

Министерство образования и науки Российской Федерации
Департамент образования администрации города Братска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского и юношеского творчества имени Е.А. Евтушенко»
муниципального образования города Братска

РАССМОТРЕНО

Заседание МС
МАУ ДО «ДДЮТ им. Е.А. Евтушенко»
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.
Зам. директора по УВР
Сумина А.В. 

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 189
от «01» сентября 2022 г.
Директор
МАУ ДО «ДДЮТ им. Е.А. Евтушенко»
МО г. Братска
Панасенкова Л.П. 



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
военно-патриотического клуба
«Спасатель»
(спортивная направленность)**

срок реализации программы – 5 лет
возраст обучающихся – 10-17 лет

Программу составила:
Дронова Анастасия Александровна,
педагог дополнительного образования
МАУ ДО «ДДЮТ им. Е.А. Евтушенко»

Братск – 2022 г.

Радел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

Пояснительная записка

Направленность программы: спортивная.

Уровень освоения программы: углубленный.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спасатель» (далее - программа), составлена с учётом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы. Программа составлена с требованиями основных нормативных документов:

Программа составлена в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;

– Конвенция о правах ребенка; Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ;

– Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

– Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р.

– Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Организация работы с детьми и подростками в области защиты от чрезвычайных ситуаций (природного, техногенного, криминогенного характера), подготовки к действиям в чрезвычайных условиях, а также формирование активной позитивной жизненной позиции у подрастающего поколения являются актуальными направлениями любой воспитательной системы.

Для того чтобы научить школьников противостоять природным и техногенным катастрофам, в 1991 году в школьную программу был введен предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Но для успешного усвоения теоретических знаний необходимо умение применять их на практике. Большое значение в этом направлении приобретает Всероссийское движение «Школа безопасности».

Актуальность программы.

Во всем мире главной социальной проблемой является проблема обеспечения безопасности. Угрозу жизни и здоровью человека могут представлять многие ситуации. Это и пожары, и стихийные бедствия, и сам человек. Программа «Спасатель» является важным этапом обеспечения социальной защиты человека. Ее реализация призвана решительно повысить информированность детей в области чрезвычайных ситуаций, дать им практические рекомендации по защите и должна способствовать снижению заболеваемости и травматизма среди обучающихся от вредных и опасных факторов окружающей среды. Помочь выработать у них психологическую устойчивость в чрезвычайных ситуациях, а также бережное отношение к себе и окружающей среде.

Новизна программы.

Освоение программы «Спасатель» создаёт условия для формирования ценностного отношения школьников к получению первоначальных знаний и навыков, необходимых для выживания в экстремальных условиях и при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, а также по спасению лиц, оказавшихся в трудных ситуациях и нуждающихся в первоначальной помощи. Для этого необходимо расширение знаний безопасности жизнедеятельности со школьного уровня, до уровня специальной подготовки в условиях дополнительного образования. Данная программа дает возможность наиболее емко дать знания в области безопасности спасательного дела. Программа является логическим продолжением программы курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для обучающихся общеобразовательных учреждений.

Педагогическая целесообразность.

Методологическими основами программы являются: общетеоретические положения о единстве теории и практики процессов обучения, воспитания, развития (Л.С. Выготский, В.В. Давыдов); профессиональный аспект педагогической деятельности при подготовке специалистов туристского профиля (Ю.С. Константинов, А.Г. Маслов); положения теории дополнительного образования (А.А. Остапец-Свешников). При разработке тем «Туристская подготовка» и «Ориентирование» была использована авторская программа Кобелевой Л.С. по спортивному туризму детско-юношеского объединения «Эдельвейс», тем «Поисково-спасательные работы» и «Пожарно-тактическая подготовка» - Программа первоначальной подготовки спасателей МЧС России, темы «Оказание первой помощи и транспортировка пострадавшего» - учебно-методическое пособие «Первая помощь».

Программа является составной частью единой системы непрерывного образования, она позволяет расширить представления учащихся об окружающем мире, углубить знания программного материала по курсам «Основы безопасности жизнедеятельности», «География», «Физическая культура», содействуя тем самым умственному и физическому развитию учащихся. Она способствует развитию у подростков чувства самосохранения, умения быстро принимать правильные решения в экстремальных ситуациях различного характера. Большая часть программы отведена практическим занятиям. Их можно проводить как на местности (в условиях природной среды и на специализированных полигонах), так и в помещении, в зависимости от темы и времени года.

Отличительная особенность программы.

Настоящая программа составлена на основе собственного опыта работы с детьми в 2006 году, апробирована на сборной команде Братска по спортивному туризму. Ее

эффективность подтверждается высокими результатами, которые показывает команда на краевых соревнованиях «Школа безопасности» и «Юный спасатель».

Программа построена на принципах:

– **научности** предопределяется сообщением обучающимся только достоверных, проверенных практикой сведений, при отборе которых учитываются новейшие достижения науки и техники.

– **доступности** предусматривает соответствие объема и глубины учебного материала уровню общего развития обучающихся в данный период, благодаря чему, знания и навыки могут быть сознательно и прочно усвоены.

– **связи теории с практикой** обязывает вести обучение так, чтобы обучаемые могли сознательно применять приобретенные ими знания на практике.

– **сознательности и активности обучения** в процессе обучения все действия, которые отрабатывает обучающийся, должны быть обоснованы. Нужно учить, обучаемых, критически осмысливать, и оценивать факты, делая выводы, разрешать все сомнения с тем, чтобы процесс усвоения и наработки необходимых навыков происходили сознательно, с полной убежденностью в правильности обучения. Активность в обучении предполагает самостоятельность, которая достигается хорошей теоретической и практической подготовкой и работой педагога.

– **систематичности и последовательности** учебный материал дается по определенной системе и в логической последовательности с целью лучшего его освоения. Как правило, этот принцип предусматривает изучение программы от простого к сложному, от частного к общему.

Цель и задачи программы

Цель программы – формирование сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, правильного поведения в экстремальной ситуации, устойчивых личностных качеств, навыков и умений, необходимых для профессионального спасателя.

Задачи:

Образовательные:

– подготовить обучающихся к быстрому и грамотному реагированию в случае чрезвычайных ситуаций.

Развивающие:

– способствовать укреплению физического и психического здоровья молодежи;
– отрабатывать приемы обеспечения безопасности;
– способствовать формированию теоретических и практических знаний основ спасательного дела.

Воспитательные:

– способствовать пропаганде здорового и безопасного образа жизни в молодежной среде;
– способствовать воспитанию патриотизма, активной гражданской позиции;
– способствовать профориентации обучающихся на дальнейшую работу в структурах МЧС и ВС РФ.

Образовательные технологии.

В ходе освоения программы сделан упор на приоритет развития в обучении и воспитании. Применяется технология развивающего обучения, которая предполагает взаимо-

действие педагога и детей на основе коллективно-распределительной деятельности, поиске различных способов решения образовательных задач посредством организации диалога в исследовательской и поисковой деятельности обучающихся. На занятиях осуществляется стимулирование рефлексивных способностей ребенка, обучение навыкам самоконтроля и самооценки.

Особое внимание уделяется применению личностно-ориентированной технологии, когда главной ценностью образовательного процесса определяется сам ребенок, культура, творчество. В этом случае образование – это деятельность, которая охраняет и поддерживает детство ребенка, сохраняет, передает и развивает культуру, создает творческую среду развития ребенка, подготавливает его к жизни в современном обществе, стимулирует индивидуальное и коллективное творчество.

Также в образовательной деятельности применяются дистанционные образовательные технологии:

- изучение дополнительного материала;
- выполнение работ, размещенных в группах посредством Skype, Zoom, приложений-мессенджеров WhatsApp и др.;
- проведение консультаций в режиме on-line.:

Методы обучения: выбор методов зависит от структуры, содержания и цели занятия.

1. Метод упражнения (упражнения, тренировка).
2. Словесные методы (объяснение, рассказ, беседа).
3. Графические методы (составление схем, работа с картами).
4. Методы наблюдения (проведение замеров).
5. Наглядные методы (демонстрационные материалы, видеоматериалы).
6. Психологические и социологические методы (анкетирование, создание и решение различных ситуаций – психология общения, тренинги).
7. Игровые методы (развивающие, познавательные, игры на развитие внимания, памяти, глазомера, ролевые игры, викторины, кроссворды).
8. соревновательные формы (обучающие и зачётные соревнования).

Формы организации образовательного процесса: парная, групповая с элементами индивидуальной работы. Эта форма основополагающая, представляет собой творческий процесс, в котором избираются разнообразные варианты решения исполнительских задач, способствует достижению исполнительского мастерства коллектива в целом.

Этапы реализации программы.

Разработана модель практической подготовки обучающихся по программе «Спасатель» в системе дополнительного образования, включающая в себя 5 лет обучения:

1-й год: *привитие интереса к данному направлению деятельности:* овладение основными приёмами выживания в экстремальной ситуации, ориентирования на местности, оказания первой помощи, начальным опытом участия в соревнованиях по спортивному туризму, «Школа безопасности», спортивном путешествии, повышение уровня физической подготовки, выполнение норматива на значок «Юный турист России».

2-й год: *подготовка к профессиональному самоопределению:* обучение навыкам безопасного проведения поисково-спасательных работ, оказания первой помощи, повышение уровня всесторонней физической подготовки, совершенствование техники ориентирования, преодоления естественных препятствий на различных типах местности, развитие морально-волевых качеств, приобретение положительного соревновательного

опыта, выполнение норматива на значок «Турист России», юношеских разрядов по спортивному туризму.

3-год: до профессионального самоопределения: дальнейшее повышение уровня специальной подготовки, совершенствование техники и тактики поисково-спасательных работ, ориентирования, приемов оказания первой помощи, командных действий на дистанциях соревнований «Школа безопасности» и спортивному туризму, развитие моральных и волевых качеств, выполнение III разряда по спортивному туризму, сдача норматива на значок «Юный спасатель 3-й ступени».

4-й год: до профессиональная подготовка юных спасателей: дальнейшее повышение уровня общей и специальной подготовки, дальнейшее совершенствование технических приёмов и тактики ориентирования, командных действий по преодолению естественных препятствий, оказания первой помощи. Повышение морально-волевых качеств, выполнение взрослых разрядов по спортивному туризму, сдача норматива на значок «Юный спасатель 2-й ступени».

5-й год: совершенствование до профессиональной подготовки юных спасателей: повышение уровня общей и специальной подготовки, совершенствование технических и тактических навыков и умений работы в команде, приобретение опыта в организации школьных и районных соревнований «Школа безопасности», проведение обучающих и контрольных занятий для учащихся объединения, положительный опыт участия в соревнованиях «Юный спасатель», выполнение взрослых разрядов по спортивному туризму, сдача норматива на значок «Юный спасатель 1-й ступени».

Адресат программы: дети от 10 до 17 лет.

Форма обучения: очная с применением дистанционных технологий.

Объем программы и режим занятий:

| Год обучения | Кол-во человек | Количество часов в неделю | Режим занятий в неделю | Количество занятий в году | Всего часов в год |
|------------------------------|----------------|---------------------------|---|---------------------------|-------------------|
| 1 год | 10-12 чел. | 2 | 1 раз в неделю по 2 часа в соответствии с нормами СанПин. | 36 | 72 |
| 2 год | 10-12 чел. | 2 | 1 раз в неделю по 2 часа в соответствии с нормами СанПин. | 36 | 72 |
| 3 год | 10-12 чел. | 2 | 1 раз в неделю по 2 часа в соответствии с нормами СанПин. | 36 | 72 |
| 4 год | 10-12 чел. | 2 | 1 раз в неделю по 2 часа в соответствии с нормами СанПин. | 36 | 72 |
| 5 год | 10-12 чел. | 2 | 1 раз в неделю по 2 часа в соответствии с нормами СанПин. | 36 | 72 |
| Общий объем программы | | | | | 360 ч. |

Согласно нормам и требованиям СанПиН проводится отдых, физкультминутки, проветривание помещения

Содержание программы

Учебный план программы

1-ый год обучения

Объем программы.

1-ый год обучения – 72 часа.

Форма реализации программы: модульная

| № п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|--|------------------|-----------|-----------|--|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | 2 | |
| 2. | Основы выживания | 2 | 7 | 9 | |
| 2.1. | Экстремальные и чрезвычайные ситуации природного характера | 1 | 4 | 5 | Беседа, педагогическое наблюдение |
| 2.2. | Чрезвычайной ситуации техногенного характера | 1 | 3 | 4 | Беседа, педагогическое наблюдение, решение ситуативных задач |
| 3. | Ориентирование | 1 | 7 | 8 | Беседа, педагогическое наблюдение |
| 4. | Туристская подготовка | 2 | 10 | 12 | |
| 4.1. | Туристские походы | 1 | 5 | 6 | Беседа, опрос, педагогическое наблюдение |
| 4.2. | Спортивный туризм | 1 | 5 | 6 | Педагогическое наблюдение, соревнования |
| 5. | Физическая подготовка | 2 | 10 | 12 | |
| 5.1. | Общая физическая подготовка | 1 | 5 | 6 | Педагогическое наблюдение, соревнования, игра |
| 5.2. | Специальная физическая подготовка | 1 | 5 | 6 | Педагогическое наблюдение, соревнования, игра |
| 6. | Первая помощь | 1 | 6 | 7 | Беседа, педагогическое наблюдение, решение ситуативных задач |
| 7. | Поисково-спасательные работы | 1 | 5 | 6 | Беседа, опрос, игра педагогическое наблюдение |
| 8. | Пожарно-тактическая подготовка | 1 | 6 | 7 | Игра, беседа, педагогическое |

| | | | | | |
|-----|---|-----------|-----------|-----------|---|
| | | | | | наблюдение |
| 9. | Соревнования «Школа безопасности» и «Юный спасатель» | 1 | 5 | 6 | Игра, соревнования |
| 10. | Психологическая подготовка | 1 | 2 | 3 | Беседа, опрос, педагогическое наблюдение, тестирование, решение ситуативных задач |
| | Итого | 13 | 59 | 72 | |

Календарный учебный график

| № | Раздел / месяц | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Всего часов по разделу | |
|-----|--|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|----------|------------------------|-----------|
| | | | | | | | | | | | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие | 2 | | | | | | | | | 1 | 1 |
| 2. | Основы выживания | 6 | 3 | | | | | | | | 2 | 7 |
| 3. | Ориентирование | | 7 | 1 | | | | | | | 1 | 7 |
| 4. | Туристская подготовка | | | 5 | 7 | | | | | | 2 | 10 |
| 5. | Физическая подготовка | | | | 1 | 6 | 5 | | | | 2 | 10 |
| 6. | Первая помощь | | | | | | 3 | 4 | | | 1 | 6 |
| 7. | Поисково-спасательные работы | | | | | | | 4 | 2 | | 1 | 5 |
| 8. | Пожарно-тактическая подготовка | | | | | | | | 7 | | 1 | 6 |
| 9. | Соревнования «Школа безопасности» и «Юный спасатель» | | | | | | | | 1 | 5 | 1 | 5 |
| 10. | Психологическая подготовка | | | | | | | | | 3 | 1 | 2 |
| | Итого | 8 | 10 | 6 | 8 | 6 | 8 | 8 | 10 | 8 | 13 | 59 |

Содержание учебного плана 1-ый год обучения

1. Вводное занятие – 2 часа.

Теория: знакомство с программой обучения. Цели и задачи курса. Права и обязанности учащихся объединения. Всероссийское движение «Школа безопасности». История создания. Цели и задачи. Соревнования «Школа безопасности» и «Юный спасатель».

2. Основы выживания – 9 часов.

2.1. Экстремальные и чрезвычайные ситуации природного характера – 5 часов.

Теория: причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Субъективные и объективные опасности в туризме. Факторы риска. Факторы, обеспечивающие выживание. Основные правила поведения в экстремальной ситуации. Действия по выживанию. Снаряжение для выживания. Носимый аварийный запас.

Практика: работа с литературой. Решение ситуационных задач. Отработка приемов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

2.2. Чрезвычайной ситуации техногенного характера – 4 часа.

Теория: основные виды и причины опасных ситуаций техногенного характера. Критические ситуации дома. Телефоны спецслужб. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Способы оповещения населения и правила поведения при различных чрезвычайных ситуациях и их последствиях.

Практика: изготовление средств индивидуальной защиты из подручного материала. Составление алгоритма действий при возникновении различных критических ситуациях дома.

3. Ориентирование – 8 часов.

Теория: топографическая карта. Масштаб карты. Топографические знаки. Способы изображения рельефа на карте. Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут. Движение по азимуту. Движение по легенде. Основы правил техники безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности. Контрольное время, границы полигона. Спортивное ориентирование. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт.

Практика: определение расстояний по карте и на местности. Движение по карте, по легенде. Определение азимута на предмет. Определение точки стояния. Чтение топографической карты и карты спортивного ориентирования. Топографический диктант.

4. Туристская подготовка – 12 часов.

4.1. Туристские походы – 6 часов.

Теория: Единая Всероссийская спортивная классификация. Виды туризма. История развития и организация спортивного туризма в России. Средства туризма. Туристский поход. Виды походов. Распределение обязанностей в группе. Права и обязанности участников похода. Личное и групповое снаряжение. Порядок движения в группе на маршруте. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего. Выбор места для привала и ночлега. Установка палатки. Правила разведения костра. Виды костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при проведении бивачных работ. «Захоронение» бытовых отходов.

Практика: Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе. Самостоятельная работа по выбору места для привала и организации бивачных работ.

4.2. Спортивный туризм – 6 часов.

Теория: регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция-пешеходная». Снаряжение. Основные требования к снаряжению. Правила эксплуатации. Характеристика дистанций 1 класса. Технические приемы: движение по навесной переправе, по параллельным перилам, по бревну, подъем (спуск) по склону с самостраховкой, траверс склона, транспортировка снаряжения. Права и обязанности участников соревнований. Определение результатов. Техника безопасности при проведении занятий по спортивному туризму.

Практика: формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по спортивному туризму. Освоение и совершенствование техники прохождения этапов дистанции 1 класса. Участие в соревнованиях.

5. Физическая подготовка – 12 часов.

5.1 Общая физическая подготовка – 6 часов.

Теория: основная задача ОФП – развитие физических, моральных и волевых качеств. Всесторонняя физическая подготовка – основа для стабильного выступления на соревнованиях и безаварийного прохождения маршрутов туристских походов. Характеристика средств физической подготовки. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Дневник самоконтроля. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Практика:

Легкая атлетика: бег на дистанции 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2 – 5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные игры и эстафеты: баскетбол, футбол, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения: упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на бревне, лазание по канату.

Лыжный спорт: классический и коньковый ход. Техника поворотов в движении. Преодоление на лыжах дистанции 3- 5 км на время. Спуск на лыжах по склону. Повороты и торможения во время спусков. Преодоление препятствий на лыжах. Подъем по склону «лесенкой», «елочкой», «серпантином».

Плавание: освоение нескольких видов плавания. Заплывы на 25 м, 50 м на время.

Скалолазание: зацепки и их использование. Положение рук и ног. Свободное лазание по скальным стенкам на скорость. Страховка партнера.

5.2. Специальная физическая подготовка – 6 часов.

Теория: роль и значение специальной физической подготовки для роста спортивного мастерства. Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовке.

Практика:

Упражнения на развитие выносливости: бег по пересеченной местности в равномерном темпе от 5 до 7 км. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 10 км. Марш-броски и туристские походы. Плавание на дистанции до 500 м. Прохождение на скорость дистанции по спортивному туризму в различных условиях местности.

Упражнения на развитие быстроты: бег на скорость на дистанции 30 – 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Прыжки через препятствия.

Упражнения на развитие ловкости: упражнения на равновесие, на координацию движения. Переправа по кочкам, по качающемуся бревну, по жердям.

Упражнения на развитие силы: подтягивание на перекладине: мальчики – на высокой, девочки – на низкой. Сгибание и разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание. Упражнения с отягощениями. Висы, подтягивание, поднятие ног из положения виса на натянутых веревочных перилах.

Упражнения на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц: наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

6. Первая помощь – 7 часов.

Теория: походная аптечка. Правила комплектования. Использование лекарственных средств. Порядок действий при оказании помощи. Раны. Кровотечения. Острая кровопотеря. Первая помощь при острой кровопотере. Точки прижатия артерий. Порядок оказания первой помощи. Правила наложения жгута. Обработка раны. Виды и способы наложения повязок. Косыночные повязки.

Практика: комплектование походной аптечки. Наложение жгута, бинтовых и косыночных повязок на различные части тела.

7. Поисково-спасательные работы – 6 часов.

Теория: соревнования по поисково-спасательным работам: основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции. Виды этапов и заданий. Сигналы бедствия: международные знаки аварийной сигнализации: жестовые, кодовые. Требования к выкладыванию знака на местности. Виды сигналов. Звуковые и световые сигналы. Определение пеленга. Организация спасательного дела в России. МЧС России. Поисково-спасательные формирования района, региона, города. Требования безопасности при ведении ПСР. Правила поведения спасателей в зоне ЧС. Спасательные работы на воде. Бросание спасательного круга и спасательного конца Александра.

Практика: тренировка в применении условных знаков, сигналов, приема и передачи информации сигнальными жестами, с помощью звуковой и световой сигнализации, в определении пеленга. Отработка навыков бросания спасательного круга и спасательного конца Александра.

8. Пожарно-тактическая подготовка – 7 часов.

Теория: классификация основных огнетушащих средств. Общие сведения о них: виды, краткая характеристика, области и условия применения. Правила пользования. Средства и способы защиты от высоких температур и теплового излучения: теплозащитные, теплоотражательные костюмы, их эксплуатация. Пожарные рукава. Назначение пожарных рукавов, рукавного оборудования и стволов. Способы прокладки рукавных линий.

Практика: надевание боевой одежды пожарного. Соединение рукавов, разветвления и пожарного ствола. Прокладка рукавной линии.

9. Соревнования «Школа безопасности» и «Юный спасатель» – 6 часов.

Теория: Всероссийское движение «Школа безопасности». История создания движения. Его Цели и задачи. Соревнования «Школа безопасности». Основные документы. Правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности». Основные разделы правил. Положение. Условия. Права и обязанности участников соревнований.

Особенности дистанции «Полоса препятствий». Переправа по горизонтальной веревке, по бревну (горизонтальному и наклонному), по расходящимся перилам, по качающим-

ся перекладинам, по подвесному бревну. Преодоление этапов «Бабочка», «Паутина», «Ромб», «Узкий лаз», «Рукоход», «Ногоход». Личная и командная тактика прохождения дистанции.

Практика: работа с документами соревнований, с таблицей штрафов. Отработка навыков прохождения этапов «Полосы препятствий». Участие в школьных соревнованиях «Полоса препятствий».

10. Психологическая подготовка – 3 часа.

Теория: психологические основы выживания. Страх и способы его преодоления. Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания. Влияние характера на поведение в условиях выживания. Из истории спасательного дела в России. Профессиональные традиции, их роль в формировании личностных качеств спасателя. Профессиональные качества спасателя, их роль в обеспечении успешной деятельности.

Практика: первичная диагностика и наблюдение. Психология общения (развитие коммуникативных способностей, игры, беседы). Игры для развития памяти и внимания. Проведение тестирования с целью выявления особенностей мотивации поведения обучаемых.

Содержание программы

Учебный план программы 2-ой год обучения

Объем программы.

2-ой год обучения – 72 часа.

Форма реализации программы: модульная.

| № п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|--|------------------|-----------|-----------|--|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | Вводное занятие | 1 | | 1 | |
| 2. | Основы выживания | 2 | 6 | 8 | |
| 2.1. | Экстремальные и чрезвычайные ситуации природного характера | 1 | 4 | 5 | Беседа, педагогическое наблюдение, решение ситуативных задач |
| 2.2. | Чрезвычайной ситуации техногенного характера | 1 | 2 | 3 | Беседа, педагогическое наблюдение |
| 3. | Ориентирование | 1 | 6 | 7 | Беседа, педагогическое наблюдение |
| 4. | Туристская подготовка | 2 | 10 | 12 | |
| 4.1. | Туристские походы | 1 | 5 | 10 | Беседа, опрос, педагогическое наблюдение |
| 4.2. | Спортивный туризм | 1 | 5 | 10 | Педагогическое наблюдение, соревнования, ре- |

| | | | | | |
|------|---|-----------|-----------|-----------|--|
| | | | | | шение ситуативных задач |
| 5. | Физическая подготовка | 2 | 16 | 18 | |
| 5.1 | Общая физическая подготовка | 1 | 8 | 9 | Педагогическое наблюдение, соревнования, игра |
| 5.2. | Специальная физическая подготовка | 1 | 8 | 9 | Педагогическое наблюдение, соревнования, игра |
| 6. | Первая помощь | 1 | 5 | 6 | Беседа, педагогическое наблюдение |
| 7. | Поисково-спасательные работы | 1 | 5 | 6 | Беседа, опрос, игра педагогическое наблюдение |
| 8. | Пожарно-тактическая подготовка | 1 | 5 | 6 | Игра, беседа, педагогическое наблюдение, решение ситуативных задач |
| 9. | Соревнования «Школа безопасности» и «Юный спасатель» | 1 | 5 | 6 | Игра, соревнования |
| 10. | Психологическая подготовка | 1 | 1 | 2 | Беседа, педагогическое наблюдение, тренинг игра |
| | Итого | 13 | 59 | 72 | |

Календарный учебный график

| № | Раздел / месяц | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Всего часов по разделу | | |
|----|-----------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------------------------|----------|----|
| | | | | | | | | | | | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 1 | | | | | | | | | | 1 | |
| 2. | Основы выживания | 7 | 1 | | | | | | | | | 2 | 6 |
| 3. | Ориентирование | | 7 | | | | | | | | | 1 | 6 |
| 4. | Туристская подготовка | | | 8 | 4 | | | | | | | 2 | 10 |
| 5. | Физическая подготовка | | | | 4 | 6 | 8 | | | | | 2 | 16 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|----------|-----------|-----------|
| 6. | Первая помощь | | | | | | | 6 | | | 1 | 5 |
| 7. | Поисково-спасательные работы | | | | | | | 2 | 4 | | 1 | 5 |
| 8. | Пожарно-тактическая подготовка | | | | | | | | 6 | | 1 | 5 |
| 9. | Соревнования «Школа безопасности» и «Юный спасатель» | | | | | | | | | 6 | 1 | 5 |
| 10. | Психологическая подготовка | | | | | | | | | 2 | 1 | 1 |
| | Итог | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 10 | 8 | 13 | 59 |

Содержание учебного плана 2-ой год обучения

1. Вводное занятие – 1 час.

Теория: знакомство с программой обучения. Цели и задачи курса. Права и обязанности учащихся объединения. Всероссийское движение «Школа безопасности». История создания. Цели и задачи. Соревнования «Школа безопасности» и «Юный спасатель».

2. Основы выживания – 8 часов.

2.1. Экстремальные и чрезвычайные ситуации природного характера – 5 часов.

Теория: выживание в природной среде. Организация жилья, укрытия, питания. Добывание пищи в лесу. Растительная пища. Дикорастущие съедобные растения. Ядовитые растения. Лекарственные растения Пермского края. Лечебные свойства растений. Съедобные и ядовитые грибы. Способы приготовления пищи в условиях автономного существования. Способы получения огня при отсутствии спичек. Методы хранения и переноса огня. Древесный примус.

Практика: работа с литературой, с определителем высших растений. Решение ситуационных задач. Отработка навыков приготовления пищи из дикорастущих съедобных растений и грибов, добывания огня, изготовления древесного примуса.

2.2. Чрезвычайной ситуации техногенного характера – 3 часа.

Теория: аварии с выбросом отравляющих химических веществ. Правила поведения и защитные меры. Действия в районе аварии с утечкой сильнодействующих ядовитых веществ. подручные средства защиты. Выбор направления выхода из зоны заражения. Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожных покровов. Противогаз. Легкий защитный костюм Л-1. Общевоинской защитный комплект (ОЗК). Правила надевания противогаза, костюма Л-1, ОЗК.

Практика: Составление алгоритма действий при получении информации о различных видах аварии. Надевание противогаза. Надевание костюмов Л-1 и ОЗК. Складывание костюмов.

3. Ориентирование – 7 часов.

Теория: ориентирование по местным признакам, по солнцу, луне и звездам. Опре-

деление направления на север по часам. Составление на карте маршрута по его текстовому описанию (легенде). Технические приемы чтения карты, выбора пути движения и его реализации. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Курвиметр. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки.

Виды спортивного ориентирования: по маркированной трассе, в заданном направлении, по выбору. Движение по площадным и линейным ориентирам. Выбор рационального пути.

Практика: упражнения по ориентированию на местности. Определение азимута на предмет. Движение по азимуту. Составление легенды. Определение сторон горизонта без компаса. Соревнования по спортивному ориентированию.

4. Туристская подготовка – 12 часов.

4.1. Туристские походы – 10 часов.

Теория: степенные походы. Маршрутная документация. Туристские нормативы на выполнение юношеских разрядов и норматива на значки «Юный турист России», «Турист России». Питание в походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Составление меню, раскладки продуктов. Упаковка продуктов. Питьевой режим на маршруте. Оборудование «кухни».

Практика: составление меню, раскладки продуктов. Самостоятельное оборудование «кухни» и приготовление пищи на костре.

4.2. Спортивный туризм – 10 часов.

Теория: положение и условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанциях соревнований. Особенности соревнований видов «Дистанция-пешеходная-связка», «Дистанция-пешеходная-группа». Технические приемы: переправа первого участника через овраг по бревну, подъем первого участника с командной страховкой, траверс склона первым участником, подъем по склону с верхней командной страховкой, переправа по бревну (горизонтальный маятник), организация и снятие перил. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде.

Практика: выработка практических навыков и умений по организации страховки, самостраховки и сопровождения. Наведение перил на этапах «Спуск», «Подъем», «Траверс склона». Переправа по бревну методом горизонтального маятника. Участие в соревнованиях на дистанции 1-го класса.

5. Физическая подготовка – 18 часов.

5.1 Общая физическая подготовка – 9 часов.

Теория: основная задача ОФП – развитие физических, моральных и волевых качеств. Всесторонняя физическая подготовка – основа для стабильного выступления на соревнованиях и безаварийного прохождения маршрутов туристских походов. Характеристика средств физической подготовки. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Дневник самоконтроля. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Практика:

Легкая атлетика: бег на дистанции 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2 – 5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные игры и эстафеты: баскетбол, футбол, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения: упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на бревне, лазание по канату.

Лыжный спорт: классический и коньковый ход. Техника поворотов в движении. Преодоление на лыжах дистанции 3- 5 км на время. Спуск на лыжах по склону. Повороты и торможения во время спусков. Преодоление препятствий на лыжах. Подъем по склону «лесенкой», «елочкой», «серпантином».

Плавание: освоение нескольких видов плавания. Заплывы на 25 м, 50 м на время.

Скалолазание: зацепки и их использование. Положение рук и ног. Свободное лазание по скальным стенкам на скорость. Страховка партнера.

5.2. Специальная физическая подготовка – 9 часов.

Теория: роль и значение специальной физической подготовки для роста спортивного мастерства. Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовке.

Практика:

Упражнения на развитие выносливости: бег по пересеченной местности в равномерном темпе от 5 до 7 км. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 10 км. Марш-броски и туристские походы. Плавание на дистанции до 500 м. Прохождение на скорость дистанции по спортивному туризму в различных условиях местности.

Упражнения на развитие быстроты: бег на скорость на дистанции 30 – 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Прыжки через препятствия.

Упражнения на развитие ловкости: упражнения на равновесие, на координацию движения. Переправа по кочкам, по качающемуся бревну, по жердям.

Упражнения на развитие силы: подтягивание на перекладине: мальчики – на высокой, девочки – на низкой. Сгибание и разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание. Упражнения с отягощениями. Висы, подтягивание, поднимание ног из положения виса на натянутых веревочных перилах.

Упражнения на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц: наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

6. Первая помощь – 6 часов.

Теория: первая помощь при травмах опорно-двигательной системы. Понятие «Скелетная травма»: ушибы, растяжения, вывихи, переломы (открытые, закрытые).

Правила и порядок осмотра пострадавшего. Особенности транспортировки пострадавшего при различных скелетных травмах.

Клиническая и биологическая смерть. Достоверные признаки биологической смерти. Сердечно-легочная реанимация (СЛР). Особенности СЛР при электротравме и утоплении. Первая помощь при обструкции верхних дыхательных путей. Транспортное положение пострадавшего при отсутствии сознания.

Практика: изготовление жгута и шины из подручных средств. Наложение шин и жгута. Отработка приемов восстановления проходимости дыхательных путей, проведения сердечно-легочной реанимации.

7. Поисково-спасательные работы – 6 часов.

Теория: действия спасателя при ведении поисково-спасательных работ в чрезвычайных ситуациях. Особенности действий спасателя при ведении ПСР в особых условиях: в условиях химического, радиоактивного загрязнения, разрушений, пожаров и задымления, в условиях дорожно-транспортного происшествия, в горной местности, при работе на во-

де. Спасательные работы на воде. Подбор утопающего на катамаране, на лодке. Снятие пострадавшего со льдины. Спасательные работы в подвальных помещениях. Особенности организации работ в темных помещениях.

Практика: тренировка практических навыков ведения проведения спасательных работ на воде, в подвальных помещениях.

8. Пожарно-тактическая подготовка – 6 часов.

Теория: общие сведения о пожарных машинах общего назначения. Назначение и тактико-технические характеристики автоцистерн пожарных, рукавных автомобилей, автомобилей пенного и порошкового пожаротушения. Схемы боевого развертывания. Этапы пожарно-тактической полосы. Зона передачи эстафеты. Использование лестницы-палки. Преодоление домика, забора, бума. Тушение очага возгорания. Техника безопасности при работе с пожарным и аварийно-спасательным оборудованием.

Практика: преодоление этапов пожарно-тактической полосы. Решение пожарно-тактических задач.

9. Соревнования «Школа безопасности» и «Юный спасатель» – 6 часов.

Теория: дистанция «Маршрут выживания». Технические этапы и специальные задания. Конкурсная программа соревнований: строевая подготовка, конкурсы быта, газет, представления команды, военно-патриотической песни. Требования к оформлению газеты. Критерии оценки. Разработка сценария.

Практика: работа с документами соревнований, с таблицей штрафов. Отработка навыков прохождения этапов «Полосы препятствий», «Маршрута выживания». Подготовка к конкурсной программе соревнований. Участие в школьных и районных соревнованиях «Школа безопасности».

10. Психологическая подготовка – 2 часа.

Теория: психологические особенности спасателя, требуемые для профессиональной деятельности. Эмоциональная устойчивость в экстремальных условиях, стиль взаимоотношений в отряде, готовность к риску, дисциплинированность, настойчивость и целеустремленность при ведении спасательных работ.

Практика: тренинги и игры на сплочение коллектива, на развитие коммуникативных способностей. Индивидуальные задания на релаксацию. Наблюдение. Поиск потенциальных лидеров на роль капитанов команды. Игры для развития памяти и внимания. Решение психологических задач.

Содержание программы

Учебный план программы

3-ий год обучения

Объем программы.

3-ий год обучения – 72 часа.

Форма реализации программы: модульная.

| № п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|-----------------------------|------------------|----------|-----------|----------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | Вводное занятие | 1 | | 1 | |
| 2. | Основы выживания | 2 | 8 | 10 | |

| | | | | | |
|------|---|-----------|-----------|-----------|--|
| 2.1. | Экстремальные и чрезвычайные ситуации природного характера | 1 | 4 | 5 | Беседа, педагогическое наблюдение, решение ситуативных задач |
| 2.2. | Чрезвычайной ситуации техногенного характера | 1 | 4 | 5 | Беседа, педагогическое наблюдение |
| 3. | Ориентирование | 1 | 4 | 5 | Беседа, педагогическое наблюдение |
| 4. | Туристская подготовка | 2 | 16 | 18 | |
| 4.1. | Туристские походы | 1 | 8 | 9 | Беседа, опрос, педагогическое наблюдение |
| 4.2. | Спортивный туризм | 1 | 8 | 9 | Педагогическое наблюдение, соревнования |
| 5. | Физическая подготовка | 2 | 12 | 14 | |
| 5.1 | Общая физическая подготовка | 1 | 6 | 7 | Педагогическое наблюдение, соревнования, игра |
| 5.2. | Специальная физическая подготовка | 1 | 6 | 7 | Педагогическое наблюдение, соревнования, игра |
| 6. | Первая помощь | 1 | 4 | 5 | Беседа, педагогическое наблюдение, решение ситуативных задач |
| 7. | Поисково-спасательные работы | 1 | 5 | 6 | Беседа, опрос, игра педагогическое наблюдение |
| 8. | Пожарно-тактическая подготовка | 1 | 5 | 6 | Игра, беседа, педагогическое наблюдение |
| 9. | Соревнования «Школа безопасности» и «Юный спасатель» | 1 | 3 | 4 | Игра, соревнования |
| 10. | Психологическая подготовка | 1 | 2 | 3 | Беседа, педагогическое наблюдение, тренинг игра |
| | Итого | 13 | 59 | 72 | |

Календарный учебный график

| № | Раздел / месяц | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Всего часов по разделу | |
|-----|--|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|----------|------------------------|-----------|
| | | | | | | | | | | | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие | 1 | | | | | | | | | | 1 |
| 2. | Основы выживания | 7 | 3 | | | | | | | | 2 | 8 |
| 3. | Ориентирование | | 5 | | | | | | | | 1 | 4 |
| 4. | Туристская подготовка | | 2 | 6 | 8 | 2 | | | | | 2 | 16 |
| 5. | Физическая подготовка | | | | | 4 | 8 | 2 | | | 2 | 12 |
| 6. | Первая помощь | | | | | | | 5 | | | 1 | 4 |
| 7. | Поисково-спасательные работы | | | | | | | 1 | 5 | | 1 | 5 |
| 8. | Пожарно-тактическая подготовка | | | | | | | | 5 | 1 | 1 | 5 |
| 9. | Соревнования «Школа безопасности» и «Юный спасатель» | | | | | | | | | 4 | 1 | 3 |
| 10. | Психологическая подготовка | | | | | | | | | 3 | 1 | 2 |
| | Итого | 8 | 10 | 6 | 8 | 6 | 8 | 8 | 10 | 8 | 13 | 59 |

Содержание учебного плана 3-ий год обучения

1. Вводное занятие – 1 час.

Теория: знакомство с программой обучения. Цели и задачи курса. Права и обязанности учащихся объединения. Всероссийское движение «Школа безопасности». История создания. Цели и задачи. Соревнования «Школа безопасности» и «Юный спасатель».

2. Основы выживания – 10 часов.

2.1. Экстремальные и чрезвычайные ситуации природного характера – 5 часов.

Теория: временное укрытие в лесу. Виды укрытий. Обнаружение источников воды. Водно-солевой режим. Способы добычи, фильтрования и обеззараживания воды. Опасные насекомые, хищные животные и ядовитые змеи Пермского края. Правила поведения при встрече с хищными зверями. Защита от насекомых. Профилактика клещевого энцефалита.

Практика: решение ситуационных задач. Отработка на местности различных способов добычи воды. Строительство временных укрытий в лесу из подручного материала.

2.2. Чрезвычайной ситуации техногенного характера – 5 часов.

Теория: радиоактивное заражение местности при авариях на радиационно-опасных объектах. Доза облучения. Уровень загрязнения различных поверхностей и объектов. Правила поведения на местности с повышенным радиационным фоном. Определение местоположения радиоактивного источника. Подготовка прибора ДП-5В к работе.

Практика: составление алгоритма действий при получении информации о различных видах аварий. Надевание костюмов Л-1 и ОЗК на время. Действия участников при различных командах. Складывание костюмов. Работа с прибором ДП-5В.

3. Ориентирование – 5 часов.

Теория: положение о соревнованиях по спортивному ориентированию, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры.

Практика: задания и упражнения по карте, соревнования по спортивному ориентированию.

4. Туристская подготовка – 18 часов.

4.1. Туристские походы – 9 часов.

Теория: выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Заявочная документация для совершения многодневного туристского похода. Правила заполнения заявочной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Маршрутно-квалификационная комиссия. Составление отчета о походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий. Основные признаки изменения погоды.

Практика: разработка маршрута. Составление плана подготовки похода. Подготовка маршрутной документации. Распределение обязанностей в группе. Участие в степенном походе.

4.2. Спортивный туризм – 9 часов.

Теория: регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция – лыжная». Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях. Характеристика дистанций 2-го класса по группам дисциплин «Дистанции – лыжные» и «Дистанции-пешеходные». Технические приемы: переправа первого участника вброд, через овраг по бревну, подъем первого участника с командной страховкой, траверс склона первым участником

Практика: выработка практических навыков и умений по организации страховки и самостраховки. Формирование навыков применения снаряжения. Закрепление умений и навыков прохождения дистанций 2-го класса.

5. Физическая подготовка – 14 часов.

5.1 Общая физическая подготовка – 7 часов.

Теория: основная задача ОФП – развитие физических, моральных и волевых качеств. Всесторонняя физическая подготовка – основа для стабильного выступления на соревнованиях и безаварийного прохождения маршрутов туристских походов. Характеристика средств физической подготовки. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Дневник самоконтроля. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Практика:

Легкая атлетика: бег на дистанции 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2 – 5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные игры и эстафеты: баскетбол, футбол, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения: упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на бревне, лазание по канату.

Лыжный спорт: классический и коньковый ход. Техника поворотов в движении. Преодоление на лыжах дистанции 3- 5 км на время. Спуск на лыжах по склону. Повороты и торможения во время спусков. Преодоление препятствий на лыжах. Подъем по склону «лесенкой», «елочкой», «серпантином».

Плавание: освоение нескольких видов плавания. Заплывы на 25 м, 50 м на время.

Скалолазание: зацепки и их использование. Положение рук и ног. Свободное лазание по скальным стенкам на скорость. Страховка партнера.

5.2. Специальная физическая подготовка – 7 часов.

Теория: роль и значение специальной физической подготовки для роста спортивного мастерства. Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовке.

Практика:

Упражнения на развитие выносливости: бег по пересеченной местности в равномерном темпе от 5 до 7 км. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 10 км. Марш-броски и туристские походы. Плавание на дистанции до 500 м. Прохождение на скорость дистанции по спортивному туризму в различных условиях местности.

Упражнения на развитие быстроты: бег на скорость на дистанции 30 – 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Прыжки через препятствия.

Упражнения на развитие ловкости: упражнения на равновесие, на координацию движения. Переправа по кочкам, по качающемуся бревну, по жердям.

Упражнения на развитие силы: подтягивание на перекладине: мальчики – на высокой, девочки – на низкой. Сгибание и разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание. Упражнения с отягощениями. Висы, подтягивание, поднятие ног из положения виса на натянутых веревочных перилах.

Упражнения на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц: наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

6. Первая помощь – 5 часов.

Теория: первая помощь при термических травмах. Ожоги: термические и химические. Порядок оказания первой помощи. Холодовая травма. Основные проявления отморожений, оказание первой помощи. Факторы, способствующие развитию перегревания. Основные проявления, оказание первой помощи. Пищевые отравления. Острые отравления. Порядок оказания первой помощи.

Практика: наложение различных видов повязок, шин и жгута. Отработка приемов осмотра пострадавшего, проведения сердечно-легочной реанимации, и восстановления проходимости верхних дыхательных путей.

7. Поисково-спасательные работы – 6 часов.

Теория: транспортировка пострадавшего на носилках по сложному рельефу. Требования к носилкам. Подъем и спуск по склону «пострадавшего» на сопровождающем. Транспортировка «пострадавшего» на несущем по бревну с перилами. Транспортировка «пострадавшего» на носилках на подъеме и спуске по склону. Спасение пострадавшего в условиях сильного течения реки на катамаране. Подход к пострадавшему. Подбор на катамаран. Спасение «человек - человеком». Транспортировка вплавь «пострадавшего» на воде. Способы захвата «утопающего» Техника безопасности при оказании помощи «утопающему».

Тактико-технические данные и общее устройство радиостанции УКВ диапазона, условия применения. Подготовка к работе с рациями. Работа с рациями при прохождении тренировочных дистанций ПСР, налаживание, выход на связь между звеньями.

Практика: тренировка практических навыков по транспортировке пострадавшего по сложному рельефу (подъем, спуск, переправа по бревну на «несущем»), по работе с рациями. Занятия в бассейне, на водоеме. Транспортировка «утопающего» на воде. Бросание спасательного конца Александрова. Подбор «утопающего» на катамаране, на гребной лодке.

8. Пожарно-тактическая подготовка – 6 часов.

Теория: пожарное оборудование, вывозимое на пожарных автомобилях. Ручной немеханизированный и механизированный инструмент. Первичные средства пожаротушения. Назначение, виды, область применения, состав огнетушащего вещества, маркировка огнетушителей, сроки перезарядки.

Приведение огнетушителей в действие, меры безопасности. Изолирующие противогазы и дыхательные аппараты. Назначение, тактико-техническая характеристика, устройство изолирующих противогазов и дыхательных аппаратов и приемы работы в задымленных помещениях.

Практика: преодоление этапов пожарно-тактической полосы. Решение пожарно-тактических задач

9. Соревнования «Школа безопасности» и «Юный спасатель» – 4 часа.

Теория: комплекс соревнований по программе «Юный спасатель». Цели и задачи программы. Основные документы. Права и обязанности участников соревнований. Технические этапы и специальные задания. Таблица штрафов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Оборудование «Полосы препятствий». Требования по технике безопасности при оборудовании дистанции.

Практика: работа с документами соревнований, с таблицей штрафов. Участие в судействе на этапах школьных соревнованиях «Школа безопасности».

10. Психологическая подготовка – 3 часа.

Теория: психологические особенности поведения населения в чрезвычайных ситуациях. Факторы, оказывающие травмирующее воздействие на психику человека: масштаб события, опасность для жизни, потеря близких, утрата материальных ценностей, резкое изменение жизненного уклада, дефицит информации, потеря управления.

Индивидуальные различия в характере реакций на чрезвычайную ситуацию: сохранение самообладания, способности к активной деятельности; кратковременные изменения

психического состояния; патологические нарушения психической деятельности. Индивидуальные и коллективные формы панических реакций в чрезвычайных ситуациях. Условия их возникновения, методы предупреждения и пресечения паники при ведении спасательных работ.

Практика: диагностика мотивационной сферы и учебной активности. Задания на релаксацию, снятие предстартового волнения. Индивидуальная работа с капитанами.

Содержание программы

Учебный план программы

4-ый год обучения

Объем программы.

4-ый год обучения – 72 часа.

Форма реализации программы: модульная.

| № п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|--|------------------|-----------|-----------|--|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | Вводное занятие | 1 | | 1 | |
| 2. | Основы выживания | 2 | 4 | 6 | |
| 2.1. | Экстремальные и чрезвычайные ситуации природного характера | 1 | 2 | 3 | Беседа, педагогическое наблюдение |
| 2.2. | Чрезвычайной ситуации техногенного характера | 1 | 2 | 3 | Беседа, педагогическое наблюдение, решение ситуативных задач |
| 3. | Ориентирование | 1 | 5 | 6 | Беседа, педагогическое наблюдение |
| 4. | Туристская подготовка | 2 | 14 | 16 | |
| 4.1. | Туристские походы | 1 | 6 | 7 | Беседа, опрос, педагогическое наблюдение |
| 4.2. | Спортивный туризм | 1 | 6 | 7 | Педагогическое наблюдение, соревнования |
| 5. | Физическая подготовка | 2 | 16 | 18 | |
| 5.1. | Общая физическая подготовка | 1 | 8 | 9 | Педагогическое наблюдение, соревнования, игра |
| 5.2. | Специальная физическая подготовка | 1 | 8 | 9 | Педагогическое наблюдение, соревнования, игра |
| 6. | Первая помощь | 1 | 4 | 5 | Беседа, педагогическое наблюдение |

| | | | | | |
|-----|---|-----------|-----------|-----------|--|
| | | | | | дение |
| 7. | Поисково-спасательные работы | 1 | 4 | 5 | Беседа, опрос, игра педагогическое наблюдение |
| 8. | Пожарно-тактическая подготовка | 1 | 5 | 6 | Игра, беседа, педагогическое наблюдение, решение ситуативных задач |
| 9. | Соревнования «Школа безопасности» и «Юный спасатель» | 1 | 5 | 6 | Игра, соревнования |
| 10. | Психологическая подготовка | 1 | 2 | 3 | Беседа, педагогическое наблюдение, тренинг игра |
| | Итого | 13 | 59 | 72 | |

Календарный учебный график

| № | Раздел / месяц | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Всего часов по разделу | | |
|----|--|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------------------------|----------|----|
| | | | | | | | | | | | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 1 | | | | | | | | | | 1 | |
| 2. | Основы выживания | 6 | | | | | | | | | | 2 | 4 |
| 3. | Ориентирование | 1 | 5 | | | | | | | | | 1 | 5 |
| 4. | Туристская подготовка | | 3 | 8 | 5 | | | | | | | 2 | 14 |
| 5. | Физическая подготовка | | | | 3 | 6 | 8 | 1 | | | | 2 | 16 |
| 6. | Первая помощь | | | | | | | 5 | | | | 1 | 4 |
| 7. | Поисково-спасательные работы | | | | | | | 2 | 3 | | | 1 | 4 |
| 8. | Пожарно-тактическая подготовка | | | | | | | | 6 | | | 1 | 5 |
| 9. | Соревнования «Школа безопасности» и «Юный спаса- | | | | | | | | 1 | 5 | | 1 | 5 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|----------|-----------|-----------|
| | тель» | | | | | | | | | | | |
| 10. | Психологическая подготовка | | | | | | | | | 3 | 1 | 2 |
| | Итог | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 10 | 8 | 13 | 59 |

Содержание учебного плана 4-ый год обучения

1. Вводное занятие – 1 час.

Теория: знакомство с программой обучения. Цели и задачи курса. Права и обязанности учащихся объединения. Всероссийское движение «Школа безопасности». История создания. Цели и задачи. Соревнования «Школа безопасности» и «Юный спасатель».

2. Основы выживания – 6 часов.

2.1. Экстремальные и чрезвычайные ситуации природного характера – 3 часа.

Теория: чрезвычайные ситуации природного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера. Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Назначение и задачи.

Практика: составление алгоритма действий при наводнении и возникновении лесного пожара. Организация бивака в экстремальной ситуации.

2.2. Чрезвычайной ситуации техногенного характера – 3 часа.

Теория: аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, гидротехнических сооружениях, транспорте и их возможные последствия.

Потенциальные опасности аварий и катастроф местных предприятий и других объектов народного хозяйства. Подготовка спасателя к действию на зараженной местности. Действие спасателя в зоне химического заражения. Действия после выхода из зоны заражения. Средства индивидуальной защиты, используемые на химически опасных предприятиях. Назначение, состав средств индивидуальной защиты кожи. Подготовка специальной защитной одежды и правила пользования ею.

Практика: составление алгоритма действий при получении информации о различных видах аварии. Выполнение нормативов и правил надевания средств индивидуальной защиты.

3. Ориентирование – 6 часов.

Теория: особенности спортивных карт для зимнего ориентирования. Влияние рельефа на выбор пути движения. Тактико-технические приемы выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный. Контроль направления движения с помощью компаса и карты, по объектам местности, контроль высоты.

Практика: отработка приемов ориентирования: движение по азимуту с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров. Соревнования по спортивному ориентированию, рогейну.

4. Туристская подготовка – 16 часов.

4.1. Туристские походы – 17 часов.

Теория: особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Организация быта в туристском лагере, на соревнованиях. Строительство простейших бытовых лагерных сооружений.

Практика: отработка навыков и умений по выбору места привала, по организации привалов и ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия, по строительству простейших лагерных сооружений.

4.2. Спортивный туризм – 17 часов.

Теория: характеристика дистанций 3-го класса по группам дисциплин «Дистанции – лыжные» и «Дистанции - пешеходные». Технические приемы: переправа первого участника вброд, через овраг по бревну, подъем первого участника с командной страховкой, траверс склона первым участником, организация и снятие перил, транспортировка снаряжения.

Практика: закрепление умений и навыков прохождения этапов на дистанции 2-го и 3-го классов. Отработка умений скоростной подготовки снаряжения к этапу. Уход с этапа. Маркировка веревок в движении. Участие в соревнованиях на дистанции 2-го класса по группам дисциплин «Дистанция – лыжная» и «Дистанция-пешеходная».

5. Физическая подготовка – 18 часов.

5.1 Общая физическая подготовка – 9 часов.

Теория: основная задача ОФП – развитие физических, моральных и волевых качеств. Всесторонняя физическая подготовка – основа для стабильного выступления на соревнованиях и безаварийного прохождения маршрутов туристских походов. Характеристика средств физической подготовки. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Дневник самоконтроля. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Практика:

Легкая атлетика: бег на дистанции 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2 – 5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные игры и эстафеты: баскетбол, футбол, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения: упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на бревне, лазание по канату.

Лыжный спорт: классический и коньковый ход. Техника поворотов в движении. Преодоление на лыжах дистанции 3- 5 км на время. Спуск на лыжах по склону. Повороты и торможения во время спусков. Преодоление препятствий на лыжах. Подъем по склону «лесенкой», «елочкой», «серпантином».

Плавание: освоение нескольких видов плавания. Заплывы на 25 м, 50 м на время.

Скалолазание: зацепки и их использование. Положение рук и ног. Свободное лазание по скальным стенкам на скорость. Страховка партнера.

5.2. Специальная физическая подготовка – 9 часов.

Теория: роль и значение специальной физической подготовки для роста спортивного мастерства. Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовке.

Практика:

Упражнения на развитие выносливости: бег по пересеченной местности в равномерном темпе от 5 до 7 км. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 10 км. Марш-броски и туристские походы. Плавание на дистанции до 500 м. Прохождение на скорость дистанции по спортивному туризму в различных условиях местности.

Упражнения на развитие быстроты: бег на скорость на дистанции 30 – 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Прыжки через препятствия.

Упражнения на развитие ловкости: упражнения на равновесие, на координацию движения. Переправа по кочкам, по качающемуся бревну, по жердям.

Упражнения на развитие силы: подтягивание на перекладине: мальчики – на высокой, девочки – на низкой. Сгибание и разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание. Упражнения с отягощениями. Висы, подтягивание, поднятие ног из положения виса на натянутых веревочных перилах.

Упражнения на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц: наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

6. Первая помощь – 5 часов.

Теория: травмы головы, лица, глаз, носа, ушей. Основные проявления черепно-мозговой травмы. Порядок оказания первой помощи. Травма груди. Основные проявления травмы груди. Острая дыхательная недостаточность, пневмоторакс. Порядок оказания первой помощи. Особенности наложения повязки. Травма живота и органов брюшной полости. Политравма. Первая помощь. Особенности транспортировки при различных травмах. Требования к изготовлению носилок.

Практика: наложение повязок на различные участки тела. Изготовление носилок из подручного материала. Транспортировка пострадавшего при различных травмах. Решение ситуационных задач. Составление алгоритма оказания первой помощи при различных травмах и заболеваниях. Отработка навыков оказания первой помощи условно пострадавшим.

7. Поисково-спасательные работы – 5 часов.

Теория: подготовка к ведению ПСР. Оценка обстановки по прибытию к месту (объекту) работ. Определение наличия и уровня поражающих факторов. Определение состояния пострадавших, первая помощь. Транспортировка и эвакуация пострадавших. Меры безопасности. Доклад о выполнении работы. Транспортировка «пострадавшего» на носилках по навесной переправе. Транспортировка пострадавшего на носилках по сложному рельефу. Трагетест. Требования к прохождению дистанции «Трагетест».

Поисково-спасательные работы в горах, промзоне, пещерах. Высотное спасение. Подъем пострадавшего из колодца. Соревнования по спасательному многоборью в условиях природной среды. Этапы и специальные задания.

Практика: отработка практических действий по проведению поисково-спасательных работ на воде, на высотном объекте, в горах, в пещерах. Прохождение дистанции «Трагетест» с контрольным грузом на качество и на скорость. Участие в краевых соревнованиях по спасательному многоборью в условиях природной среды.

8. Пожарно-тактическая подготовка – 6 часов.

Теория: прокладка рукавных линий из скаток, с рукавной катушки. Уборка рукавных линий. Подъем рукавной линии на высоту с помощью спасательной веревки и по пожарной лестнице. Нарастивание действующей рукавной линии. Особенности работы с рукавами и стволами при подаче воды.

Практика: спасение пострадавшего с этажей учебной башни. Преодоление этапов пожарно-тактической полосы. Участие в соревнованиях. Судейство соревнований.

9. Соревнования «Школа безопасности» и «Юный спасатель» – 6 часов.

Теория: обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка снаряжения, проверка знания границ полигона, порядка действий в аварийной ситуации, организация консультаций по правильному прохождению технических этапов. Выбор полигона. Построение и оборудование дистанции. Оформление протоколов. Порядок определения результатов.

Практика: Совершенствование навыков прохождения дистанции. Оборудование дистанции и организация судейства школьных и районных соревнований «Школа безопасности». Участие в районных и краевых соревнованиях «Школа безопасности» и «Юный спасатель».

10. Психологическая подготовка – 3 часа.

Теория: психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Лидеры в группе, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения.

Практика: психологический тренинг команды. Задания на релаксацию, снятие предстартового волнения. Индивидуальная работа с капитанами

Содержание программы

Учебный план программы 5-ый год обучения

Объем программы.

5-ый год обучения – 72 часа.

Форма реализации программы: модульная.

| № п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|--|------------------|-----------|-----------|--|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | Вводное занятие | 1 | | 1 | |
| 2. | Основы выживания | 2 | 8 | 10 | |
| 2.1. | Экстремальные и чрезвычайные ситуации природного характера | 1 | 4 | 5 | Беседа, педагогическое наблюдение, решение ситуативных задач |
| 2.2. | Чрезвычайной ситуации техногенного характера | 1 | 4 | 5 | Беседа, педагогическое наблюдение, решение ситуативных задач |
| 3. | Ориентирование | 1 | 5 | 6 | Беседа, педагогическое наблюдение |
| 4. | Туристская подготовка | 2 | 14 | 16 | |
| 4.1. | Туристские походы | 1 | 7 | 8 | Беседа, опрос, педагогическое наблюдение |

| | | | | | |
|------|---|-----------|-----------|------------|--|
| 4.2. | Спортивный туризм | 1 | 7 | 8 | Педагогическое наблюдение, соревнования |
| 5. | Физическая подготовка | 2 | 12 | 14 | |
| 5.1 | Общая физическая подготовка | 1 | 6 | 7 | Педагогическое наблюдение, соревнования, игра |
| 5.2. | Специальная физическая подготовка | 1 | 6 | 7 | Педагогическое наблюдение, соревнования, игра |
| 6. | Первая помощь | 1 | 3 | 4 | Беседа, педагогическое наблюдение, решение ситуативных задач |
| 7. | Поисково-спасательные работы | 1 | 5 | 6 | Беседа, опрос, игра педагогическое наблюдение |
| 8. | Пожарно-тактическая подготовка | 1 | 5 | 6 | Игра, беседа, педагогическое наблюдение |
| 9. | Соревнования «Школа безопасности» и «Юный спасатель» | 1 | 5 | 6 | Игра, соревнования |
| 10. | Психологическая подготовка | 1 | 2 | 3 | Беседа, педагогическое наблюдение, тренинг игра |
| | Итого | 13 | 59 | 252 | |

Календарный учебный график

| № | Раздел / месяц | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Всего часов по разделу | | |
|----|-----------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------------------------|----------|----|
| | | | | | | | | | | | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 1 | | | | | | | | | | 1 | |
| 2. | Основы выживания | 7 | 3 | | | | | | | | | 2 | 8 |
| 3. | Ориентирование | | 5 | 1 | | | | | | | | 1 | 5 |
| 4. | Туристская подготовка | | | 7 | 8 | 1 | | | | | | 2 | 14 |
| 5. | Физическая | | | | | 5 | 8 | 1 | | | | 2 | 12 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|----------|-----------|-----------|
| | подготовка | | | | | | | | | | | |
| 6. | Первая помощь | | | | | | | 4 | | | 1 | 3 |
| 7. | Поисково-спасательные работы | | | | | | | 3 | 3 | | 1 | 5 |
| 8. | Пожарно-тактическая подготовка | | | | | | | | 6 | | 1 | 5 |
| 9. | Соревнования «Школа безопасности» и «Юный спасатель» | | | | | | | | 1 | 5 | 1 | 5 |
| 10. | Психологическая подготовка | | | | | | | | | 3 | 1 | 2 |
| | Итог | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 10 | 8 | 13 | 59 |

Содержание учебного плана 5-ый год обучения

1. Вводное занятие – 1 час.

Теория: знакомство с программой обучения. Цели и задачи курса. Права и обязанности учащихся объединения. Всероссийское движение «Школа безопасности». История создания. Цели и задачи. Соревнования «Школа безопасности» и «Юный спасатель».

2. Основы выживания – 10 часов.

2.1. Экстремальные и чрезвычайные ситуации природного характера – 5 часов.

Теория: опасные природные явления Пермского края. Зимняя аварийная ситуация. Виды зимних укрытий: иглу, траншея, пещера, ветрозащитная стенка. Способы их изготовления.

Практика: составление алгоритма действий при различных ситуациях природного характера. Устройство временных укрытий зимой. Разжигание костра без спичек. Добывание пищи рыбной ловлей.

2.2. Чрезвычайной ситуации техногенного характера – 5 часов.

Теория: единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Необходимость создания системы защиты населения от последствий чрезвычайных ситуаций. Цели и задачи РСЧС. Силы и средства. Поисково-спасательные службы.

Практика: составление алгоритма действий при получении информации о различных видах аварии. Выполнение нормативов и правил надевания средств индивидуальной защиты.

3. Ориентирование – 6 часов.

Теория: специальные качества ориентировщика («чувство» расстояния, направления, чтение карты). Степень надежности ориентиров. Движение по солнцу без компаса. Особенности ориентирования в сложном походе. Разведка, маркировка пути. Движение при потере видимости. Оценка пройденного пути по времени движения. Особенности ориентирования в ночное время.

Практика: комплексное чтение спортивных карт, задания и упражнения по ориентированию на местности, соревнования по спортивному ориентированию. Совершение ночных переходов. Участие в соревнованиях по ночному ориентированию.

4. Туристская подготовка – 16 часов.

4.1. Туристские походы – 8 часов.

Теория: причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Действия группы в экстремальных ситуациях. Тактические приемы выхода группы из экстремальных ситуаций. Категорийные походы. Требования к участникам и руководителю похода.

Практика: отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Выработка тактики группы в конкретной ситуации в зависимости от вида похода, местности и погодных условий. Подготовка к совершению многодневного похода. Участие в походе I категории сложности. Составление отчета о походе.

4.2. Спортивный туризм – 8 часов.

Теория: технико-тактические приемы работы на этапе, дистанции. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований. Слаженность, слаботанность команды, взаимопонимание, взаимопомощь и поддержка при изменении тактики и техники работы на этапе и в нестандартных (экстремальных, аварийных) ситуациях. Организация и проведение туристских соревнований и слетов в качестве судьи. Требования к оборудованию дистанции, к организации судейства, к соблюдению техники безопасности.

Практика: совершенствование прохождения этапов дистанций 3-го класса, навыков оптимального применения тактических схем при прохождении дистанции. Приобретение навыков по организации и проведению соревнований по спортивному туризму в качестве судьи. Участие в районных и краевых соревнованиях.

5. Физическая подготовка – 14 часов.

5.1 Общая физическая подготовка – 7 часов.

Теория: основная задача ОФП – развитие физических, моральных и волевых качеств. Всесторонняя физическая подготовка – основа для стабильного выступления на соревнованиях и безаварийного прохождения маршрутов туристских походов. Характеристика средств физической подготовки. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Дневник самоконтроля. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Практика:

Легкая атлетика: бег на дистанции 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2 – 5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные игры и эстафеты: баскетбол, футбол, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения: упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на бревне, лазание по канату.

Лыжный спорт: классический и коньковый ход. Техника поворотов в движении. Преодоление на лыжах дистанции 3- 5 км на время. Спуск на лыжах по склону. Повороты и торможения во время спусков. Преодоление препятствий на лыжах. Подъем по склону «лесенкой», «елочкой», «серпантином».

Плавание: освоение нескольких видов плавания. Заплывы на 25 м, 50 м на время.

Скалолазание: зацепки и их использование. Положение рук и ног. Свободное лазание по скальным стенкам на скорость. Страховка партнера.

5.2. Специальная физическая подготовка – 7 часов.

Теория: роль и значение специальной физической подготовки для роста спортивного мастерства. Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовке.

Практика:

Упражнения на развитие выносливости: бег по пересеченной местности в равномерном темпе от 5 до 7 км. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 10 км. Марш-броски и туристские походы. Плавание на дистанции до 500 м. Прохождение на скорость дистанции по спортивному туризму в различных условиях местности.

Упражнения на развитие быстроты: бег на скорость на дистанции 30 – 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Прыжки через препятствия.

Упражнения на развитие ловкости: упражнения на равновесие, на координацию движения. Переправа по кочкам, по качающемуся бревну, по жердям.

Упражнения на развитие силы: подтягивание на перекладине: мальчики – на высокой, девочки – на низкой. Сгибание и разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание. Упражнения с отягощениями. Висы, подтягивание, поднятие ног из положения виса на натянутых веревочных перилах.

Упражнения на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц: наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

6. Первая помощь – 4 часа.

Теория: неотложные состояния, вызванные заболеваниями. Острые состояния, вызывающие нарушения сознания (обморок, инсульт), нарушения дыхания (бронхиальная астма), сопровождающиеся болью в груди (сердечный приступ), острые аллергические реакции, судорожный синдром. Алгоритм оказания помощи. Особенности транспортировки пострадавшего в зимних условиях. Требования к изготовлению волокуши.

Практика: совершенствование навыков оказания первой помощи. Комплектование походной аптечки. Наложение жгута, шины, различных бинтовых повязок. Проведение сердечно-легочной реанимации. Решение ситуационных задач. Составление алгоритма оказания первой помощи при различных травмах и заболеваниях. Транспортировка пострадавшего на волокуше.

7. Поисково-спасательные работы – 6 часов.

Теория: технические средства и оборудование, применяемые при ведении поисково-спасательных работ. Назначение основных технических средств, аварийно-спасательных инструментов (электрических, пневматических, гидравлических, специальных) и оборудования. Техника безопасности при работе с различными инструментами. Формирование первоначальных навыков в подготовке к работе и эксплуатации комплектов технических средств и инструментов, применяемых при ведении ПСР. Оборудование, применяемое при ведении ПСР. Оценка последствий аварий на транспортных средствах. Основные технологии ведения ПСР при ДТП.

Практика: отработка приемов работы с ручным механизированным инструментом с различными источниками энергии (гидравлическим, электрическим, пневматическим) и немеханизированным инструментом. Отработка навыков в работе с техническими средствами по деблокированию пострадавших из аварийных транспортных средств, определе-

ние способа деблокирования. Отработка действий команды на этапах соревнований «Поисково-спасательные работы» и соревнований по спасательному многоборью в природной среде.

8. Пожарно-тактическая подготовка – 6 часов.

Теория: спасение людей на пожарах и самоспасение. Отработка приемов и способов спасения людей на пожаре. Вязка одинарной и двойной спасательной петли без надевания и с надеванием ее на пострадавшего. Спасение пострадавшего с этажей учебной башни. Самоспасение с этажей учебной башни с помощью спасательной веревки, лестниц. Меры безопасности. Команды. Сигналы управления.

Практика: спасение пострадавшего с этажей учебной башни. Преодоление этапов пожарно-тактической полосы. Личные и командные соревнования. Судейство районных соревнований.

9. Соревнования «Школа безопасности» и «Юный спасатель» – 6 часов.

Теория: обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка снаряжения, проверка знания границ полигона, порядка действий в аварийной ситуации, организация консультаций по правильному прохождению технических этапов. Выбор полигона. Построение и оборудование дистанции. Оформление протоколов. Порядок определения результатов.

Практика: совершенствование навыков прохождения дистанции. Оборудование дистанции и организация судейства школьных и районных соревнований «Школа безопасности». Участие в районных и краевых соревнованиях «Школа безопасности» и «Юный спасатель».

10. Психологическая подготовка – 3 часа.

Теория: методы психологической подготовки к действиям в чрезвычайных ситуациях, создание моделей чрезвычайных ситуаций, проведение тренировок в экстремальных погодных и климатических условиях, создание трудных ситуаций по спасению пострадавших. Моделирование психологического стресса: дефицита времени и информации, ограничение рабочего пространства и освещенности, усложнение ситуации за счет введения дополнительных вводных, эмоционального стресса.

Практика: психологический тренинг команды. Индивидуальная и групповая отработка приемов оказания первой помощи и проведения спасательных работ в условиях полигонного тренинга и психологического прессинга.

Планируемые результаты:

Личностные:

- активное общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- установление целевых приоритетов;
- умение самостоятельно контролировать своё время и управлять им.

Коммуникативные УУД:

- установление и сравнение разных точек зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- осуществление контроля, коррекции, оценки действий партнёра;
- умение интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

Познавательные УУД:

- знание определений понятий;
- умение устанавливать причинно-следственные связи;
- умение объяснять явления, процессы, связи и отношения;
- ознакомление с основами изучающего, усваивающего и поискового чтения.

Обучающийся, прошедший пятилетний курс обучения должен обладать:

- развитым интеллектом, включающим в себя познавательную активность;
- умением строить свою жизнь по законам истины, добра и культуры;
- здоровьем, высокой физической культурой, потребностью в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни;
- способностью к сознательному выбору и овладению профессией;
- умением владеть достойными способами самовыражения и самореализации; способностью выстраивать свои отношения с людьми.

В процессе реализации программы «Спасатель» у обучающихся формируются следующие компетенции.

1. Ценностно-смысловая компетенция. Это компетенция в сфере мировоззрения, связанная с ценностными представлениями обучающегося, его способностью видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нём, осознавать свою роль и предназначение, уметь выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения. Эта компетенция обеспечивает механизм самоопределения обучающегося в ситуациях учебной или иной деятельности. От неё зависит индивидуальная образовательная траектория и программа его жизнедеятельности в целом.

2. Общекультурная компетенция. Круг вопросов, в которых обучающийся должен быть хорошо осведомлён, обладать познаниями и опытом деятельности. Это особенности национальной и общечеловеческой культуры, духовно-нравственные основы жизни человека и человечества, отдельных народов, культурологические основы семейных, социальных, общественных явлений и традиций, компетенции в бытовой и культурно-досуговой сфере, например, владение эффективными способами организации свободного времени.

3. Информационная компетенция. При помощи реальных объектов (телевизор, магнитофон, телефон, компьютер, принтер, модем) и информационных технологий (аудио- и видеозапись, электронная почта, СМИ, Интернет), формируются умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовать, преобразовать, сохранить и передать её. Эта компетенция обеспечивает навыки деятельности обучающегося с информацией.

4. Коммуникативная компетенция. Включает навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе. Обучающийся должен уметь представить себя, написать письмо, заявление, задать вопрос, вести дискуссию и др. Чтобы освоить эту

компетенцию в учебном процессе, фиксируется необходимое и достаточное количество реальных объектов коммуникации и способов работы с ними.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Материально-технические условия.

Занятия по программе «Спасатель» проводятся в кабинете, полностью соответствующем требованиям СанПиН. Для реализации программы в полном объеме необходимо наличие следующего:

- противогазы – 10 шт.;
- общевойсковой защитный костюм (ОЗК) – 4 шт.;
- костюм Л-1 – 4 шт.;
- прибор ДП-5В;
- комплект спортивных карт (летних и зимних) – по 15 шт.;
- топографические карты;
- набор условных знаков для спортивных карт;
- компас спортивный жидкостный – 10 шт.;
- компас «Азимут» - 5 шт.;
- призмы – 10 шт.;
- курвиметр – 1 шт.;
- палатки - 3 шт.;
- тент – 2 шт.;
- костровое оборудование (набор котлов, половники, топор, пила) ;
- рюкзаки – 10 шт.;
- спальники – 10 шт.;
- коврики туристские – 10 шт.;
- катамаран – 1 шт.;
- страховочная система – 10 шт.;
- веревка основная (40 м) – 6 шт.;
- веревка основная (20 м) – 4 шт.;
- карабины – 30 шт.;
- репшнуры – 10 шт.;
- кольцо из репшнура – 10 шт.;
- восьмерка – 10 шт.;
- жумар – 10 шт.;
- каски – 10 шт. ;
- скакалки – 10 шт.;
- медицинская аптечка – 1 шт.;
- бинты – 10 шт.;
- жгут резиновый – 2 шт.;
- шина Шанса – 2 шт.;
- шины Крамера (набор) – 2 комплекта;
- носилки медицинские – 1 шт.;
- волокуша – 1 шт.;
- тренажер «Гоша» - 1 шт.;
- косынки медицинские – 10 шт.;
- носилки жесткие – 1 шт.;
- носилки мягкие – 1 шт.;
- боевая одежда пожарного – 1 комплект;

– огнетушитель – 1 шт.

Технические средства: ноутбук

Учебно-методическое обеспечение: художественная, научная, и периодическая литература, методические материалы.

Дидактические средства: разработки педагога для обеспечения образовательного процесса: планы, конспекты занятий, разработки для проведения занятий: раздаточный материал, разработки для организации контроля и определения результативности обучения (Диск по туристскому многоборью, топографические и спортивные карты, карточки с заданиями по условным знакам, билеты с заданиями по оказанию доврачебной помощи, презентации по темам, видеофильмы по проведению многодневных походов, турслетов, «Первая помощь пострадавшим в ДТП» (**Приложение 1, 2**).

Кадровое обеспечение.

Дополнительную общеразвивающую программу «Спасатель» реализовывает педагог дополнительного образования Дронова Анастасия Александровна.

Оценочные материалы.

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

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Журнал посещаемости, грамоты, благодарственные письма, дипломы, фото, видеозаписи.

Педагогом самостоятельно разработаны тесты и методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. В процессе обучения предусматриваются аттестация, теоретические зачёты, тестовые проверки и зачётные соревнования. Осваивая разделы программы, ребёнок сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков.

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

Входная диагностика (сентябрь) – в форме собеседования – позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности. Проводится на первых занятиях данной программы.

Текущий контроль (в течение всего учебного года) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся (**Приложение 3**).

Промежуточная аттестация – проводится в середине учебного года (декабрь) по изученным темам, разделам за первое полугодие для выявления уровня усвоения содержания программы. Форма проведения: опрос, решение ситуативных задач, контрольные задания, тестирование, соревнования, игры, турниры.

Итоговая аттестация - проводится в конце срока обучения по программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы. Участие в соревнованиях по программе «Школа безопасности», «Юный спасатель», спортивному ориентированию и спортивному туризму. Результаты фиксируются в протоколах соревнований.

Работа с родителями.

Для более успешной реализации программы предусмотрено тесное сотрудничество педагога с родителями обучающихся. Родители должны стремиться к тому, чтобы их ребенок был здоров. Только совместными усилиями можно предупредить формирование у

детей вредных привычек, воспитать во всех отношениях человека. Формы, используемые в работе с родителями:

- родительские собрания;
- консультации;
- беседы;

Для более успешного обеспечения взаимосвязи педагог-ребенок-родители последние привлекаются к активному участию в массовых мероприятиях совместно с детьми.

Список рекомендованной литературы

Примечание. Указанной ниже литературой могут пользоваться как педагог, так и обучающиеся и их родители (законные представители).

1. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М.: ЦРИБ «Турист», 2015.
2. Бардин Н.В. Азбука туризма. М: Просвещение, 2018.
3. Бубнов В.Г. Основы медицинских знаний. М., 2014.
4. Волович В.Г. Академия выживания. М.: Толк, Техноплюс, 2016.
5. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. М.: Мысль, 2013.
6. Гагарский М.Д. Население и хозяйство Пермской области и Коми-Пермяцкого Автономного округа: Пермский ун-т, 2014.
7. Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. М.: Знание, 2017.
8. Гастюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М.: Зеркало, 2013.
9. Животный мир Прикамья. Позвоночные. Пермь: Книжный мир, 2015.
10. Катастрофы и человек. Российский опыт противодействия чрезвычайным ситуациям. М.: Изд-во АСТ - ЛТД, 2014.
11. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм. – М.: ФиС, 2018
12. Назаров Н.Н., Шарыгин М.Д. География Пермской области. Пермь: Книжный мир, 2015.
13. Новиков В.С., Губанов И.А. Школьный атлас-определитель высших растений: кн. для учащихся. М.: Просвещение, 2012.
14. Питер Дарман. Выживание в экстремальных ситуациях. М.: Формула-Пресс, 2015.
15. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М: Профиздат, 2013.
16. Растительный мир Прикамья. Пермь: Книжный мир, 2016
17. Стрижев А.Н. Туристу о природе. М.: Профиздат, 2010.
18. Хоменков Л.С. Книга тренера по легкой атлетике. М.: ФиС, 2011.
19. Чеурин Г.С. Самоспасение без снаряжения. М.: ЗАО изд-во «Русский журнал», 2018.

Сопоставление условных знаков и их обозначений

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | Смешанный лес (в числит. - высота деревьев, в знам. - толщина, справа - расстояние между деревьями) | | Пески ровные | | Памятники |
| | Кустарники | | Подписи высот и горизонталей Перевалы | | Дом лесника |
| | Вырубленный лес | | Овраги | | Живые изгороди |
| | Горелый лес | | Ледник и морена | | Двухпутные железные дороги |
| | Редкий лес | | Курганы, бугры | | Шоссе |
| | Буреломы | | Колодцы | | Грунтовые (проселочные) дороги |
| | Отдельные рожи или небольшие лески, имеющие значение ориентиров | | Ключи, родники | | Полевые и лесные дороги |
| | Фруктовые сады | | Пещеры | | Зимние дороги |
| | Луга | | Скала, останец | | Мосты |
| | Болота непроходимое с камышом | | Сооружения башенного типа | | Паром |
| | Болото проходное | | Тригонометрические знаки | | Броды (в числителе - глубина брода в м, в знаменателе - характер грунта) |
| | Ямы | | Церковь | | |

Алгоритм первой помощи в случае, если человек стал участником или очевидцем происшествия, он должен выполнить следующие действия, учащийся должен знать алгоритм и уметь применять его на практике

1. Провести оценку обстановки и обеспечить безопасные условия для оказания первой помощи:

- 1) определить угрожающие факторы для собственной жизни и здоровья;
- 2) определить угрожающие факторы для жизни и здоровья пострадавшего;
- 3) устранить угрожающие факторы для жизни и здоровья;
- 4) прекратить действие повреждающих факторов на пострадавшего;
- 5) при необходимости, оценить количество пострадавших;
- 6) извлечь пострадавшего из транспортного средства или других труднодоступных мест (при необходимости);
- 7) переместить пострадавшего (при необходимости).

2. Определить наличие сознания у пострадавшего.

При наличии сознания перейти к п. 7 Алгоритма; при отсутствии сознания перейти к п. 3 Алгоритма.

3. Восстановить проходимость дыхательных путей и определить признаки жизни:

- 1) запрокинуть голову с подъемом подбородка;
- 2) выдвинуть нижнюю челюсть (при необходимости);
- 3) определить наличие нормального дыхания с помощью слуха, зрения и осязания;
- 4) определить наличие кровообращения путем проверки пульса на магистральных артериях (одновременно с определением дыхания и при наличии соответствующей подготовки).

При наличии дыхания перейти к п. 6 Алгоритма; при отсутствии дыхания перейти к п. 4 Алгоритма.

4. Вызвать скорую медицинскую помощь, другие специальные службы, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом (по тел. 03, 103 или 112, привлекая помощника или с использованием громкой связи на телефоне).

5. Начать проведение сердечно-легочной реанимации путем чередования:

- 1) давления руками на грудину пострадавшего;
- 2) искусственного дыхания «Рот ко рту», «Рот к носу», с использованием устройств для искусственного дыхания.

При появлении признаков жизни перейти к п. 6 Алгоритма.

6. При появлении (или наличии) признаков жизни выполнить мероприятия по поддержанию проходимости дыхательных путей одним или несколькими способами:

- 1) придать устойчивое боковое положение;
- 2) запрокинуть голову с подъемом подбородка;
- 3) выдвинуть нижнюю челюсть.

7. Провести обзорный осмотр пострадавшего и осуществить мероприятия по временной остановке наружного кровотечения одним или несколькими способами:

- 1) наложением давящей повязки;
- 2) пальцевым прижатием артерии;
- 3) прямым давлением на рану;
- 4) максимальным сгибанием конечности в суставе;
- 5) наложением жгута.

8. Провести подробный осмотр пострадавшего в целях выявления признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью, осуществить вызов

скорой медицинской помощи (если она не была вызвана ранее) и выполнить мероприятия по оказанию первой помощи:

- 1) провести осмотр головы;
 - 2) провести осмотр шеи;
 - 3) провести осмотр груди;
 - 4) провести осмотр спины;
 - 5) провести осмотр живота и таза;
 - 6) осмотр конечностей;
 - 7) наложить повязки при травмах различных областей тела, в том числе окклюзионную (герметизирующую) при ранении грудной клетки;
 - 8) провести иммобилизацию (с помощью подручных средств, аутоиммобилизацию, с использованием медицинских изделий);
 - 9) зафиксировать шейный отдел позвоночника (вручную, подручными средствами, с использованием медицинских изделий);
 - 10) прекратить воздействие опасных химических веществ на пострадавшего (промыть желудок путем приема воды и вызывания рвоты, удалить с поврежденной поверхности и промыть поврежденные поверхности проточной водой);
 - 11) провести местное охлаждение при травмах, термических ожогах и иных воздействиях высоких температур или теплового излучения;
 - 12) провести термоизоляцию при отморожениях и других эффектах воздействия низких температур.
9. Придать пострадавшему оптимальное положение тела (для обеспечения ему комфорта и уменьшения степени его страданий).
10. Постоянно контролировать состояние пострадавшего (наличие сознания, дыхания и кровообращения) и оказывать психологическую поддержку.
11. Передать пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи, другим специальным службам, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом при их прибытии и распоряжении о передаче им пострадавшего, сообщив необходимую информацию.

Тест по теме: «Аварийно-спасательные работы. Спец. инвентарь. СИЗ»

Завязать узлы, используемые спасателями при выполнении высотных спасательных работ.

1. Перечислите узлы (не менее шести), используемые спасателями при выполнении высотных спасательных работ. _____

2. Расшифруйте:

СИЗ _____

СЗОД _____

СЗК _____

МСИЗ _____

ППМ-1 _____

ГП-5 _____

АИ-2 _____

Р-2 _____

ОЗК _____

ВМП _____

3. Футляр АИ-2 разделен на:

А) 6 гнезд, Б) 7 гнезд, В) 10 гнезд, Г) 5 гнезд

4. Как обозначается в сокращении индивидуальный противохимический пакет – маркер 10?

А) ИПХП – 10, Б) 10 – ИПП, В) 10 – ИПХП, Г) ИПП - 10

5. Средство для предупреждения отравления ФОВ это:

А) промедол, Б) этаперазин, В) йодистый калий, Г) тарен, В) цистамин

6. Гарантийный и назначенный сроки хранения ИПП – 8 и ИПП – 10 составляют соответственно:

А) 10 и 20 лет, Б) 5 и 10 лет, В) 20 и 30 лет, Г) более 30 лет

7. Перечислите известные вам СИЗ органов дыхания, лица, глаз _____

8. Перечислите известные вам СИЗ кожи и одежды

ды

9. Запишите основные задачи (не менее шести), которые ставят аварийно-спасательные бригады для выполнения спасательных работ

10. Что относится к специализированному оборудованию спасателей?

11. Какие виды спусковых устройств вам известны

12. Какие виды вспомогательных устройств вам известны?

13. Какие виды эвакуации при проведении спасательных работ вам известны?
