

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования детей города Минеральные Воды

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО ЦДОД

 Сильченко А.Н.
28/08 2020г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ

«ЮНЫЙ СПАСАТЕЛЬ»

Срок реализации программы: 6 лет

Педагоги дополнительного образования:

Правдин Сергей Александрович

Правдина Галина Сергеевна

город Минеральные Воды

2020

Пояснительная записка

Программа деятельности во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Малой Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе аварийно-спасательной деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества как упорство, благородство, честность, мужество, смелость, взаимовыручка. Сама обстановка педагогически правильно организованного процесса воспитания способствует выявлению и развитию этих качеств. Поэтому учебная программа «Аварийно-спасательное дело» логично вытекает из самой сути аварийно-спасательной деятельности. Основной её смысл заключается в том, что воспитанник, научившись сам основам оказания помощи пострадавшим в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, в последствии он может выбрать профессию спасателя или эти навыки пригодятся ему по жизни.

Программа рассчитана на учащихся 6-11-х классов и предусматривает приобретение ими знаний о своем крае, знаний и умений о технике и тактике туризма, ориентирования на местности, автономного выживания в природе, оказания доврачебной помощи, получение спортивных разрядов, выполнение нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), прыжки с парашютом, конная подготовка, основы военной службы, этикет, международное гуманитарное право.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, рассчитана на 6 лет обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. После прохождения шестигодичного цикла педагоги могут расширить и дополнить программу исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей.

Минимальный возраст зачисления 12-13 лет. Минимальное количество обучающихся в группе первого года обучения - 15 человек, второго и третьего года обучения - 10 человек, четвертого и последующих лет обучения – 8 человек.

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив. На протяжении всех шести лет обучающиеся совершенствуют свои умения и навыки организации поисково-спасательных работ в природных, техногенных условиях, в оказании помощи на воде, в работе с туристическим снаряжением, в физическом развитии. Особое внимание следует уделить общей и специальной физической подготовке.

Занятия проводятся как групповые, так и индивидуальные, особенно на этапе специализации.

Обязательным условием является участие обучающихся в соревнованиях различного уровня (муниципального, регионального, межрегионального и всероссийского «Школа безопасности», «Юный спасатель»).

Теоретические и практические занятия проводятся в классах, спортзалах, на специализированных стендах, стадионе, полигоне, в парке, горах, в бассейне, на открытой воде. В период каникул практические навыки отрабатываются в радиальных и категорийных походах, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях и других мероприятиях.

Порядок изучения тем и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных и погодных условий.

По окончании учебного года проводятся зачетные мероприятия: поход, слет, соревнования, сборы и т. п.

Цели и задачи

Цель Программы - создание благоприятных условий для гармоничного развития личности, выработке высоких нравственных качеств, психологической устойчивости, любви к Отечеству и готовности к её защите.

Задачи Программы

- воспитывать высокое чувство гражданской ответственности и патриотизма;

- формировать общую культуру обучающихся;
- создавать и обеспечивать необходимые условия для личностного развития и профессионального самоопределения обучающихся.

Приоритетными направлениями являются:

- героико-патриотическое,
- оборонно-спортивное,
- гражданско-правовое воспитание.

Специализация идет по двум направлениям: МЧС и военно-спортивное, что позволяет значительно поднять престиж военно-патриотической работы, повысить уровень подготовки обучающихся для поступления в ВУЗы силовых министерств и ведомств, успешного прохождения военной службы в рядах Вооруженных Сил РФ.

Прогнозируемые результаты

По окончании курса выпускник должен обладать силой, выносливостью, вести здоровый образ жизни, быть трудолюбивым, честным, общественные интересы ставить выше личных, любить Родину и быть готовым её защищать.

Выпускник должен знать и уметь:

- ориентироваться на местности с компасом и без него, по местным признакам, по карте и без неё;
- разводить различные виды костров;
- использовать кладовые природы;
- организовывать привалы и ночлеги;
- пользоваться туристическим снаряжением, средствами страховки и само-
страховки;
- передвигать по местности с различным рельефом;
- оказывать доврачебную помощь, самопомощь и взаимопомощь;
- знать способы ведения и организации поисково-спасательных работ в экстремальных и чрезвычайных ситуациях;
- подбирать одежду и обувь для различных походов;
 - особенности поиска пострадавших и порядок их транспортировки.

—

УЧЕБНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

по направлениям «Школа безопасности» и «Юный спасатель»

1 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Общее кол-во часов	в том числе	
			Теоретические	Практические
Вводное занятие				
1.1	История возникновения детско-юношеского движения России «Школа безопасности» (ШБ) и «Юный спасатель» (ЮС)	1	1	-
	Итого	1	1	-
Основы туристической подготовки				
2.1	История возникновения и развития туризма	3	2	1
2.2	Туризм как средство активного отдыха, воспитание мужества	10	3	7
2.3	Краеведческая характеристика Ставропольского края	5	2	3
2.4	Организация и проведение пеших походов выходного дня	8	3	5
2.5	Правила безопасного поведения в пеших походах	7	3	4
2.6	Техника ходьбы по различным рельефам местности	18	6	12
2.7	Охрана природы в походах выходного дня	5	5	-
	Итого	56	24	32
Специальная физическая подготовка (СФП)				
3.1	Роль и место, значение СФП	5	3	2
3.2	Характеристика и методика специальных физических качеств спасателя	8	4	4
3.3	Индивидуальный подход в решении задач СФП	6	2	4
3.4	Основная задача турпоходов, адаптация к нагрузке	7	3	4
3.5	Зависимость вида тренировки от характера предстоящих ПСР	6	2	4
3.6	Упражнения СФП для развития выносливости, скорости выносливости, силы, гибкости, растяжки и расслабления	8	2	6

	Итого	33	16	17
Общая физическая подготовка (ОФП)				
4.1	Врачебный и самоконтроль при занятиях ОФП	6	3	3
4.2	Объективные данные, антропометрические данные, спирометрия	7	3	4
4.3	Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение	8	1	7
4.4	Основная задача ОФП – развитие и совершенствование физических и морально-волевых качеств.	6	2	4
4.5	Групповые и индивидуальные занятия на развитие выносливости	9	2	7
4.6	Упражнения на развитие силы мышц шеи, рук, ног, пресса, спины	7	1	6
4.7	Элементы гимнастики и акробатики	5	1	4
4.8	Упражнения на развитие скорости и скоростной выносливости	7	2	5
	Итого	55	15	40
	Всего	144	55	89

1. Вводное занятие

1.1. История возникновения детско-юношеского движения России «Школа безопасности» и «Юный спасатель».

2. Основы туристической подготовки

2.1. Туризм - средство познания своего края и России, физического и духовного развития, привития положительных качеств: самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Организация туризма в России, Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный. Характеристика каждого вида.

2.2. Туризм как средство активного отдыха, воспитания положительных человеческих качеств: мужества, целеустремленности, решительности, настойчивости и упорства. Законы, правила, нормы и традиции туризма.

2.3. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности, её роль в подготовке к защите Родины, выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Общественно полезная работы.

2.4. Определение цели и района похода. Распределение в группе. Составление плана похода и изучение маршрута. Составление плана дневного похода и разработка плана-графика движения. Правила поведения в природе и меры безопасности.

2.5. Движение. Как идти и куда, связь. Преодоление водных преград, Переправа вброд. Надводные переправы, Болота. Переправа по льду, Переправы сплавом, Средства передвижения и транспортировки 2.6. Охрана природы в походе выходного дня.

3. Специальная физическая подготовка.

Роль, место, значение специальной физической подготовки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств необходимых спасателю: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость и сила, Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки, Основная задача турпоходов - адаптация к нагрузке. Зависимость вида тренировки от характера предстоящих ПСР. Упражнения СФП для развития выносливости, быстроты, силы, гибкости; растяжение и расслабление мышц.

4. Общая физическая подготовка.

4.1. Врачебный контроль и самоконтроль, Значение и содержание врачебного контроля при занятиях ОФП, Объективные данные, вес, рост, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

4.2. Основная задача ОФП – развитие и совершенствование физических и морально-волевых качеств. Требования к ОФП, её месте и значении в повышении функциональных возможностей организма. Характеристика ОФП на разных этапах обучения. Групповые и индивидуальные занятия. Упражнения на развитие силы мышц шеи, плечевого пояса, ног, туловища, Упражнения со скакалкой, с сопротивлением, с отягощениями. Элементы гимнастик и акробатики. Спортивные и подвижные игры. Плавание.

2 год обучения

№№ п.п.	Наименование тем и разделов	Общее кол-во часов	в том числе	
			Теоретические	Практические
Основы туристической подготовки				
1.1	История развития и возникновения туризма	1	1	-
1.2	Туристические радиальные и категорийные подходы и путешествия	6	2	4
1.3	Жизнеобеспечение. Что взять с собой. О воде. Питание.	8	2	6
1.4	Куда идти	4	1	3
1.5	Преодоление водных преград	4	1	3
1.6	Средства передвижения и транспортировки	4	2	2
1.7	Изготовление средств транспортировки и сплава	4	1	3
	Итого	28	10	21
Опасности в природе				
2.1	Погода, климат, стихия	3	1	2
2.2	Опасности, обусловленные рельефом местности	3	1	2
2.3	Опасности живой природы	4	2	2
2.4	Опасности в природе – человек.	3	2	1
2.5	Экстремальные природные регионы Земли	4	2	2
2.6	Поведение человека на воде.	3	1	2
2.7	Пожар в природе	3	1	2
	Итого	22	10	12
Специальная физическая подготовка (СФП)				
3.1	Упражнения для развития выносливости	8	2	6
3.2	Упражнения для развития ловкости и прыгучести	6	1	5
3.3	Упражнения для развития силы мышц	8	1	7
3.4	Упражнения и алгоритм действий по оказанию помощи пострадавшим на воде	6	1	5

3.5	Гимнастические упражнения (кувырки, перекаты, перевороты, падения, страховки и т.д.)	6	2	4
	Итого	34	7	27
Общая физическая подготовка (ОФП)				
4.1	Краткие сведения о строении организма человека (системы и органы)	8	1	7
4.2	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья	10	2	8
4.3	Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса	10	2	8
4.4	Упражнения для укрепления мышц туловища и соблюдение правильной осанки	8	1	7
4.5	Упражнения для укрепления мышц ног	8	1	7
4.6	Упражнения с сопротивлением в парах	8	1	7
4.7	Спортивные игры	8	1	7
	Итого	60	9	51
	Всего	144	36	108

1. Основы туристической подготовки

1.1. Роль туристических походов, путешествий и экскурсий в формировании характера, воспитании патриотизма, приобретении трудовых навыков, воспитания самостоятельности и чувства коллективизма,

1.2. Личное и групповое туристическое снаряжение. Требования к туристическому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Обеспечение влагонепроницаемой вещей в рюкзаке и палатке. Сушка обуви и одежды.

1.3. Организация туристического быта. Ремонтный набор. Большой и малый аварийные запасы. Специальное снаряжение: веревки (основные и вспомогательные). Страховочные системы и методы её блокировки, карабины, репшнуры, альпинистские ледорубы, жумары, тормозные устройства. Требования к месту ночлега, наличие воды, дров, безопасность, комфортность.

1.4. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения дневного рациона: использование сухих, сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Составление меню, списка продуктов на день, фасовка и упаковка продуктов.

1.5. Понятие о технике и тактике в турпоходе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка, изучение, разведка сложных (опасных) участков маршрута. Определение способов их преодоления. Характеристика естественных препятствий: лесные завалы, крутые склоны, горные реки, болота, осыпи, снежники, водные преграды.

1.6. Что такое экстремальная ситуация. Поведение человека в экстремальной и чрезвычайной ситуациях. Факторы риска в природе: боль, жажда, жара, холод, голод, страх, утомление, одиночество, раздражение.

Результаты воздействия стрессоров. Возможная мотивация выживания. Искажение при взаимодействии категорий. Смерть. Оценка ситуации. Сохранение работоспособности.

1.7. Tактический план спасения. Источники опасности. Выход из ситуации собственными силами. Ждать помощи, обеспечив условия для автономного существования. Идти навстречу помощи.

Веревки и узлы. Исторические пути развития веревки. Что происходит с мокрой веревкой, как уменьшает прочность веревки не развязанный узел, пересохшие веревки опасны? Что такое узел? Встречный, прямой, шкотовый, грейнвайн, встречная восьмерка, восьмерка, «заячьи уши», булинь, Бахмана, «Стремя», удавка, рифовый.

Опасности в природе

2.1. Погода, климат, стихия. Опасности. Температура и влажность. Ветер, осадки, гроза. Темнота, белая мгла.

2.2. Опасности, обусловленные рельефом. Лавины, камнепады, водные преграды, падение карниза, обвал льда, ледниковые трещины.

2.3. Опасности живой природы. Животные, насекомые, паразиты (вши, блохи, клопы, комары). Опасные растения, опасные грибы.

2.4. Опасность в природе - человек. Рождение человека является прологом смерти природы. Военные проблемы. Промышленные проблемы. Проблемы быта. Аварии и стихийные явления, провоцируемые человеком.

2.5. Поведение человека на воде. Вода. Освоение водной среды человеком. Что зависит от психики. Гидрологический минимум. Отчего случаются судороги? В каналах страха. Физика плавания. Реальны опасности воды.

3. Специальная физическая подготовка

3.1. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности 5-15 км, бег в гору, марш бросок, смешанное передвижение (чередование бега и ходьбы), бег по песку, кочкам, мелководью, бег повторный и с переменной скоростью, бег с барьерами.

3.2. Упражнения для развития ловкости и прыгучести: прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, барьеры, прыжки на двух и на одной ноге и в движении.

3.3. Упражнения на развитие силы мышц.

3.4. Упражнения по оказанию помощи на воде: метание спасательного круга, конца Александрова, способы транспортировки пострадавшего, избавление от захватов.

3.5. Гимнастические упражнения: кувырки, перекаты, перевороты, падения, упражнения на снарядах, переправа по бревну, упражнения на равновесие. Элементы скалолазания на искусственном и естественном скалодроме.

4. Общая физическая подготовка

4.1. Краткие сведения о строении организма человека (органы и системы). Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности (сила, быстрота, ловкость, выносливость).

4.2. Общая физическая подготовка

- упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки на месте и в движении;

- упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы;

- упражнения для туловища и формирования правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, из положения лежа поднимание и опускание ног, круговые вращения одной и обеими ногами

туловища;

- упражнения для ног: маховые движения ногами, приседания на одной и ногах, выпады продольные и поперечные с дополнительными пружинистыми движениями, прыжки;

- упражнения с сопротивлением: упражнения в парах: повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, перекачивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления;

- упражнения с предметами: скакалкой короткой и длинной, мячами;

3 год обучения

№ № п.п.	Наименование тем и разделов	Общее кол-во часов	в том числе	
			Теоретические	Практические

Основы туристической подготовки				
1.1	Факторы риска в природе	3	2	1
1.2	Оценка ситуации	3	2	1
1.3	Сохранение работоспособности	3	2	1
1.4	Тактический план спасения	4	3	1
1.5	Жизнеобеспечение (что взять с собой, аварийные наборы)	3	2	1
1.6	Одежда и обувь	2	1	1
1.7	Вещевой набор в дорогу	3	2	1
1.8	Продуктовый набор в дорогу	3	2	1
	Итого	24	16	8
Специальная физическая подготовка (СФП)				
2.1	Специальная физическая подготовка	23	7	16
	Итого	23	7	16
Общая физическая подготовка (ОФП)				
3.1	Общая физическая подготовка	37	7	30
	Итого	37	7	30
Специальная подготовка				
4.1	Город как источник опасности	7	2	5
4.2	Окружающая среда и опасности в повседневной жизни	7	3	4
4.3	Чрезвычайные ситуации природного характера	8	4	4
4.4	Чрезвычайные ситуации техногенного характера	8	4	4
4.5	Чрезвычайные ситуации на транспорте	8	4	4
4.6	Чрезвычайные ситуации на воде	8	4	4
4.7	Чрезвычайные ситуации криминогенного характера	8	4	4
4.8	Проблемы экологической безопасности	6	2	4
	Итого	60	27	33

	Всего	144	57	87
--	-------	-----	----	----

1. Основы туристической подготовки

1.1. Нормативные документы по туризму (пешеходный туризм):

- инструкция по организации и проведению туристических походов с обучающимися;
- о нормах расходов на питание в туристических мероприятиях.

1.2 Организация туристического быта в экстремальных условиях. Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных условиях. Способы добывания огня без спичек, разновидности костров.

1.3. Погода, климат, стихия. Опасности. Температура и влажность. Ветер, осадки, гроза. Темнота, белая мгла.

1.4. Опасности, обусловленные рельефом. Лавины, камнепады, водные преграды, падение карниза, обвал льда, ледниковые трещины.

1.5. Опасности живой природы. Животные, насекомые, паразиты (вши, блохи, клопы, комары). Опасные растения, опасные грибы.

1.6. Опасность в природе - человек. Рождение человека является прологом смерти природы. Военные проблемы. Промышленные проблемы. Проблемы быта. Аварии и стихийные явления, провоцируемые человеком.

1.7. Поведение человека на воде. Вода. Освоение водной среды человеком. Что зависит от психики. Гидрологический минимум. Отчего случаются судороги? В каналах страха. Физика плавания. Реальные опасности воды.

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения на развитие скоростной выносливости, специальной выносливости, силы, ловкости.

Ориентирование: движение по азимуту, по открытой и закрытой местности.

Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку. Выбор пути и движения с учетом рельефа местности, проходимости, растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных параметров.

Туристическая техника: движение по ровной, сильнопересеченной местности; по лесу, заболоченной местности. Прохождение этапов: спуск, подъем, траверс склонов, переправы и т. д.

3. Общая физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения на равновесие (бум, гимнастическая скамейка). Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по лестнице, стенке. Подъем по крутым склонам. Элементы скалолазания (искусственный скалодром).

Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Легкая атлетика. Плавание.

4. Специальная подготовка

4.1. Город, как источник опасности. Горит телевизор. Пожар в квартире. Горит человек. Запах дыма в подъезде. Особенности города, как среды, созданной человеком (нарушение межличностных связей, скопление людей). Наличие зон повышенной опасности: места массового отдыха, развлечений и зрелищ. Общественный транспорт - зона повышенной опасности. Источники загрязнения окружающей среды. Аварии и катастрофы.

4.2. Окружающая среда и опасности повседневной жизни. Понятие об опасности и вредных факторах окружающей среды. Источники опасных и вредных факторов на улице и дома. Режущие и колющие предметы, электроприборы. Средства бытовой химии. Еры предосторожности. Применение подручных средств при тушении пожаров, использование технических средств пожаротушения, правила оказания первой помощи при поражении электротоком, отравлении.

4.3. Чрезвычайные ситуации (ЧС) природного характера. Краткая характеристика стихийных бедствий, наиболее опасная для региона Кавказских Минеральных Вод, их физическая сущность, причины возникновения, характер и стадии развития. Первичные и вторичные опасные факторы стихийных бедствий. Способы обеспечения безопасности человека, правила поведения и действия при стихийных бедствиях.

4.4. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Аварии, катастрофы на промышленных предприятиях, гидротехнических сооружениях, на транспорте и их возможные последствия (химическое заражение, затопления, массовые пожары, радиоактивное заражение). Потенциальные опасности и последствия аварий и катастроф местных предприятий и объектов народного хозяйства.

4.5. Чрезвычайные ситуации на транспорте. Современный транспорт - источник повышенной опасности. Степень риска при передвижении на транспорте. Общественный транспорт (автобус, трамвай, троллейбус, метро). Правила дорожного движения. Дорожно-транспортные происшествия: причины возникновения и последствия. Первая медицинская помощь пострадавшему при дорожно-транспортном происшествии. Железнодорожный транспорт. Зона техногенной опасности. Возможные аварийные ситуации, правила поведения при их возникновении.

Водный транспорт. Меры обеспечения безопасности судна. Коллективные и индивидуальные спасательные средства. Факторы выживаемости на воде.

Оказание помощи утопающему. Приемы транспортировки пострадавшего. Первая помощь на берегу. Авиационный транспорт. Средства жизнеобеспечения воздушного судна. Виды аварийных ситуаций. Подготовка к непредвиденным ситуациям при взлете и посадке. Правила поведения при пожаре, вынужденная эвакуация из самолета, поведение пассажиров при захвате самолета террористами.

4.6. Экстремальные ситуации криминогенного характера. Город, как источник социальной опасности (межличностные отношения, скопления людей, материальных ценностей). Формы асоциального поведения людей, зоны повышенной криминогенной опасности (вокзалы, стадионы, парки и т. д.).

Роль информационного фактора в обеспечении безопасности личности и имущества. Правила поведения в уединенных местах: переулках, подземных переходах, такси. Меры предосторожности при контакте со случайными знакомыми, а также в случаях приставания на улице. Самооборона: способы, средства и её пределы. Юридическая защита прав личности. Меры по обеспечению сохранности личных вещей во время поездок, безопасность своего жилища, личного транспортного средства.

Толпа и её разновидности: случайная, экспрессивная, действующая. Меры безопасности при нахождении в толпе. Практическое занятие. Психологический тренинг по действиям в криминогенной ситуации, отработка приемов самозащиты и самообороны.

4.7. Проблемы экологической безопасности. Антропогенные факторы внешней среды. Влияние экологических факторов на организм. Подготовка человека к преодолению неблагоприятных факторов окружающей среды. Способы автономного выживания. Экологические катастрофы, землетрясения, наводнения, извержения, пожары и т. д. Прогнозирование. Загрязнение биосферы, атмосферы. Охраняемые территории. Общедоступные методы экологических наблюдений и исследований.

4 год обучения

№№ п.п.	Наименование тем и разделов	Общее кол-во часов	в том числе	
			Теоретические	Практические
Поисково-спасательные работы				
1.1	Общие вопросы	3	1	2
1.2	Разведка зоны ЧС и проведение ПСР	6	2	4
1.3	Организация и проведение поиска пострадавших	5	2	3
1.4	Транспортирование пострадавших	5	1	4
1.5	ПСР в условиях завалов. Эвакуация населения	6	1	5
1.6	Международная и гуманитарная деятельность спасателей МЧС России	5	3	2
	Итого	30	10	20
Общая специальная физическая подготовка (СФП)				
2.1	Специальная физическая подготовка	25	4	21
	Итого	25	4	21
Общая физическая подготовка (ОФП)				
3.1	Общая физическая подготовка	72	6	66
	Итого	72	6	66
Сдача нормативов ГТО				
4.1	Сдача нормативов ГТО	17	1	16
	Итого	17	1	16
	Всего	144	21	123

1. Поисково-спасательные работы

1.1. Общие вопросы. Основная задача спасателей при ликвидации последствий ЧС. Кто осуществляет полноту всех действий ЧС. Какой принцип руководства работами при ликвидации последствий ЧС. Мероприятия по организации ПСР при ликвидации последствий.

1.2. Разведка зоны ЧС и проведение ПСР. Задачи разведки. Наземная разведка. Инженерная, химическая, пожарная, медицинская, биологическая, ветеринарная, воздушная, водная разведки.

1.3. Организация и проведение поиска пострадавших. Что представляет собой поиск пострадавших. Совокупность действий личного состава спасателей. Основные задачи, выполняемые личным составом групп, звеньев, отделений. Поиск пострадавших и оказание первой помощи. Сплошное визуальное обследование участка ПСР (объекта, здания, завала). Слуховой (звуковой) способ ПСР. Поиск пострадавших с использованием специальных приборов. Прочесывание местности. Поиск по следам. Поиск пострадавших с использованием служебных собак.

1.4. Транспортировка пострадавших. Основные операции при транспортировке пострадавших. Транспортировка пострадавших с использованием носилок, на спине, на руках, на плече, с помощью лямок, плотной ткани, подручных средств, на лыжах, на "Акье", туристического снаряжения, плавсредств, вертолета.

1.5. ПСР в условиях завалов. Определение завалов. Виды завалов по степени разрушения строений. Железобетонные, кирпичные, земляные, песочные завалы. Разведка зоны завалов. Основные этапы ПСР в завале. Разборка завалов, устройство лаза в завале. Оказание первой помощи при синдроме длительно сдавливания.

1.6. Международная и гуманитарная деятельность спасателей МЧС России. Характерная особенность взаимодействия государств при возникновении ЧС. Межгосударственный совет по ЧС. Международное сотрудничество России с зарубежными государствами по вопросам оказания в ЧС. Международные операции спасателей МЧС России. Структура ПСО России для участия в международной операции. Основные этапы международной ПСО.

2. Общая специальная подготовка

4.2. Общая специальная подготовка. Упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости. Движение по азимуту, измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу. Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, растительности, почвенного контроля. Движение по маркированной трассе. Выход на контрольные пункты. И уход с них в заранее выбранном направлении. Туристическая техника. Движение по ровной и сильно пересеченной местности, спуски, подъемы, траверс склонов, переправы.

3. Общая физическая подготовка.

3.1. Общая физическая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну через сухой овраг, ручей, речку. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе и без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, горный бег. Элементы скалолазания на искусственном стенде и открытых скалах. Спортивные и подвижные игры. Легкая атлетика. Плавание.

5 год обучения

№№ п.п.	Наименование тем и разделов	Общее кол-во часов	в том числе	
			Теоретические	Практические
Специальная подготовка				
1.1	История развития МЧС	3	2	1
1.2	Роль спасателей при ликвидации ЧС, его духовный и физический облик	4	2	2
1.3	Проведение ПСР при ЧС на транспорте	3	2	1
1.4	ПСР в условиях радиоактивного загрязнения	4	1	3
1.5	ПСР в зоне выброса АХОВ. Средства индивидуальной защиты	4	1	3
1.6	ПСР в горах	4	1	3
1.7	ПСР на воде	4	1	3
1.8	Жизнеобеспечение населения, пострадавшего в ЧС	3	1	2
1.9	Работа спасателей с пострадавшими и погибшими	3	2	1
1.10	Юридические и морально-психологические аспекты	3	1	2
	Итого	35	13	22
Противопожарная подготовка				
2.1	Общие сведения о процессе горения и его развития	3	1	2
2.2	Пожарная тактика и её задачи. Разведка пожаров. Действия пожарных-спасателей при ПСР	3	1	2
2.3	Тушение пожара. Действия спасателей при тушении пожара	3	1	2
2.4	Первичные средства пожаротушения. ПСР в условиях пожара	3	2	1
2.5	Действия пожарного расчета (развёртывание боевой машины)	3	1	2
2.6	Оказание первой помощи при	3	1	2

	отравлении угарным газом и ожогах			
	Итого	18	7	11
Общая физическая подготовка (ОФП)				
3.1	Телосложение и опорно-двигательный аппарат	8	3	5
3.2	Силы и методы её развития. Атлетическая подготовка.	14	1	13
3.3	Основы тренировки силы в процессе подготовки профессионального спасателя	11	1	10
3.4	Упражнения для развития скорости	11	1	10
3.5	Упражнения для развития выносливости	11	1	10
3.6	Восстановление организма после напряженных физических нагрузок	11	1	10
	Итого	66	8	58
Социальные чрезвычайные ситуации				
4.1	Военные конфликты и терроризм	4	2	2
4.2	Похищение людей, захват заложников	5	3	2
4.3	Толпа, массовое скопление людей	6	3	3
4.4	Изнасилование	4	2	2
4.5	Воровство, мошенничество, преступность.	6	4	2
4.6	Азартные игры	6	3	3
4.7	Улица. Большие мегаполисы	5	3	2
	Итого	36	20	16
	Всего	144	48	96

1. Общая подготовка

1. 1. История развития МЧС.

1 2. Роль спасателя при ликвидации ЧС, его духовный и физический облик. МЧС России, основные задачи. У истоков создания МЧС России. Спасатели МЧС России - герои Российской Федерации. Хронология основных ПСР, ПСС МЧС России с 1991-2017 гг.

2. Противопожарная подготовка

- 2.1. Общие сведения о процессе горения, пожаре и его развитии, Распространённые горючие вещества: древесина, торф, ЛВЖ, газы, лаки, краски, полимеры, смолы, пары и т. д. . . Общие понятия о пожаре, краткая характеристика явлений, происходящих при пожаре. Способы прекращения горения. Классификация основных огнетушащих средств, общие сведения о них: виды, краткая характеристика, области и условия применения.
- 2.2. Пожарная тактика и её задачи. Разведка пожара. Действия спасателей при спасении людей. Что такое пожар. Разновидности пожаров. Тактика подразделений, прибывшими на пожар первыми. План тушения пожара. Обработка данных разведки. Ликвидация пожара. Алгоритм действий спасателей при спасении людей во время ликвидации последствий.
- 2.3. Тушение пожара. Действия спасателей при тушении пожара. Понятие о ликвидации пожара. Характер боевых действий при недостатке сил и средств. Определение боевых участков на пожаре, способы подачи огнетушащих средств (водяных, пенных, порошковых), работа с ними. Меры безопасности при тушении пожара. Особенности работы пожарных в задымленных помещениях.
- 2.4. Первичные средства пожаротушения. Назначения, виды, область применения, состав огнетушащего вещества, маркировка огнетушителей. Подготовка и приведение огнетушителей в действие, меры безопасности.
- 2.5. Действия пожарного расчета (практическое развертывание боевой машины на двухрукавные линии, одевание боевой одежды, сбивание мишеней струей воды). Подъем рукавной линии на высоту с помощью спасательной веревки и по пожарной лестнице. Нарращивание действующей рукавной линии. Работа действующим стволом стоя, с колена, лежа. Особенности работы с рукавами и стволами при подаче воды в зимнее время. Упражнения со штурмовыми пожарными лестницами (снятие, переноска, установка, укладка на автомобиль). Команды и сигналы управления.
- 2.6. Оказание ПМП при ожогах и самоспасение. Степени тяжести ожогов. ПМП при ожогах. Вязка одинарной и двойной спасательной петли с надеванием её на пострадавшего. Приемы и способы спасения людей на пожаре. Эвакуация пострадавшего с учебной башни (3-4 этаж). Спасение и эвакуация получивших травмы. Самозащита с учебной башни способами "Дюльфер" и «Тралей» с помощью туристической веревки. Команды, сигналы управления.

3. Общая физическая подготовка

- 3.1. Телосложение и опорно-двигательный аппарат. Скелет человека. Мышечная система. Классификация телосложения.
- 3.2. Сила и методы её развития. Сила как физиологическое качество человека. Средства развития силы, методы развития силовых способностей. Метод максимальных и повторных усилий. Метод динамических усилий. Основы атлетической тренировки. Тренировка различных групп мышц (шеи, спины, груди, пресса, верхних и нижних конечностей).
- 3.3. Основы тренировки силы в процессе подготовки к деятельности профессионального спасателя. Силовые упражнения с амортизаторами и эспандерами, изометрические упражнения. Упражнения на перекладине, подтягивание различными способами. Упражнения для мышц пояса верхних конечностей, спины, брюшного пресса. Упражнения на параллельных брусьях. Тренировка с отягощениями (гири, гантели, штанга). Тренировка КСУ.
- 3.4. Тренировка развития быстроты. Упражнения для развития быстроты: бег со старта из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, бег в гору, бег с горы, передвижение в различных стойках. Повторный и переменный бег на 30 - 300 метров. Старт, стартовый разгон, финиширование, прыжки в длину с места и разбега.
- 3.5. Тренировка развития выносливости. Развитие скоростной выносливости. Тренировка выносливости в беге на 1000 м, 3000 м, 5000 м. Плавание.

5.6. Восстановление организма после напряженных физических нагрузок. Медленный бег, ходьба, стретчинг. Плавание.

4. Социальные чрезвычайные ситуации

4.1. Войны и терроризм. Самая беспощадная ЧС - война. Количество погибших в войнах. Самая длинная война и самая короткая война. Самая крупная и кровопролитная война. Количество войн на территории Европы. Первая мировая война. Терроризм - способ решения политических, религиозных, национальных,

финансовых, криминальных, коммерческих, личных и других проблем.

4.2. Похищение людей. Захват заложников. Что такое киднепинг? Основные причины и мотивы похищения людей. Правила поведения заложников. О мерах по противодействию терроризму. Защитных меры и действия людей при угрозе теракта. Полезные советы.

4.3. Массовое скопление людей. Толпа. Основные характеристики массового скопления людей. Правила поведения в толпе.

4.4. Изнасилование. Правила поведения. Десять «не» против изнасилования. Активные методы самозащиты.

4.5. Преступность. Воровство. Мошенничество. Организатор. Исполнитель. Пособник. Подстрекатель. Требования безопасности в квартире, на улице. Общеизвестные методы на вооружении мошенников. Полезные советы.

4.6. Азартные игры. Перечень азартных игр. «Были ваши, стали наши». В любой азартной игре всегда будет только один победитель - её организатор.

4.7. Большие мегаполисы. Улицы. Город - потенциальная опасность для жителей и приезжих. Перечень преступлений, совершаемых в городах. Профилактические мероприятия против преступлений в городах. Зоны повышенной опасности на улице. Меры предосторожности при выходе на улицу.

6 год обучения

№№ п.п.	Наименование тем и разделов	Общее кол-во часов	в том числе	
			Теоретические	Практические
Основы военной службы				
1.1	Правовые основы военной службы	6	4	2
1.2	Размещение, жизнь и быт военнослужащих	6	3	3
1.3	Основы обороны государства	4	2	2
1.4	Воинская служба, воинская обязанность граждан	8	4	4
1.5	Воинские уставы (Внутренний, Дисциплинарный, Строевой, УГ и КС)	8	4	4
1.6	Военные учебные заведения ВС, МВД, ФСИН и условия приема.	4	3	1
	Итого	36	20	16
Специальная техническая подготовка				
2.1	Средства поиска пострадавших. Пеленги, ППС	8	3	5
2.2	Средства связи и сигнализации	4	2	2
2.3	Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи	6	3	3
2.4	Приборы контроля атмосферного давления	6	2	4
2.5	Виды гидравлических инструментов	6	3	3
2.6	Туристическое и альпинистское снаряжение	6	3	3
	Итого	36	16	20
Общая физическая подготовка (ОФП)				
3.1	Гимнастика	8	1	7
3.2	Специальная беговая подготовка	16	1	15
3.3	Плавание	12	2	10

3.4	Спортивные игры	12	2	10
3.5	Метание гранаты	10	2	8
3.6	Стрелковая подготовка	14	2	12
	Итого	72	10	62
	Всего	144	46	98

1. Основы военной службы

1.1. Правовые основы военной службы. Военная служба - особый вид государственной службы граждан. Необходимость её прохождения. Законы РФ о воинской обязанности «Об обороне», «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», 1.2. Размещение, жизнь и быт военнослужащих. Посещение 17 отряда специального назначения «Эдельвейс». Ознакомление с организацией жизни и быта военнослужащих. Оборудование, содержание и микроклимат жилых и нежилых помещений. Внутренний порядок, распорядок дня. Основные виды боевой подготовки. Санитарно-гигиенические и противоэпидемические мероприятия.

1.3. Основы обороны государства. Основные понятия и определения об обороне государства, её организация. Средства вооруженной защиты и борьбы. Вооруженные силы РФ, Боевые традиции ВС. Символы воинской части.

1.4. Воинская обязанность и воинская служба граждан. Общие понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Первоначальная постановка на воинский учет. Подготовка граждан к военной службе в армии. Призыв граждан на военную службу, порядок освобождения и предоставления отсрочки от военной службы. Служба по контракту, альтернативная служба.

1.5. Воинские уставы и воинские коллективы. Воинские уставы, история их создания. Значение воинских уставов в жизни и деятельности военнослужащих и воинских коллективов. Воинская дисциплина, её сущность и значение. Понятие о воинском коллективе. Боевая готовность подразделения, экипажа, расчета. Понятие боевого слаживания и смежные специальности.

1.6. Военные учебные заведения ВС, МВД, ФСБ, МЧС, ФСИН. Общая классификация военных ВУЗов: командные, инженерные, технические, Военные ВУЗы готовящие офицерские кадры для различных видов и родов войск: общевойсковые, танковые, артиллерийские, воздушно-десантные, авиационные, военно-морские, связи, разведки, химические, инженерные, тыла, автомобильные и т. д.

Правила и условия приема, порядок отбора кандидатов, вступительные испытания. Присвоение офицерского звания, назначение на должность.

2. Специальная техническая подготовка

2.1. Средства поиска пострадавших. Классификация средств поиска. Акустические и сейсмические приборы. Радиолокационные приборы. Инфракрасные приборы. Оптические приборы. Механические средства поиска. Газоанализаторы.

2.2. Средства связи и сигнализации. Классификация средств связи. Радиосвязь на диапазонах КВ и УКВ. Радиорелейная связь. Космическая связь. Навигация. Проводная связь.

2.3. Средства защиты органов дыхания и кожи. Классификация противогазов. Физиология дыхания человека. Принципы действия, фильтрующего и изолирующего противогазов. Респираторы Р-30, Р-34. Противогазы ГП-7В; ГП-7ВМ; ПДФ-2Д; ПДФ-2Ш; КИП-8; ПФМ-1; ИП-4М; ИП-5; средства защиты кожи - ОЗК; Л-1.

2.4. Приборы контроля атмосферного воздуха. Способы отбора проб воздуха. Приборы контроля воздуха при помощи прибора ВПХР. Использование лаборатории «Пчелка-Б» для экспресс-анализа. Газосигнализаторы.

2.5. Виды гидравлических инструментов. Привод АСИ. Выбор АСИ по категориям работ. ТТД АСИ. Отечественные АСИ, его характеристики. Мини подъемники. Зарубежные АСИ и их характеристики.

2.6. Альпинистское и туристическое снаряжение. Классификация снаряжения. Экипировка спасателя. Оснащение ПСС. Положительные и отрицательные стороны экипировки. Личное страховочное снаряжение. Уход за личным снаряжением (смазка, стирка, сушка). Страховочное групповое и веревочное снаряжение. Условия хранения. Бивуачное снаряжение. Организация бивуака в экстремальных условиях. Вспомогательное снаряжение.

3. Общая физическая подготовка

3.1. Опорные прыжки. Прыжки с трамплина, высота 120 см, 150 см, 200 см. Упражнения на гимнастических снарядах (подтягивание, выход силой, подъем переворотом). Брусья (сгибание разгибание рук в упоре, махи корпусом в упоре, упражнения для укрепления мышц пресса).

3.2. Специальная беговая подготовка. Бег по пересеченной местности от 3 до 8 км; бег с ускорением на подъемах; бег с ускорением на спуске; бег с продлением времени после финиша; бег с отягощением от 5 до 10 кг; бег на развитие выносливости от 5 до 10 км с увеличением количества трудных участков.

3.3. Плавание. Плавание со специальными принадлежностями. Плавание в различном темпе с увеличением дистанции от 600 до 800 м. Эстафеты с этапами 25, 50, 75, 100 м. Эстафеты с указанием длины дистанции непосредственно перед этапом. Плавание на выносливость 1000-2000 м.

3.4. Спортивные игры. Баскетбол (по обычным правилам, по упрощенным правилам, с изменением видения мяча, передача и прием мяча, броски по кольцу с различных дистанций). Волейбол (по обычным правилам, с ограничением передвижения, с ограничением зоны ответственности, подача, прием, пас). Футбол (по стандартным правилам на стандартном поле и мини футбол).

3.5. Метание гранаты. Метание гранаты на дальность с разбега и без разбега. Метание гранаты на точность приземления.

Литература для учащихся:

Конституция РФ

Уголовный кодекс РФ

Федеральный закон “О гражданской обороне”

Федеральный закон “Об образовании”

Федеральный закон “О радиационной безопасности”

Федеральный закон “О пожарной безопасности”

Федеральный закон “О безопасности дорожного движения”

Федеральный закон “О противодействии терроризму”

Список литературы:

Справочник спасателя

Гостюшин “Энциклопедия экстремальных ситуаций”

Энциклопедия “Поведение и действия населения при стихийных бедствиях”

Г.Е. Цвилюк “Пособие по выживанию” “Школа безопасности”

С.К. Шойгу “Чрезвычайные ситуации” “Энциклопедия школьника” 2004 г.

С.И. Самыгин и О.П. Самыгина “Школа безопасности” 1996 г.

Е. Плешанов справочное пособие и безопасности человека в природе “Я+Природа”

Литература на интернет порталах:

Эвакуация населения в области гражданской обороны планирование, организация и проведение

-Организация защиты населения от ЧС

-Технические и специальные средства для ГО и защиты от ЧС

<http://www.book.irb.ru/k1.htm>

Материально-техническое обеспечение реализации программы:

Кабинет РСЧС

Кабинет основ военной службы

Искусственный скалодром

Альпинистское и туристическое снаряжение, личное и групповое

Палатки, теплоизоляционные коврики

Противопожарное оборудование

Индивидуальные средства защиты органов дыхания (противогазы)

Индивидуальные средства защиты кожи (ОЗК, Л-1)

Плавательные средства и средства безопасности на воде (надувные лодки, спасательные жилеты, спасательные круги, конец Александрова

Макет автомата АК-74 – 2 шт.

Макет пистолета ПМ – 1 шт.