается функциональными нарушениями мозговой ткани, полностью восстанавливающимися. Основные симптомы: оглушение, реже кратковременная потеря сознания; утрата больным способности вспомнить, что было с ним до травмы; головная боль, головокружение, тошнота, звон и шум в ушах. Нужно быть внимательным при ушибе грудной клетки и живота! Боль при глубоком дыхании в области грудной клетки может служить признаком трещины или перелома ребер, боль в области живота может появиться при повреждении органов брюшной полости.

Вывих - полное смещение суставных концов костей по отношению друг к другу. Неполное смещение называется подвывихом. При вывихе возможен разрыв суставной капсулы. [3] Вывих возникает при прямом ударе в область сустава, а также, при чрезмерном насильственном движении в суставе. Чаще всего происходят вывихи в локтевом, плечевом и тазобедренном суставе, вывих челюсти и большого пальца. Признаки вывиха: визуальная деформация и припухлость в области сустава; ограничение движения поврежденным суставом; боль сильна даже в состоянии покоя; кровоизлияния (синяк); при вывихе челюсти рот не закрывается. Вывих может сочетаться с переломом. Первая помощь: провести бережную иммобилизацию не вправляя вывиха, как и в случае перелома; приложить холод; доставить в лечебное учреждение, вправить

вывих может только опытный врач, вывих до трех дней врач сможет вправить гораздо легче.

Растяжение связок- это:



(Рисунок №5)

Оказание первой помощи: тугое бинтование (в т.ч. эластичным бинтом), кончики пальцев открыты; покой и возвышенное положение; обратиться в медицинское учреждение, чтобы исключить закрытый перелом и полный разрыв связок. Растяжение связок возникает при резком и внезапном сильном движении, которое переходит пределы эластичности связок, мышц и сухожилий. [3]

Возможен полный разрыв связки. При растяжении после резкого движения в суставе возникают боль, отек и кровоизлияние, которые могут длиться от одного дня (легкое растяжение) до трех недель (тяжелое растяжение, почти разрыв связок). Двигать травмированной конечностью при растяжении пострадавший может, хотя ему больно. Полный разрыв связки

сопровождается резкой болью, значительным отеком и выраженными кровоподтеками. Движения резко ограничены, опора, как правило, невозможна.

Далее рассмотрим: «Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, отморожении и ожоге». Солнечный удар- это состояние, возникающее из-за сильного перегрева головы прямыми солнечными лучами, под воздействием которых мозговые кровеносные сосуды расширяются и происходит прилив крови к голове. Первые признаки солнечного удара:

- покраснение лица;
- повышение температуры тела;
- усиление потоотделения;
- сильные головные боли, слабость;
- учащение пульса и дыхания появляется тошнота, рвота;
- головокружение, потемнение в глазах, шум в ушах.

Помощь при солнечном ударе:

1. Пострадавшего следует немедленно уложить с приподнятой головой (повернуть ее набок) в тенистом месте или прохладном помещении.

2. С пострадавшего нужно снять одежду, ослабить ремни, уложить и обернуть во влажные простыни или полотенца.

3. На голову пострадавшего положить пузырь со льдом или с холодной водой, или холодный компресс.

4. При перегревании важно в первую очередь охладить голову, так как в этом случае особенно страдает центральная нервная система. Помощь при солнечном ударе.

5. Нельзя пострадавшего погружать в холодную воду, так как возможна остановка сердца.

6. Давать пострадавшему обильное холодное питье (вода, чай, кофе, сок), обмахивать пострадавшего.

7. При наличие ожогов пузыри не вскрывать, наложить сухую стерильную повязку и обратиться в лечебное учреждение.

Группам задается вопрос, что нужно делать чтобы предотвратить солнечный удар?

Группы обмениваются вариантами.

Чтобы избежать солнечного удара, необходимо в жаркие солнечные дни держать голову покрытой, находиться в месте, закрытом от воздействия прямых солнечных лучей, понемногу пить воду и чаще полоскать рот водой. Если предстоит длительный переход в знойный день, лучше переход начать утром рано, а в самое жаркое время дня остановиться на отдых в прохладном месте. Помощь при солнечном ударе.

Тепловой удар наступает, когда тепло, образующееся в теле (например, во время движения по маршруту), не передается во внешнюю среду и в организме нарушается теплообмен. Тепловой удар случается не только в жаркую погоду, но и при интенсивной физической нагрузке, когда отдача тепла тела человека во внешнюю среду затруднена из-за непроницаемой, плотной одежды. Тепловой удар - это болезненное состояние, вызванное перегревом тела.

Признаки теплового удара:

- затруднение дыхания;
- возникает слабость, вялость, усталость;
- головная боль, сонливость;
- головокружение;
- ухудшение слуха;
- покраснение лица;
- повышение температуры тела;
- нарушается работа сердца;

- пульс учащается;
- появляется сильная жажда;
- нередко рвота;
- человек может терять сознание

Помощь при тепловом ударе:

1. перенести пострадавшего в прохладное место, в тень;
2. уложить на спину, приподнять голову и повернуть ее набок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути;
3. расстегнуть одежду или снять ее, ослабить напряжение пояса;
4. тело обтереть полотенцем, смоченным холодной водой (в тяжелых случаях облить холодной водой);
5. приложить к затылочной части головы холодный компресс, обмахивать пострадавшего;
6. если человек в сознании, ему надо давать обильное питье (холодный чай или слегка подсоленную воду);
7. если пострадавший потерял сознание, ему надо осторожно дать понюхать нашатырный спирт, для чего смоченную в нем ватку несколько раз на 1 секунду следует поднести к носу пострадавшего;
8. при обмороке приподнять ноги.

Чем такое отморожение? В случае чего оно возникает?

Обучающиеся групп выдвигают свои варианты ответов.

Отморожение - это поражение тканей тела человека, возникающее в результате воздействия низкой температуры. Наиболее часто отмораживают пальцы ног и рук, уши, щеки, кончик носа. [7]

Причинами отморожения являются: длительное нахождение на холоде. Отморожение происходит когда человек значительное время находится на

холоде и его организм уже не в состоянии регулировать температуру тела. На возможность отморожения оказывают влияние температура воздуха, влажность и ветер, а также длительность пребывания человека на холоде.

Первые признаки отморожения:

- ощущение холода;
- покалывание в области отморожения, кожа в этом месте краснеет;
- затем резко бледнеет и теряет чувствительность.

Различают четыре степени отморожения. Определение степени отморожения возможно только после отогревания пострадавшей части тела.

Помощь при отморожении:

1. в прекращении охлаждения;
2. доставить пострадавшего в ближайшее теплое помещение;
3. снять промерзшую обувь, носки, перчатки;
4. согреть конечности;
5. восстановить кровообращение в поражённых холодом тканях;
6. срочно вызвать врача;
7. напоить пострадавшего горячим чаем, укутать теплой одеждой.

Степени отморожения:

Первая степень отморожения. При обморожении I степени охлаждённые участки следует согреть до покраснения тёплыми руками, лёгким массажем, растираниями шерстяной тканью, дыханием, а затем наложить ватно-марлевую повязку.



При отморожении II-IV степени быстрое согревание, массаж или растирание делать не следует. Наложите на поражённую поверхность теплоизолирующую повязку (слой марли, толстый слой ваты, вновь слой марли, а сверху клеёнку или прорезиненную ткань). Вторая, третья, четвертая степень отморожения. Пострадавшим дают горячее питьё. Что нельзя делать при отморожении. Не рекомендуется растирать больных снегом, так как кровеносные сосуды кистей и стоп очень хрупки и поэтому возможно их повреждение, а возникающие микроссадины на коже способствуют внесению инфекции, вода, образующаяся при таянии, испаряясь, будет способствовать еще большему охлаждению.

Термический ожог- это травма, которая возникает в результате воздействия на человека открытого огня (пламени), теплового излучения, соприкосновения тела с раскаленными предметами, жидкостями (кипятком) и др.

Различают четыре степени термического ожога:

Ожог первой степени при котором поражается только верхний слой кожи, она краснеет, на месте ожога образуется отек, возникает боль. Ожог второй степени при нем пораженный участок увлажняется и покрывается волдырями, развивается сильная боль. Необходимо оперативное лечение. Ожог третьей и четвертой степени поражаются все слои кожи, мышцы, нервы, жировая клетчатка. Требуется срочная госпитализация. При ожоге III степени образуется плотная обуглившаяся кожная ткань (струб).

Помощь при термическом ожоге:

1. прекратить действия поражающего фактора (погасить пламя, убрать раскаленный предмет);
2. снять одежду и обувь с пораженного участка;
3. охладить место ожога водой, льдом, снегом в течение 10 мин;

4. наложить сухую стерильную повязку на обожженный участок тела;
5. дать обильное питье;
6. обработать обожженный участок 30-40%-ным раствором спирта или водкой; 7. в случае обширных ожогов пострадавшего необходимо срочно доставить в лечебное учреждение.

В конце занятия подводим итоги.

## Заключение

Способность человека защитить себя формируется на основе обучения и формирования определенного типа сознания, создающего потребность в овладении соответствующими навыками и средствами защиты, а также мотивацию деятельности, направленную на получение дополнительной информации, определение соответствующего выбора в сложившейся ситуации и участия в управлении риском на уровне общества. Формирование такого типа сознания базируется на системе знаний о риске, и, в свою очередь, представляет собой некий плацдарм для активных, обдуманных и целенаправленных действий. Таким образом, важнейшая задача в области преподавания «Основы безопасности жизнедеятельности» состоит в том, чтобы направить разум учащихся на достижение цели гармоничного развития человека, природы, техносферы и таким образом обуздать стихийные процессы.

Полученные экспериментальные результаты подтверждают выдвинутую гипотезу, о том, что внеурочная деятельность школьников по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» способствует повышению мотивационной активности школьников к изучению предмета ОБЖ и повышает общий уровень культуры безопасности жизнедеятельности школьников.

## Список литературы

1. Абдулкина, Е. М. Рабочая программа внеурочной деятельности по общеинтеллектуальному направлению “Юный исследователь” / Е. М. Абдулкина // Завуч начальной школы. 2011. № 8. С. 3-32.
2. Белобородова, О. Г. Программа внеурочной деятельности среднего общего образования/ О. Г. Белобородова // Справочник классного руководителя. 2011. № 9. С. 44-55.
3. Боровик, В. Г. О взаимодействии образовательных учреждений общего и дополнительного образования в организации внеурочной деятельности обучающихся / В. Г. Боровик // Администратор образования. 2011. № 21. С. 68-77.
4. Брагуца, А.В. Организация воспитательного процесса обучающихся во внеурочной деятельности / А. В. Брагуца // Средняя школа плюс До и После. 2009. № 10. С. 76-79.
5. Брагуца, А.В. Развитие сотрудничества обучающихся во внеурочной деятельности / А.В. Брагуца // 2011. №6.-С. 53-55.
6. Буданова, О. В. Портфолио и внеурочная деятельность / О. В. Буданова // Завуч школы. 20011. № 6. С. 3-14.
7. Словарь терминов МЧС РФ
8. Федеральный закон "О безопасности" от 28.12.2010 N 390-ФЗ (последняя редакция)[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_108546/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_108546/)
9. Декларация о государственном суверенитете Российской Советской Федеративной Социалистической Республики от 12 июня 1990 г.  
<https://constitution.garant.ru/act/base/10200087/>

10. Степанов П.В. Воспитание и внеурочная деятельность в стандарте / П.В. Степанов, И.В. Степанова. – М.: Педагогический поиск, 2011. – 96 с.

11. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Белкин А. С. Педагогический мониторинг образовательного процесса. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413

12. Методические советы по организации внеурочной деятельности обучающихся. Режим доступа:[<http://www.openclass.ru/pages/221595>].

13. Бухаркина М.Ю., Полат Е.С. Новые педагогические и информационные технологии, М. Дрофа, 2006

14. Науменко, Ю. В. Организация внеурочной деятельности при введении ФГОС: Примерное положение о внеурочной деятельности обучающихся / Ю. В. Науменко // Методист. 2011. № 10. С. 31-34.

15. Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования: письмо департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 № 03-296 // Методист. 2011. № 9. С. 22-27

16. Егоров Б. В. Методические рекомендации для учителя ОБЖ по использованию ИКТ, сайт автора: <http://edu.of.ru/tungusebv>

17. Ефремова Н.Ф. Тестовый контроль в образовании – М.: Издательство «Логос», 2008

18. Поташник М.М., Левит М. В. Как помочь учителю в освоении ФГОС. Пособие для учителей, руководителей школ и органов образования – М.: Педагогическое общество России, 2014

19. Власенко, И. Г. Рабочая программа внеурочной деятельности по духовно-нравственному направлению “Я - гражданин России” / И. Г. Власенко // Завуч начальной школы. 2011. № 8. С. 80-97.
20. Горбунова, Т. С. К вопросу об организации внеурочной деятельности в образовательных стандартах / Т. С. Горбунова, О. А. Колядинцева, И. Ю. Акентьева // Методист. 2010. № 8. С. 4-7.
21. Дейч, Б.А. Становление и развитие внеурочной работы в России: региональный аспект: монография / Б.А. Дейч, И.Ю. Юрочкина. Новосибирск: Изд. НГПУ, 2011. 287 с.
22. Методические материалы внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования // Администратор образования. 2011. № 13. С. 21.
23. Модель организации внеурочной деятельности на ступени среднего общего образования. Режим доступа:[<http://sks.shatki.info/index.php/2011-04-19-07-55-28/85-2011-10-19-17-08-09.html>].
24. Ривкин, Е.Ю. Внеурочная деятельность. Лекция 4 /Е.Ю. Ривкин // Управление современной школой. Завуч. 2013. №3. С. 100-109.
25. Роль внеурочной деятельности в обучении предметам естественнонаучного цикла /Открытый класс. Режим доступа:[<http://www.openclass.ru/node/200953>].
26. Сабельникова, С. И. Организация внеурочной деятельности обучающихся / С.И. Сабельникова // Управление начальной школой. 2011. №3. С.4-22.

27. Салангина, Н. Я. Применение внеурочной деятельности в совершенствовании подготовки учителей / Н. Я. Салангина // Стандарты и мониторинг в образовании. 2011. № 2. С. 50-53.

28. Созонова, В. П. Примерная программа школьников во внеурочной деятельности в школе / В.П. Созонова // Завуч начальной школы. 2011. №5. С. 64-77.

29. Цели, задачи, содержание и принципы внеурочной деятельности обучающихся, осуществляемой с использованием информационных технологий. Режим доступа:[<http://festival.1september.ru/articles/534738/>].

30. Шмалькова, Л.В. Планирование и анализ реализаций внеурочной деятельности / Л.В. Шмалькова // Управление школой. 2011. №12. С. 5-12.

## Приложение

### (Приложение А)

**1. Из перечисленных ниже причин выберите те, которые являются причинами вынужденного автономного существования в природных условиях:**

1. потеря части продуктов питания, потеря компаса;
2. несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут;
3. потеря ориентировки на местности во время похода, авария транспортных средств в условиях природной среды;
4. плохие погодные условия на маршруте движения.

**2. Порядок действий в различных аварийных ситуациях в условиях природной среды отличается друг от друга и зависит от конкретной обстановки. Из приведенных ниже случаев выберите те, когда командир группы должен принять решение об уходе с места аварии:**

1. группа не может быть обнаружена спасателями из-за окружающей ее густой растительности, возникла непосредственная угроза жизни людей;
2. направление на ближайший населенный пункт и его удаление неизвестны;
3. место происшествия точно не определено, местность незнакомая и труднопроходимая;
4. точно неизвестно местонахождение спасателей, и состояние здоровья людей не позволяет преодолеть расстояние до населенного пункта.



**3. Собираясь в поход, вам необходимо подобрать одежду. Каким нижеперечисленным требованиям она должна соответствовать?**

1. одежда должна быть свободной и надеваться в несколько слоев;
2. одежда должна быть из синтетических материалов;
3. одежда должна быть однотонного цвета или из камуфлированного материала;
4. одежда должна иметь световозвращающие элементы.

**4. Выберите из предложенных вариантов установленные требования к сооружению временного жилища**

1. место должно находиться на берегу реки или другого водоема на уровне воды;
2. место должно находиться на ровной возвышенной продуваемой площадке; возле площадки должен находиться источник воды и достаточно топлива;
3. место должно находиться среди сухостоя, который можно использовать для костра;
4. недалеко от площадки должна быть дорога или наезженная тропа.

**5. Выберите самый надежный способ обеззараживания воды в полевых условиях:**

1. очистка через фильтр из песка и материи;
2. очистка через фильтр из песка, ваты и материи;
3. кипячение воды;
4. добавление в воду марганцовки.

**6. Где рекомендуется расположиться в салоне общественного транспорта, если в нем нет свободных мест для сидения?**

1. занять свободное место на передней площадке транспортного средства;
2. нужно постараться встать в центре прохода, держась руками за поручень или специальные подвески;
3. расположиться на задней площадке транспортного средства;
4. не имеет значения, где будет находиться пассажир при отсутствии мест для сидения.

#### **7. Участник дорожного движения, это:**

1. лицо, принимающее непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пешехода, пассажира транспортного средства;
2. это лица, принимающее непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пешехода и лица, производящие ремонтные работы на проезжей части;
3. люди, принимающее непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пассажира транспортного средства лица, и лица, осуществляющие регулирование дорожного движения;
4. граждане, передвигающиеся на транспортным средствам и пешем порядке по проезжей части , тротуару и обочине дороги.

#### **8. Что такое «дорога»?**

1. проезжая часть, тротуары, обочины;
2. полоса земли для движения транспортных средств и пешеходов;
3. обустроенная или приспособленная и используемая для движения транспортных средств полоса земли либо поверхность искусственного сооружения;

4. полоса земли для движения автомобилей, трамваев, троллейбусов, мотоциклов и мопедов.

### **9. Где должны двигаться пешеходы?**

1. по тротуарам, велосипедным дорожкам;
2. по тротуарам, или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии – по обочинам;
3. по тротуарам, или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии по краю проезжей части;
4. пешеходы могут двигаться там, где удобно, не мешая транспортным средствам.

### **10. Как должны двигаться пешеходы по краю проезжей части загородной дороги?**

1. не имеет значения, как следовать;
2. должны следовать по ходу движения транспортных средств;
3. выбирать место движения в зависимости от наличия на проезжей части транспортных средств;
4. должны идти навстречу движению транспортных средств.

### **11. Опасное время — это время значительного повышения риска для личной безопасности. Из приведенных примеров определите наиболее опасное время и место:**

1. темнота, спускающаяся на центр города, где люди непринужденно прогуливаются и отдыхают;
2. сумерки, заставшие человека одного в лесопарке;
3. раннее утро в заполненной людьми пригородной электричке;
4. вечернее время на остановке общественного транспорта.

### **12. Как необходимо поступить человеку, если в подъезд вместе с ним заходит незнакомец?**

1. пропустить незнакомца вперёд, под любым предлогом задержаться у подъезда;
2. не следует обращать на постороннего человека внимания;
3. завязать с незнакомцем беседу и попытаться выяснить, в какую квартиру он следует;
4. войдя в подъезд, побежать наверх.

**13. Каким из нижеперечисленных правил рекомендуется воспользоваться при возвращении домой в вечернее время с тренировки или дополнительных занятий?**

1. пойду кратчайшим путем, пролегающим через дворы;
2. буду идти по освещенному тротуару и как можно ближе к краю дороги;
3. воспользуюсь попутным транспортом;
4. пойду по тропинке, пролегающей через лесопарк.

**14. Девушка заходит в свой подъезд, слышит громкие крики, смех, шум и понимает, что этажом выше на лестничной площадке находится компания молодежи. Выберите из предлагаемых вариантов действий тот, который могли бы посоветовать девушке:**

1. спокойно подниматься домой, но при этом проявлять осторожность;
2. ждать, пока они уйдут;
3. дождаться взрослого знакомого человека, входящего в подъезд, и попросить проводить до квартиры, либо позвонить родителям, чтобы встретили;
4. дойти до молодежной компании, может среди них окажутся знакомые юноши или девушки, завести с ними непринужденный разговор.

**15. Вам часто приходится пользоваться услугами общественного транспорта. Что не рекомендуется делать при пользовании общественным транспортом?**

1. при отсутствии мест для сидения стоять в центральном проходе;
2. садиться в пустом автобусе (трамвае, троллейбусе, маршрутном такси и т. д.) на сиденье близко к водителю;
3. ожидать транспорт на остановке в плохо освещенном месте;
4. стоять справа лицом по направлению движения при нахождении на эскалаторе метрополитена.

**16. Приметами хоженной тропы могут быть:**

- а) высокая трава, наличие следов птиц и зверей;
- б) примятая трава, следы от транспорта, следы деятельности человека;
- в) растущие на тропе грибы, ягоды, сломанные ветки.

**17. Как вы будете переправляться, если лед ненадежен, а обойти его нетвозможности:**

- а) с шестом, держа его горизонтально на уровне груди; б) ползком;
- в) обычным шагом, простукивая лед впереди палкой.

**18. При заблаговременном оповещении о наводнении необходимо:**

- а) открыть окна и двери нижних этажей;
- б) включить телевизор, радио, выслушать сообщения и рекомендации;
- в) перенести на нижние этажи ценные вещи.

**19. Неконтролируемое горение растительности, стихийно распространяющееся по лесной территории — это:**

- а) стихийный пожар;
- б) природный пожар;
- в) лесной пожар.

**20. РСЧС создана с целью:**

а) прогнозирования ЧС на территории Российской Федерации и организации проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ;

б) объединения усилий органов власти, организаций и предприятий, их сил и средств в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;

в) обеспечение первоочередного жизнеобеспечения населения, пострадавшего в чрезвычайных ситуациях на территории Российской Федерации.

**21. Если кровотечение сопровождается излиянием крови во внутренние органы, полости и ткани, то оно называется:**

- а) полостным;
- б) внутренним;
- в) закрытым.

**22. Какова последовательность оказания первой помощи при коллапсе:**

а) пострадавшего уложить на живот, подложив подушку, нижнюю часть туловища и ноги несколько опустить, дать понюхать (вдохнуть) нашатырного спирта, согреть ноги;

б) пострадавшего уложить на спину, подложив подушку, нижнюю часть туловища и ноги пострадавшего приподнять как можно выше, дать понюхать (вдохнуть) нашатырного спирта, приложить лед к ногам;

в) пострадавшего уложить на спину, нижнюю часть туловища и ноги пострадавшего несколько приподнять, дать понюхать (вдохнуть) нашатырного спирта, согреть ноги.

### **23. Как высушить резиновые сапоги в походе:**

а) набить сухой травой или бумагой и поставить их недалеко от костра;

б) вбить в землю около костра колышки и повесить на них сапоги;

в) вытащить из сапог стельки и протереть внутри досуха тряпкой, поставить сапоги к теплу, но не к открытому огню.

### **24. В солнечный полдень тень указывает направление на:**

а) юг;

б) север;

в) запад;

г) восток.

### **25. При внезапном наводнении до прибытия помощи следует:**

а) оставаться на месте и ждать указаний по телевидению (радио), при этом вывесить белое или цветное полотнище, чтобы вас обнаружили;

б) быстро занять ближайшее возвышенное место и оставаться там до схода воды, при этом подавать сигналы, позволяющие вас обнаружить;

в) спуститься на нижний этаж и подавать световые сигналы.

**26. Аммиак – это:**

а) бесцветный газ с резким запахом, тяжелее воздуха;

б) газ с удушливым неприятным запахом, напоминающим запах гнилых плодов;

в) бесцветный газ с резким удушливым запахом, легче воздуха.

**27. Вы играли с друзьями на улице. Вдруг на заводах и предприятиях загудели гудки. В жилом районе включили сирену. Ваши действия:**

а) немедленно пойти домой и уточнить у родителей или соседей, что произошло в микрорайоне, городе, стране;

б) пойти домой, включить радио или телевизор на местной программе, выслушать информацию и выполнить содержащиеся в ней указания;

в) продолжить игру, не обращая внимания на происходящее вокруг вас.

**28. Для приведения в действие огнетушителя ОУ необходимо:**

а) сорвать пломбу и выдернуть чеку, направить раструб на пламя и нажать на рычаг;

б) прочистить раструб, нажать на рычаг и направить на пламя;

в) нажать на рычаг, взяться за раструб рукой, направить на пламя и придерживать до прекращения горения.



**29. По каким местным приметам можно определить стороны света:**

а) стволам и коре деревьев, лишайнику и мху, склонам холмов и бугров, муравейникам, таянию снега;

б) кустарнику и сухой траве, направлению течения ручьев и рек, наезженной колее;

в) полыньям на водоемах, скорости ветра, направлению комлей валяющихся на дороге спиленных деревьев.

**30. Чтобы правильно преодолеть реку, следует:**

а) преодолевать реку вплавь, использовать надувные матрацы и камеры;

б) выбрать место, где вода выглядит спокойной, и переходить реку вброд, используя надувные камеры;

в) выбрать удобное место и переходить реку вброд, используя шест или альпеншток.

(Приложение В)

**1. На решение какой главной задачи направлена деятельность человека при вынужденной автономии?**

1. на возвращение к людям и привычной жизни;
2. на получение новых острых ощущений;
3. организацию активного отдыха на природе;
4. достижение новых спортивных достижений в ориентировании на местности.

**2. Что запрещается делать при разведении костра?**

1. использовать для разведения костра сухой травой;
2. разводить костер на торфяных болотах;
3. использовать для разведения костра сухую траву;
4. оставлять дежурить у костра менее 3-х человек.

**3. Для выбора конечной точки маршрута однодневного турпохода на природу необходимо руководствоваться тремя основными критериями. Среди приведенных ответов найдите ошибку:**

1. участок местности, выбранный в качестве конечной точки путешествия, должен быть пригодным для большого привала;
2. расстояние до выбранной точки на местности должно составлять не более 10 км в одну сторону;
3. расчет светлого времени должен быть достаточным для возвращения в исходную точку с резервом не менее одного часа;
4. конечная точка путешествия должна быть расположена недалеко от автомобильной дороги.

**4. Передвигаясь по засушливой местности, вы очень хотите пить. У вас полная фляга воды. Как следует поступить?**

1. пить часто, но по одному глотку;
2. беречь воду и пить по одной чашке в день;
3. пить только при сильной жажде, промочить рот и выпить один – два глотка;
4. утолить жажду, выпив половину имеющейся воды.

**5. Во время движения группы в грозу рядом ударила молния, один человек упал. При осмотре вы заметили на его теле обширные красные полосы и явное отсутствие признаков жизни. Каковы ваши действия?**

1. немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание;
2. закопать его по шею в землю для отвода электрического тока;
3. растереть спиртом пораженные участки тела;
- 4) не трогать пострадавшего, пока он сам не придет в сознание.

**6. Что рекомендуется иметь при себе пешеходам при движении по обочинам или краю проезжей части в темное время суток или в условиях недостаточной видимости?**

1. включенный фонарь зеленого цвета;
2. фонарь синего цвета;
3. предметы со световозвращающими элементами;
4. электрический фонарь желтого цвета.

**7. Как пешеходы должны переходить дорогу при отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка?**

1. когда на дороге нет машин и бегом;
2. под любым углом к краю проезжей части;
3. где дорога хорошо просматривается хотя бы в одну сторону;
4. под прямым углом к краю проезжей части на участках без разделительной полосы и ограждений там, где она хорошо просматривается в обе стороны.

**8. Что не запрещается пассажирам?**

1. отвлекать водителя от управления транспортным средством во время его движения;
2. посадка в транспортное средство только после его полной остановки через передние двери;
3. открывать двери транспортного средства во время его движения;
4. при поездке на грузовом автомобиле с бортовой платформой стоять и сидеть на бортах.

**9. Чем должен быть оборудован велосипед при движении на дорогах в темное время суток?**

1. спереди фонарем (фарой) белого цвета, сзади – световозвращателем и фонарем красного цвета, а с боковых сторон световозвращателями оранжевого или красного цвета;

2. спереди фонарем (фарой) красного цвета, сзади – световозвращателем и фонарем белого цвета, а с боковых сторон световозвращателями оранжевого или красного цвета;

3. спереди фонарем (фарой) белого цвета, сзади – световозвращателем красного цвета, а с боковых сторон световозвращателями оранжевого или белого цвета;

4. спереди световозвращателем белого цвета, сзади – световозвращателем и фонарем красного цвета, а с боковых сторон световозвращателями оранжевого или красного цвета;

**10. С какой скоростью разрешается движение транспортных средств в населенных пунктах, в жилых зонах и на дворовых территориях?**

1. в населенных пунктах не более 40 км/ч, а в жилых зонах и на дворовых территориях не более 30 км/ч;

2. в населенных пунктах не более 50 км/ч, а в жилых зонах и на дворовых территориях не более 10 км/ч;

3. в населенных пунктах не более 50 км/ч, а в жилых зонах и на дворовых территориях не более 15 км/ч;

4. в населенных пунктах не более 60 км/ч, а в жилых зонах и на дворовых территориях не более 20 км/ч.

**11. Вы собрались вместе с родителями в торговый гипермаркет для закупки необходимых школьных принадлежностей и других товаров для дома, имея при себе крупную сумму денег. Как вы поступите с денежными средствами?**

1. все купюры положите в один наружный карман папиной куртки;

2. сложите в один мамин кошелек, кошелек нужно положить в сумочку;
3. разложите купюры по разным местам, но не в наружные карманы;
4. все купюры положите в один внутренний карман и застегнете его булавкой.

**12. Вы заметили, что напротив вашего дома группа подростков громко шумят, совершают хулиганские действия. Как вы намерены поступить из предложенных вариантов ответа?**

1. выйдете на улицу и постараетесь задержать хулиганов;
2. вызовете полицию, до прибытия полиции не станете выходить на улицу и попытаетесь запомнить приметы молодых людей;
3. будете просто наблюдать за действиями группы подростков;
4. позовете на помощь соседей, вместе с ними выйдете на улицу и постараетесь пресечь действия хулиганов.

**13. Вы пришли домой и заметили, что входная дверь распахнута, замок на входной двери сломан. На ваш вопрос «Есть кто дома?» ответа нет. Как вы поступите?**

1. войдёте в квартиру, осмотрите все комнаты и позвоните родителям;
2. войдете в квартиру, осмотрите ее и установите, какие вещи исчезли, о чем сообщите в полицию;
3. не будете входить в квартиру, а вызовете полицию по телефону от соседей или по мобильному телефону, попросите соседей побыть вместе с вами;

4. войдете в квартиру и сразу позвоните в полицию по телефону «02».

**14. Что нужно сделать в первую очередь при нахождении в местах массового скопления людей, чтобы при возникновении чрезвычайной ситуации не попасть в толпу?**

1. вести себя как обычно, быть ближе к тем, с кем общаешься;
2. не проявлять излишней тревоги и беспокойства;
3. приготовить мобильный телефон;
4. заранее наметить пути возможного отхода.

**15. Какое из перечисленных правил по защите жилища относится к информационной безопасности?**

1. уходя из квартиры, оставляйте включенными радиоприемник, или свет на кухне, уезжая с родителями на дачу, попросите соседей забирать почту из ящика, холодильник оставить включенным;

2. врежьте в дверь два замка, глазок и цепочку, уходя, запирайте все окна, форточки, балкон и все замки; не оставляйте ключи в укромных местах;

3. если в дверь позвонили, посмотрите в глазок; незнакомым не открывать дверь, дверная цепочка позволит вам принять телеграмму или проверить служебное удостоверение пришедшего;

4. на время отсутствия написать записку, что дома никого нет, указать в ней номер телефона для связи и вставить ее в дверь.

**16. Вы попали под завал в результате землетрясения, нога была придавлена упавшей конструкцией, но освобождена: шевелить пальцами и ступней ноги можете. В помещении есть немного свободного**

**пространства, но выход заблокирован. Какова очередность ваших действий:**

а) окажете себе первую помощь, установите подпорки под конструкции над вами, найдете теплые вещи или одеяло, чтобы укрыться, будете кричать, стучать металлическими предметами по трубам, плитам;

б) окажете себе первую помощь и начнете разгребать завал в сторону выхода из помещения;

в) установите подпорки под конструкции над вами, попытаетесь подойти к оконному проему, если найдете спички, попытаетесь развести небольшой костер, чтобы согреться и осмотреться вокруг.

**17. Взрыв всегда сопровождается:**

а) большим количеством выделяемой энергии;

б) резким повышением температуры;

в) незначительным дробящим действием.

**18. Если сигнал об угрозе нападения противника застал вас дома, необходимо:**

а) оставаться дома, плотно закрыв окна и двери;

б) быстро покинуть здание и спуститься в ближайшее убежище;

в) покинуть здание и отойти от него на безопасное расстояние.

**19. Максимальное время наложения жгута летом не более:**

а) 30 минут;

б) 60 минут;

в) 90 минут;

г) 120 минут.

**20. Допустимая толщина льда при передвижении по нему людей должна быть:**

а) не менее 10 см;

б) не менее 5 см;

в) не менее 15 см.

**21. Укажите самый простой способ обеззараживания воды в полевых условиях из предложенных ниже:**

а) кипячение воды;

б) очистка через фильтр из песка, ваты и материи;

в) очистка через фильтр из песка и материи;

**22. К поражающим факторам взрыва относятся:**

а) осколочные поля и ударная волна;

б) высокая температура и волна прорыва;

в) сильная загазованность местности.

**23. Боевые традиции – это:**

а) исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение правила, обычаи и нормы поведения военнослужащих, связанные с образцовым выполнением боевых задач и несением воинской службы;



б) определенные правила и требования к несению службы и выполнению боевых задач;

в) специальные нормы, предъявленные к психологическим и нравственным качествам военнослужащего в период прохождения им воинской службы.

**24. Из приведенных волевых качеств определите те, которые необходимы для выполнения воинского долга.**

а) решительность, выдержка, настойчивость в преодолении препятствий и трудностей, которые возникают в процессе военной службы и мешают ей;

б) агрессивность, настороженность, терпимость к себе и сослуживцам;

в) терпимость по отношению к старшим по званию, лояльность по отношению к сослуживцам, непримиримость к неуставным взаимоотношениям.

**25. Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить ее интересам и защищать ее от врагов – это:**

а) патриотизм;

б) героизм;

в) воинский долг.

**26. День защитников Отечества 23 февраля установлен в ознаменование:**

а) победы Красной Армии над кайзеровскими войсками Германии в 1918 г.;

б) разгрома Советской Армией немецко-фашистских войск под Сталинградом в 1943;

в) снятие блокады города Ленинграда в 1944 г.

**27. Совершение выдающихся по своему значению действий и требующих от человека (воина) личного мужества, стойкости, готовности к самопожертвованию – это:**

а) героизм;

б) мужество;

в) воинская честь.

**28. Куликовская битва между русским войском с Дмитрием Донским и войском Золотой Орды произошла:**

а) в 1240 г.;

б) в 1380 г.;

в) в 1480 г.

**29. При закрытом переломе бедра необходимо:**

а) попытаться определить подвижность ноги, согнув ее в коленном суставе, придать пострадавшему возвышенное положение;

б) дать обезболивающее средство, положить две шины: длинную, от подмышечной впадины до наружной лодыжки, и короткую, от промежности до внутренней лодыжки;

в) дать обезболивающее средство, положить шину из подручного материала от подмышечной впадины до коленного сустава.

**30. Бородинское сражение между русской армией М.И. Кутузова и французской армией Наполеона произошло:**

а) в 1825 г.;

б) в 1815 г.;

в) в 1812 г.

(Приложение С)



(Приложение D)



