

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»
ДЛЯ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ НМР РТ**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБУ ДО «ЦВР»
для одарённых детей НМР РТ

_____З.А.Санникова

УТВЕРЖДЕНО

на методическом совете
протокол № _____ от _____ 2015 г.
заведующий методическим отделом

_____Г.И.Хизриева

**МОДИФИЦИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**детского объединения
«ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ»**

**Кружок «Я выбираю БЕЗОПАСНОСТЬ»
на 2015/2016 учебный год**

Возраст обучающихся – 13-17 лет

Срок реализации программы – 3 года

Численность обучающихся в группе – 15

Количество часов- 1 год- 144 часа

2-3 год – 216 часов

*Педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Идрисов Ранис Анварович*

г. Нижнекамск, РТ

2015 г.

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ МОДИФИЦИРОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	5
2. ПРИНЦИП ПОСТРОЕНИЯ И МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ МОДИФИЦИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ.....	8
3.УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.	9
4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ	12
5.В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ.....	21
6.ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ И ПРОЕКТНЫХ РАБОТ	22
ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ.....	23
Литература, использованная при подготовке программы и интернет ресурсы	24

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предлагаемая модифицированная образовательная программа дополнительного образования учащихся составлена для образовательных организаций дополнительного образования и предназначена для развития познавательных интересов учащихся. Учебная программа предлагаемого курса рассчитана на 1 год обучения – 144 часа, 2-3 год обучения - 216 учебных часа , и составлена с учетом учебной программы по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» , «Элементарный курс военных знаний», «Школа выживания в экстремальных условиях» . Модифицированная программа разрабатывалась в соответствии с законом Российской Федерации «Об Образовании» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года со статьей 9,14 п.5, 32 п.3, совместного приказа Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий от 16 мая 2000 года № 1435 и Министерства образования Российской Федерации от 16 мая 2000 № 266 «О состоянии подготовки в Российской Федерации населения к действиям в чрезвычайных ситуациях и учащейся молодежи по программам безопасности жизнедеятельности», Приказ Минобороны РФ и Министерства образования и науки РФ от 24 февраля 2010 г. N 96/134 "Об утверждении Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах", Распоряжения Правительства Российской Федерации от 3 февраля 2010 года №134-р, Приказа Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 19 октября 2009 года №427 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования», Распоряжения Кабинета Министров Республики Татарстан от 12.04.2014 года №661-р.

Наша жизнь полна неожиданностей, и , к сожалению, порой неприятных. Ежегодно во всем мире в чрезвычайно опасных ситуациях гибнет людей больше, чем в результате военных действий. Обстановка, складывающаяся в стране в области безопасности, настоятельно требует пересмотра системы подготовки подрастающего поколения россиян в области безопасности жизнедеятельности на основе комплексного подхода к формированию у них современного уровня

культуры безопасности. Такой подход будет способствовать снижению отрицательного влияния «человеческого фактора» на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, связанных с различными опасными и чрезвычайными ситуациями, в том числе с терроризмом, наркотизмом и военными угрозами.

Данная модифицированная образовательная программа дополнительного образования разработана с учетом комплексного подхода к формированию у обучаемых современного уровня культуры безопасности при модульной структуре содержания курса «Я выбираю безопасность».

Структура модифицированной образовательной программы выстроена по четырем логически взаимосвязанным модулям:

Модуль I (М-I) Основы социальной безопасности личности, общества и государства.

РАЗДЕЛ 1. Теоретические основы социальной безопасности жизнедеятельности.

РАЗДЕЛ 2. Системы защиты и организации безопасности жизнедеятельности человека в условиях социальной опасности.

Модуль II (М-II) Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

РАЗДЕЛ 1. Основы системы оказания первой медицинской помощи на месте происшествия.

РАЗДЕЛ 2. Основы культуры здорового образа жизни.

Модуль III (М-III) Основы военной безопасности и защиты личности, общества и государства от чрезвычайных ситуаций.

РАЗДЕЛ 1. Основы военной службы.

РАЗДЕЛ 2. Защита населения от опасных и чрезвычайных ситуаций.

Модуль IV (М-IV) Автономное существование в экстремальных условиях.

РАЗДЕЛ 1. Основы начальной туристической подготовки.

РАЗДЕЛ 2. Автономное выживание в экстремальных ситуациях.

При разработке содержания данной программы принималась во внимание специфика содержания курса ОБЖ, которая заключается в следующем:

- ❖ учет основных закономерностей развития теории безопасности;
- ❖ интегративность (проблематика курса ОБЖ охватывающая многие сферы человеческой деятельности и является результатом взаимодействия разнообразных систем, направленных на сохранение жизни человека и окружающей среды);
- ❖ направленность на формирование у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности для снижения отрицательного влияния «человеческого фактора» на безопасность личности, общества и государства.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ МОДИФИЦИРОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Изучение тематики данной учебной программы направлено на достижение следующих **целей:**

- ❖ усвоение знаний об опасных и чрезвычайных ситуациях;
- ❖ о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства;
- ❖ о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций;
- ❖ об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- ❖ о здоровом образе жизни;
- ❖ об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях;
- ❖ о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности;
- ❖ развитие личных, духовных и физических качеств, обеспечивающих безопасное поведение в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- ❖ формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять требования, предъявляемые к гражданину Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности;
- ❖ воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности;
- ❖ развитие умений предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- ❖ принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и своих возможностей.
- ❖ усвоение учащимися содержания основных положений Конституции Российской Федерации и федеральных законов в области обороны государства и противодействия терроризму;
- ❖ нормативно-правовых актов Российской Федерации, определяющих порядок подготовки граждан к военной службе в современных условиях и меры противодействия терроризму;
- ❖ формирование у учащихся современного уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности, способностей осуществить выбор профессиональной деятельности, связанной с обеспечением защиты жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, в том числе сознательного отношения к военной службе и военной профессии как к выполнению каждым гражданином Российской Федерации Конституционного долга и обязанности по защите Отечества;

- ❖ развитие у учащихся личных духовных и физических качеств, обеспечивающих адекватное поведение в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе при угрозе террористического акта;
- ❖ потребности в соблюдении норм здорового образа;
- ❖ потребности к выполнению требований, предъявляемых к гражданину России, в области безопасности жизнедеятельности; физических и морально-психологических качеств, необходимых для выполнения гражданином обязанностей в профессиональной деятельности, в том числе обязанностей военнослужащего по вооруженной защите Российской Федерации, при прохождении военной службы по призыву или по контракту в современных Вооруженных Силах Российской Федерации или других войсках.

Изучение тематики данной учебной программы направлено на решение следующих **задач**:

Обучающие:

- ❖ формирование у учащихся научных представлений о принципах и путях снижения «фактора риска» в деятельности человека и общества в различных ситуациях;
- ❖ выработка умений предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера и адекватно противодействовать им;
- ❖ формирование у учащихся модели безопасного поведения в условиях повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, а также развитие способностей оценивать опасные ситуации, принимать решения и действовать безопасно с учетом своих возможностей.

Воспитательные:

- ❖ воспитание норм (мотивов, побуждений) поведения и деятельности, направленных на соблюдение здорового образа жизни и улучшения состояния окружающей среды;
- ❖ формирование организаторских навыков работы в коллективе.

Развивающие:

- ❖ развитие интеллектуальных способностей, направленных на целевой, причинный и вероятный анализ, который учащиеся могут провести при возникновении чрезвычайных и жизненных ситуаций: эмоциональной, волевой и психологической сферы (убеждения в возможности решения ситуаций), стремление к распространению экологических знаний и личному участию в практических делах по защите окружающей среды, соблюдения норм здорового образа жизни.

Данная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, а также ключевых компетенций в области безопасности жизнедеятельности. В этом направлении приоритетами являются следующие

умения:

- ❖ умение самостоятельно и мотивировано организовать свою познавательную деятельность в области безопасности жизнедеятельности;

- ❖ умение использовать элементы причинно-следственного и структурно - функционального анализа для прогноза возникновения различных - опасных и чрезвычайных ситуаций (природного, техногенного и социального характера);
- ❖ умение анализировать свое поведение в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях в том числе при угрозе совершения террористического акта;
- ❖ вносить определенные коррективы в свое поведение для повышения уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности и защищенности своих жизненно важных интересов от внешних и внутренних угроз;
- ❖ умение формировать свою жизненную позицию в области безопасности жизнедеятельности на основе самовоспитания и самообучения;
- ❖ навыки в проектной деятельности по организации и проведению учебно-исследовательской работы по обеспечению личной безопасности в повседневной жизни в условиях чрезвычайных ситуаций;
- ❖ навыки в поиске нужной информации в области безопасности жизнедеятельности в источниках различного типа;
- ❖ ключевые компетенции в понимании своего гражданского долга как гражданина Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности России, в том числе и по вооруженной защите Российской Федерации;
- ❖ ключевые компетенции в осуществлении осознанного выбора своей будущей профессиональной деятельности, связанной с защитой жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз и пути продолжения своего образования;
- ❖ оказание психологической помощи и поддержки оказавшемуся в условиях чрезвычайной ситуации социального характера;
- ❖ знать психологию поведения человека в экстремальных и чрезвычайных ситуациях социального характера и уметь направлять его в нужное русло;
- ❖ оценивать возможный риск появления опасных и чрезвычайных ситуаций социального характера, применять своевременные меры по ликвидации их последствий;
- ❖ грамотно применять практические навыки обеспечения безопасности в опасных ситуациях социального характера, возникающих в учебном процессе и повседневной жизни.

2. ПРИНЦИП ПОСТРОЕНИЯ И МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ МОДИФИЦИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ.

Программы построена на основании следующих принципов:

- ❖ **принцип научности** (использованы актуальные теории и концепции, позволяющие создать целостное представление о безопасности жизнедеятельности человека в чрезвычайных условиях и социальной опасности.);
- ❖ **принцип креативности**, позволяющий формировать новые знания, умения и навыки в области культуры безопасности жизнедеятельности человека на базе уже имеющихся.
- ❖ **принцип гуманистичности** (основой программы является человек и забота о его безопасности в условиях современного социума)
- ❖ **принцип междисциплинарности** (в программе рассматриваются вопросы, требующие использования знаний из различных общеобразовательных дисциплин школьного курса).
- ❖ **принцип проблемности** (в содержании программы отражены проблемы общественной и личностной безопасности жизнедеятельности, возникающие в результате взаимодействия человека и общества в различных условиях опасности).
- ❖ **принцип реализации программы** (программа рассчитана на обучающихся 13 -17 лет. Продолжительность обучения три года. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа для воспитанников первого года обучения; для ребят второго и третьего года обучения – два учебных занятия в неделю продолжительностью 3 часа. Учебная группа состоит из 12 – 15 человек).

При реализации программы основное внимание преподавателя обращается на выработку у обучающихся психологической устойчивости поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях, а так же практических навыков поведения в условиях опасности.

3.УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ Модуля, Раздела, темы	Наименование модулей, тем	Количество реализуемых часов		
		Всего	Теория	Практика
М-I	Основы социальной безопасности личности, общества и государства.	11	10	1
P-1	<i>Теоретические основы социальной безопасности жизнедеятельности</i>	5	5	
Тема 1.	Социальные опасности: характеристика, классификация, причины.	1	1	
Тема 2.	Социальная безопасность.	1	1	
Тема 3.	Виды социальных опасностей и их профилактика	1	1	
Тема 4.	Терроризм как глобальная опасность.	1	1	
Тема 5.	<i>Семинарское занятие «Антитеррористическая безопасность», «Терроризм в социуме»</i>	1	1	
P-2	<i>Системы защиты и организации безопасности жизнедеятельности человека в условиях социальной опасности.</i>	6	5	1
Тема 6.	Диагностика экстремальных ситуаций социального характера	1	1	
Тема 7.	Практические способы и методы действий в экстремальных ситуациях социального характера	1	1	
Тема 8.	Учёт психологических факторов при выходе из критической ситуации	1	1	
Тема 9.	Использование предметов в качестве оружия самообороны	1	1	
Тема 10.	Самооборона	1		1
Тема 11.	<i>Семинарское занятие «Психические состояния жертвы, способы и средства выхода из этих состояний»</i>	1	1	
<i>Итоговое задание</i>				
М-II	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.	27	20	7
P-3	<i>Основы системы оказания первой медицинской помощи на месте происшествия.</i>	16	9	7
Тема 12.	Правила соблюдения собственной безопасности на месте происшествия, последовательность действий при оказании первой медицинской помощи.	1	1	

Тема 13.	Правила определения признаков смерти, проведение непрямого массажа сердца и без вентиляционной реанимации.	3	2	1
Тема 14.	Общие требования к правилам оказания первой медицинской помощи при травмах и ранениях.	2	1	1
Тема 15.	Правила оказания медицинской помощи при сильном кровотечении из ран, остановка кровотечения.	3	2	1
Тема 16.	Правила оказания медицинской помощи в зоне действия электрического тока.	2	1	1
Тема 17.	Правила иммобилизации и транспортировки пострадавшего, вызов скорой помощи и спасательных служб.	2	1	1
Тема 18.	Правила оказания медицинской помощи при передозировке в приеме медицинских и психоактивных веществ.	2	1	1
Тема 19.	Практическое занятие « <i>Отработка последовательности действий при оказании первой медицинской помощи на месте происшествия.</i> » (Использование ситуационных задач в практической деятельности).	1		1
Р-4	Основы культуры здорового образа жизни.	11	11	0
Тема 20.	Основы здорового образа жизни.	1	1	
Тема 21.	Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье.	1	1	
Тема 22.	Правовые основы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья.	1	1	
Тема 23.	Рациональное питание и его значение для здоровья.	1	1	
Тема 24.	Влияние двигательной активности на здоровье человека.	1	1	
Тема 25.	Закаливание и его влияние на здоровье.	1	1	
Тема 26.	Правило личной гигиены и здоровье человека.	1	1	
Тема 27.	Влияние окружающей среды на здоровье человека.	1	1	
Тема 28.	Фактор влияющий на здоровье.	1	1	
Тема 29.	Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.	1	1	
Тема 30.	Основные неинфекционные заболевания, их классификация и профилактика.	1	1	
Итоговое задание				
М-III	Основы военной безопасности и защиты личности, общества и государства от чрезвычайных ситуаций.	53	35	18
Р-5	Основы военной службы.	17	7	10
Тема 31.	Огневая подготовка	7	2	5
Тема 32.	Тактическая подготовка.	8	3	5
Тема 33.	Прохождение военной службы по контракту	2	2	
Р-6	Защита населения от опасных и чрезвычайных ситуаций.	36	28	8
Тема 34.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера и национальная безопасность России.	9	9	
Тема 35.	Обеспечение личной безопасности при угрозе	2	2	

	террористического акта.			
Тема 36.	Организационные основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.	4	4	
Тема 37.	Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.	7	5	2
Тема 38.	Средства индивидуальной защиты и пользование ими.	10	4	6
Тема 39.	Безопасность дорожного движения.	4	4	
Итоговое задание				
М- IV	Автономное существование в экстремальных условиях .	45	27	18
P-7	Основы начальной туристической подготовки	20	10	10
Тема 39.	Подготовка к активному отдыху на природе.	20	10	10
P-8	Автономное выживание в экстремальных ситуациях	25	17	8
Тема 40.	Обеспечение безопасности при автономном пребывании в природной среде.	25	17	8
	Резервное время	4		
Итоговое задание				
	Всего часов	136+8	92	44

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Модуль I. Основы социальной безопасности личности, общества и государства.

РАЗДЕЛ 1. Теоретические основы социальной безопасности жизнедеятельности.

Объект и субъект опасности, основная классификация опасностей. Социальная безопасность. Альтернативная классификация социальных опасностей. Источники и причины возникновения социальных опасностей, основные виды социально опасных преступлений и их профилактика. Краткая характеристика основных видов социальных опасностей. Защита от социальных опасностей.

РАЗДЕЛ 2. Системы защиты и организации безопасности жизнедеятельности человека в условиях социальной опасности.

Основные способы и средства защиты в условиях ЧС социального характера. Понятие экстремальной ситуации (ЭС). Основные элементы ЭС и их диагностика (место, время, нападающий). Степень агрессивности и эмоциональное состояние противника во время ЭС. Психические состояния жертвы, способы и средства выхода из этих состояний. Основные правила и приемы самообороны. Основные средства самозащиты. Самооборона женщины. Нормативно-правовые аспекты защиты и самозащиты человека в современных условиях. Роль государства и общества в обеспечении социальной защиты населения. Формирование навыков поведения по снижению риска ЧС социального характера.

Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

РАЗДЕЛ 3. Основы системы оказания первой медицинской помощи на месте происшествия.

Правила соблюдения собственной безопасности на месте происшествия, последовательность действий при оказании первой медицинской помощи.

Система оказания очевидцами первой медицинской помощи пострадавшим на месте происшествия. Очередность действий позволяющие сохранить жизнь пострадавшего до прибытия медицинских работников.

Правила определения признаков смерти, проведение непрямого массажа сердца и без вентилиционной реанимации.

Основной способ определения клинической, биологической смерти, а также если пострадавший находится в состоянии комы. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации. Правила определения наличия пульса, самостоятельного

дыхания и реакции зрачков на свет (признаки «жизни и смерти»). Правила проведения закрытого (непрямого) массажа сердца.

Общие требования к правилам оказания первой медицинской помощи при травмах и ранениях.

Человек, оказывающий помощь, должен уметь определять характер и тяжесть повреждения и при необходимости принимать срочные меры по восстановлению дыхания и сердечной деятельности, по борьбе с кровотечением. Он должен уметь перевязывать раны, накладывать транспортные шины, а также знать правила обращения с пострадавшим, в частности, уметь поднять и вынести его из опасной зоны, снять одежду, погрузить на транспорт и многое другое. Важно также уметь пользоваться не только средствами, принятыми на снабжение медицинской службы (кровоостанавливающие жгуты, транспортные шины, перевязочные материалы, дыхательные аппараты), но и подручными средствами (импровизированные жгуты, шины, повязки, носилки и др).

Правила оказания медицинской помощи при сильном кровотечении из ран, остановка кровотечения.

Понятие о ране, разновидности ран. Последовательность оказания первой медицинской помощи при ранении. Понятие об асептике и антисептике. Правила остановки артериального кровотечения. Признаки артериального кровотечения, методы временной остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки, правила наложения атрауматичного ребристого жгута.

Правила оказания медицинской помощи в зоне действия электрического тока.

Освобождение пострадавшего действия электрического тока.
Оказание пострадавшему первой доврачебной медицинской помощи.
Перемещение в зоне напряжения тока, если токоведущий элемент лежит на земле.

Правила иммобилизации и транспортировки пострадавшего, вызов скорой помощи и спасательных служб.

Основное правило перекладывания пострадавшего с земли на носилки способом «СКРУТКА». Основные способы транспортировки пострадавшего. Основные способы иммобилизации поврежденной конечности на период транспортировки пострадавшего в лечебное учреждение с использованием подручных средств.

Правила оказания медицинской помощи при передозировке в приеме медицинских и психоактивных веществ.

Определение признаков передозировки. ПМП при остановки дыхания, сердца или перекрытие рвотными массами дыхательных путей.

РАЗДЕЛ 4. Основы культуры здорового образа жизни.

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни .

Индивидуальное здоровье человека, его физическая и духовная сущность. Репродуктивное здоровье как общая составляющая здоровья человека и общества. Социально-демографические процессы в России и безопасность государства. Особенности физического развития человека; особенности психического развития человека; развитие и укрепление чувства зрелости, развитие волевых качеств. Социальное развитие человека и его взаимоотношения с окружающими людьми. Формирование личности человека, значение и роль его взаимоотношений со взрослыми, родителями, сверстниками. Взаимоотношения человека и общества. Ответственность несовершеннолетних.

Факторы, разрушающие здоровье .

Ранние половые связи и их отрицательные последствия для здоровья человека . Инфекции, передаваемые половым путем. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. СПИД — угроза здоровью личности и общества.

Правовые основы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья.

Семья и ее значение в жизни человека. Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни (психологический фактор, культурный фактор, материальный фактор). Качества, которые необходимо воспитать в себе молодому человеку для создания прочной семьи.

Рациональное питание и его значение для здоровья.

Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической нагрузки. Качество и энергетическую ценность используемых продуктов, кроме того, немаловажное значение имеет условие их хранения.

Влияние двигательной активности на здоровье человека.

Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой для обеспечения высокого уровня работоспособности и долголетия.

Закаливание и его влияние на здоровье.

Закаливание организма и его влияние на здоровье человека. Определение понятия "закаливание", его основные положения. История использования этой процедуры для укрепления здоровья.

Правило личной гигиены и здоровье человека.

Личная гигиена, общие понятия и определения. Уход за кожей, зубами и волосами. Гигиена одежды. Некоторые понятия об очищении организма.

Влияние окружающей среды на здоровье человека.

Все процессы в биосфере взаимосвязаны. Человечество - лишь незначительная часть биосферы, а человек является лишь одним из видов органической жизни - Homo sapiens (человек разумный). Разум выделил человека из животного мира и дал ему огромное могущество. Деятельность человека оказываемое влияние на окружающую среду, а ухудшение состояния биосферы опасно для всех живых существ, в том числе и для человека.

Фактор влияющий на здоровье.

Факторы, влияющие на показатели здоровья (в развитии болезней они играют роль факторов риска): образ жизни, биологические факторы (пол, возраст, конституция, наследственность), окружающая среда (состояние воздуха, воды, продуктов питания, почвы; уровень радиации), медико-социальные факторы (лечебно-профилактические и санитарно-противоэпидемические мероприятия). Касательно образа жизни, ВОЗ определяет его, как способ существования, основанный на взаимодействии между условиями жизни и конкретными моделями поведения человека. Образ жизни включает понятия: уровень, качество, стиль (психические, индивидуальные особенности поведения), уклад жизни (национальный, общественный порядок, культура).

Основные инфекционные и неинфекционные заболевания ,их классификация и профилактика.

Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП), формы передачи, причины, способствующие заражению. Меры профилактики. Уголовная ответственность за заражение венерической болезнью.

Основные хронические неинфекционные заболевания: сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ), хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), рак, сахарный диабет .

Модуль III . Основы военной безопасности и защиты личности, общества и государства от чрезвычайных ситуаций.

РАЗДЕЛ 5.Основы военной службы.

Огневая подготовка.

Автомат Калашникова, работа частей и механизмов автомата, его чистка. Смазка и хранение. Подготовка автомата к стрельбе. Меры безопасности при стрельбе.

Тактическая подготовка.

Основные виды боя. Действия солдата в бою, обязанности солдата в бою, передвижения солдата в бою. Команды, подаваемые на передвижение в бою, и порядок их выполнения. Выбор места для стрельбы, самоокапывания и маскировки. Ориентирование на местности с использованием подручных средств, условий погоды, компаса определение азимута.

Прохождение военной службы по контракту.

Требования, предъявляемые к гражданину при поступлении на военную службу по контракту. Материальное обеспечение военнослужащих, проходящих военную службу по контракту.

РАЗДЕЛ 6. Защита населения от чрезвычайных ситуаций.

Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.

Чрезвычайные ситуации природного характера

Чрезвычайные ситуации геологического происхождения (землетрясения, извержения вулканов, оползни, обвалы, лавины).

Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения (ураганы, бури, смерчи).

Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения (наводнение, сели, цунами).

Чрезвычайные ситуации биологического происхождения (лесные и торфяные пожары, эпидемии, эпизоотии и эпифитотии).

Защита населения от чрезвычайных ситуаций природного характера, рекомендации населения по безопасному поведению во время чрезвычайных ситуаций.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера

Общие понятия о чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера.

Потенциально опасные объекты.

Аварии на радиационно-опасных, химически опасных, взрывопожароопасных объектах и на гидротехнических сооружениях, их причины и возможные последствия.

Защита населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера, рекомендации населению по безопасному поведению во время чрезвычайных ситуаций.

Современный комплекс проблем безопасности социального характера

Военные угрозы национальной безопасности России. Внешние и внутренние угрозы национальной безопасности России.

Международный терроризм — угроза национальной безопасности России. Наркотизм и национальная безопасность России.

Защита населения от чрезвычайных ситуаций социального характера. Правила личной безопасности в чрезвычайных ситуациях социального характера.

Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта.

Наиболее опасные террористические акты . Взрывы в местах массового скопления людей. Захват воздушных и морских судов, автомашин и других транспортных средств и удерживание в них заложников. Правила поведения при возможной опасности взрыва. Признаки, по которым можно судить о возникновении опасности взрыва. Правила безопасного поведения, если взрыв произошел, если вас завалило обломками стен. Обеспечение безопасности в случае захвата в заложники или похищении. Правила поведения в случае захвата вас в заложники. Правила поведения при нападении с целью похищения. Обеспечение безопасности при захвате самолета. Правила поведения при перестрелке.

Организационные основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Организация защиты населения от ЧС природного и техногенного характера в мирное и военное время. Правовые организационные основы защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Укрытие населения в защитных сооружениях при возникновении чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени имеет важное значение, особенно при возникновении трудностей и невозможности полной эвакуации населения из больших городов.

Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Инженерная защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. Эвакуация населения. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения.

Безопасность дорожного движения.

Комплекс мероприятий, направленных на обеспечение безопасности всех участников дорожного движения. Правила дорожного движения. Дорожные знаки, разметки. Нормативно-правовые документы регулирующие вопросы безопасного дорожного движения. Памятки для пешеходов, и водителям для перевозки детей.

Модуль IV (М- IV) Автономное существование в экстремальных условиях .

РАЗДЕЛ 1. Основы начальной туристической подготовки

Турист - друг природы

Туризм - массовая форма активного отдыха и оздоровления, как вид спорта. Виды туризма. Влияние пешеходного туризма на окружающую среду. Как туристы познают окружающий мир. Какие туристские и краеведческие должности и поручения бывают. Что такое "экология"? Что такое окружающая среда. Зачем туристу изучать экологию. Как разные виды туризма влияют на окружающую среду. Участие туристов в деле по охране природы.

Практическая работа - подбор иллюстративного материала о растениях и животных края (для альбома, реферата), организация выставки книг, распределение туристских и краеведческих должностей и поручений. Организация наблюдений за природой.

Техника передвижения

Выработка техники передвижения в различных условиях местности, движение в одиночку и групповое. Понятия: темп, ритм, специальные команды в при групповом движении.

Практическая работа - поход с преодолением различных препятствий.

Наблюдение за природой и оформление материала по наблюдению. Оформление альбома "Туристу на заметку" (страница "Растения и животные из "Красной книги" края"). Экскурсия-практикум по изучению среды обитания растений и животных (или поход).

Разбивка лагеря в обычных и экстремальных условиях

Что взять с собой в поход. Снаряжение туристов. Палатка - дом туриста: ее устройство, правила установки и выбора места (чтобы не навредить природе). Выбор места для бивака и обустройство места. Укрытия и их типы. Как правильно выбрать место для костра и обустроить кострище. Правила пользования костром в туристском походе. Правила "захоронения" бытовых отходов - после нас - чище, чем до нас. Правила общения с дикими животными.

Практическая работа - подборка материала и оформление альбома "Туристу на заметку" (о лекарственных растениях, их нужно знать - они ядовиты).

Основы ориентирования на местности

План школы, школа на плане города (села, деревни, поселка). Какие бывают карты. План местности, топографическая карта, туристские карты. Карта спортивного ориентирования (первое знакомство). В мире ориентиров. Компас. Топографические знаки и их назначение. Ориентирование на местности по карте и местным признакам.

Практическая работа - топографический диктант, работа с планом класса и школы, определение по компасу сторон горизонта, игры на местности по карте.

Способы поиска воды и пищи.

Поиск воды является первоочередной задачей для существования в автономных условиях. Источники воды, типы водных ландшафтов. Способы добычи воды из атмосферы. Охота, рыбалка, приготовление и заготовка пищи в экстремальных условиях. Растения - враги и друзья: лекарственные, плодово-ягодные (съедобные) дикорастущие растения, съедобные грибы. "Красный сигнал" - осторожно, ядовиты! Универсальный тест на съедобность.

Практическая работа - экскурсия-практикум по изучению и сбору гербария лекарственных растений "Зеленая аптека". Наблюдение за природой оформление материалов наблюдения.

Специальная туристская подготовка

Подготовка к соревнованиям по туристской технике и поисково-спасательным работам. Практическая работа - тренировки в спортивном зале и природных условиях.

Что такое «выживание»?

Дается понятие «выживание», а также рассказать, какие мероприятия необходимо выполнить для успешного выживания.

Выживание в полярных условиях.

Полярные области, передвижение в полярных условиях, типы укрытий, особенности разведение огня и приготовление пищи, добывание воды и пищи в условиях холодного климата.

Практическая работа - однодневный зимний поход.

Выживание в горах.

Походы горы: климат и местность. Способы ориентирования в горах. Передвижение по горной местности. Опасность ледников и лавин. Специальные альпинистские приемы. Узлы и спецснаряжение.

Практическая работа - плановый трехдневный поход.

Выживание в тропиках.

Тропическая природная зона, передвижение по джунглям, советы по одежде для тропиков. Лагерь и укрытие, поиск воды и пищи в тропических условиях.

Опасные растения и животные.

Выживание в условиях умеренно-континентального климата.

Умеренно-континентальный климат. Особенности географии Республики Татарстан и Нижнекамского района. В данном разделе главное место отводится походам по территории района (практика).

Выживание в пустыне.

Высокие температуры и недостаточное количество осадков, вода в пустыне и способы ее добычи. Одежда для путешествий. Растительная и животная пища. Опасности. Способы построения укрытия в пустыне.

Практическая работа - добыча воды в трудных условиях.

Выживание в море.

Как избежать паники при аварии на воде? Выживание в воде. Спасательные средства и их содержимое. Сигналы бедствия. Добыча воды и пищи.

Практическая работа - составление памятки спасения на воде и льду.

Выживание при чрезвычайных ситуациях природного характера и меры по спасению.

Смерчи, ураганы, штормы. Сильный снегопад и оледенение. Гроза. Лесные пожары. Землетрясения и извержение вулканов. Засуха.

Практическая работа - тренировки по спасательным работам (использование средств связи, знаки и сигналы спасения, действия поисковой партии).

Выживание при чрезвычайных ситуациях антропогенного характера, аварии на химических и других опасных предприятиях.

ЧС техногенного характера причины возникновения чс, правила поведения при авариях.

Безопасность в городе и домашней среде.

Безопасность на дорогах, в общественном транспорте, в домашней среде, при террористических актах. Практическая работа - составление памяток выживания в разной среде.

5.В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ.

Знать:

- ❖ основные правила безопасного поведения в повседневной жизни и в условиях чрезвычайной ситуации, а также правила личной безопасности при угрозе террористического акта;
- ❖ организацию защиты населения в Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного, социального характера и организационные основы борьбы с терроризмом;
- ❖ основные принципы здорового образа жизни;
- ❖ правила оказания первой медицинской помощи;
- ❖ основы автономного существования в природной среде;

Уметь:

- ❖ предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам, принимать решение и действовать, обеспечивая личную безопасность;
- ❖ грамотно действовать при возникновении угрозы чрезвычайной ситуации и во время чрезвычайных и опасных ситуаций;
- ❖ оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях;
- ❖ подбирать личное туристское снаряжение в зависимости от сезона года и погодных условий, выполнять правила хождения по равнинным участкам в лесу (хвойным, смешанным), по лугу и болоту, правильно оборудовать кострище, работать с планом и топографической картой, выполнять элементарные приемы работы с картой спортивного ориентирования;
- ❖ пользоваться справочной литературой для целенаправленной подготовки к олимпиадному движению с учетом индивидуальных качеств.

Приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни будут способствовать обеспечению личной безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера. В том числе при добровольном или вынужденном существовании в природной среде, выработке убеждений и потребности в соблюдении норм здорового образа жизни, владению навыками в области гражданской обороны, формированию психологической и физической готовности к прохождению военной службы по призыву, а также применению теоретических и практических знаний при участии в олимпиадном движении и иных конкурсах.

6.ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ И ПРОЕКТНЫХ РАБОТ

1. Различные виды социальных опасностей, связанных с психическим и физическим воздействием на человека, и защита от них.
2. Социально опасные явления, характерные для различных групп населения.
3. Средства и способы защиты и самозащиты в чрезвычайных ситуациях социального характера.
4. Юридические и правовые аспекты защиты и самозащиты от социально опасных явлений.
5. Подростковая агрессивность и ее профилактика.
6. Межнациональные конфликты как социально опасные явления.
7. Психические состояния жертвы, способы и средства выхода из этих состояний.
8. Универсальная схема действий при оказании первой медицинской помощи на месте происшествия.
9. Технология оказания ПМП с учетом психологии поведения очевидцев.
10. Факторы XXI века разрушающие здоровье людей.
11. Двигательная активность «+» и «-» .
12. Памятка правил поведения если в криминогенной ситуации.
13. Подготовка населения к действиям в чрезвычайных ситуациях.
14. Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях.
15. Организация эвакуации населения из зон чрезвычайных ситуаций.
16. Профессиональная армия какая она.
17. Приемы маскировки зимой.
18. Изготовление временных укрытий при автономном существовании.
19. Изготовление простейшего укрытия от оружия массового поражения.
20. Эксперимент фильтрующие действия поглощающей коробки.
21. Основные способы добывания питьевой воды и ее фильтрация .

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ.

1. Коллектив авторов. Основы безопасности и жизнедеятельности. Учебники: 5-11 классы, М: Просвещение, 2005г.
2. Коллектив авторов. Основы безопасности и жизнедеятельности. Учебники: 5-11 классы, М: Дрофа, 2004г.
3. И.К.Топоров. Основы безопасности и жизнедеятельности. Учебники для: 5-9, 10-11 классы, М: Просвещение, 2001г.
4. Личная безопасность. Энциклопедия для детей. М: Аванта +, 2001г.
5. Личная безопасность. Азбука быта. Смоленск, Русич, 1997г.
6. В.Т. Пономарев. Энциклопедия безопасности. М: Сталкер, 1997г.
7. А.М. Костров. Гражданская оборона. М: Просвещение, 1991г.
8. Бубнов В.Г. Основы медицинских знаний для IX-XI классов общеобразовательной школы. Программа Курса в рамках предмета «Основы безопасности жизнедеятельности». – М.: Просвещение, 1994, стр. 88-107.
9. БубновВ.Г., БубноваН.В. Неотложная помощь в экстремальных ситуациях. Комплект информационно-обучающих таблиц (переносной класс). – М.: Гало, 1994.
10. БубновВ.Г. БубноваН.В. Атлас повреждений и оказание первой медицинской помощи. – М.: ГАЛО,1995.
11. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. СПАСИ и СОХРАНИ. Как оказать помощь себе и другим при несчастных случаях, катастрофах и в зоне вооруженных конфликтов. Серияиз 18 брошюр – М.: Евроинвест –ГАЛО, 1994.
12. БубновВ.Г. Как оказать помощь при автодорожном происшествии, когда пострадавший находится без сознания. – М.: Справочно-методический сборник «Библиотек аэкстремальных ситуаций», № 4, 1996, стр. 59-75.
13. БубновВ.Г. Как оказать помощь при автодорожном происшествии, когда пострадавший находится всостоянии клинической смерти. – М.: Справочно-методический сборник «Библиотека экстремальных ситуаций», № 5, 1996, стр. 41-57.

Литература, использованная при подготовке программы и интернет ресурсы

1. Основы безопасности жизнедеятельности. Программно – методические материалы. М: Дрофа, 2002г.
2. В.Н. Латчук и др. Основы безопасности и жизнедеятельности. Методические материалы. М: Дрофа, 2002г.
3. В.Н. Латчук и др. Основы безопасности и жизнедеятельности. Учебники 10-11 кл. М: Дрофа, 2005г.
4. И.К.Топоров. Основы безопасности и жизнедеятельности. Учебники для 5-11 классов. М: Просвещение , 2001г.
5. А.Т. Смирнов Основы безопасности и жизнедеятельности. Учебники для 5-11 классов. М: Просвещение , 2001г.
6. А.М. Костров. Гражданская оборона М: Просвещение , 1991г.
7. А.Ю.Аксельрод. «Скорее «скорой»» Москва, Медицина, 1990г.
8. Основы медицинских знаний. Пробный учебник для средних училищ. М: Просвещение, 1991г.
9. Правила дорожного движения РФ. М. Транспорт, 2007г.
10. Конституция РФ.
11. Федеральные законы.
12. А.А. Александров. Пожарная безопасность. М: Приов, 1998г
13. Е.Л. Вишневская и др. Основы безопасности и жизнедеятельности. Учебные пособия для 4-5, 6-8, 9, 10-11 кл. М: Русское слово, 1995г.
14. Э. Бэскинд. Энциклопедия личной безопасности. М: Аквариум, 1994г.
15. А.В. Виноградов, В.В. Шаховец, Медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях. М: Военные знания
16. В.В. Вознесенский, А.П. Зайцев. Сильнодействующие ядовитые вещества. Технические жидкости. Ртуть. М: Военные знания, 1996г.
17. Ю. Енгелфрид и др. Как защитить себя от опасных веществ в быту. М: Издательство МГУ, 1994г.
18. А.П. Зайцев. Помощь пострадавшим. Защитные меры. М. Военные знания, 1996г.
19. П.П. Кукин и др. Радиационная безопасность в жизнедеятельности человека. Курск, 1995г.
20. С.К. Шойгу и др. Учебник спасателя. М: МЧС России, 1997г.
21. Личная безопасность. Энциклопедия для детей. М: Аванта +, 2001г.
22. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Неотложная помощь в экстремальных ситуациях. Комплект информационно-обучающих таблиц (переносной класс). – М.: Гало, 1994.
23. Бубнов В.Г. Бубнова Н.В. Атлас повреждений и оказание первой медицинской помощи. – М.: ГАЛО, 1995.
24. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. СПАСИ и СОХРАНИ. Как оказать помощь себе и другим при несчастных случаях, катастрофах и в зоне вооруженных конфликтов. Серия из 18 брошюр – М.: Евроинвест – ГАЛО, 1994.
25. Бубнов В.Г. Как оказать помощь при автодорожном происшествии, когда пострадавший находится без сознания. – М.: Справочно-методический сборник «Библиотек экстремальных ситуаций», № 4, 1996, стр. 59-75.
26. Бубнов В.Г. Как оказать помощь при автодорожном происшествии, когда пострадавший находится в состоянии клинической смерти. – М.: Справочно-

методический сборник «Библиотека экстремальных ситуаций», № 5, 1996, стр. 41-57.

Интернет-ресурсы, поддерживающие вопросы методической работы педагога дополнительного образования, разработки содержания и степени сложности теоретических и практических олимпиадных заданий:

<http://window.edu.ru/> единое окно доступа к образовательным ресурсам (информация о подготовке к урокам, стандарты образования, информация о новых учебниках и учебных пособиях).

<http://www.obzh.info> информационный веб-сайт (обучение и воспитание основам безопасности жизнедеятельности).

<http://www.1september.ru> веб-сайт «Объединение педагогических изданий «Первое сентября» (статьи по основам безопасности жизнедеятельности в свободном доступе, имеется также архив статей).

<http://www.school-obz.org/> информационно-методическое издание по основам безопасности жизнедеятельности

<http://teachpro.ru/course2d.aspx?idc=12090&cr=2> Обучение через Интернет

<http://www.km-school.ru/> Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»

<http://www.eidos.ru> Сайт центра дистанционного обучения «Эйдос»

<http://kombat.com.ua/stat.html> Статьи по выживанию в различных экстремальных условиях

<http://www.spas-extreme.ru/> Портал детской безопасности

http://www.moskids.ru/ru/training_games/pdd/ Портал для малышей города Москвы (правила дорожного движения)

http://www.moskids.ru/ru/training_games/your_safety/?id18=20741&i18=2 Портал для малышей города Москвы (твоя безопасность)

info@rusmag.ru Журнал ОБЖ. Основы безопасности жизни

vps@mail.ru Журнал Основы безопасности жизнедеятельности. Каталог вебресурсов по обеспечению безопасности.