

Приложение № 5 к дополнительной  
общеобразовательной программе  
МАОУ СОШ № 9  
утвержден приказом  
от 01.09.2016 г. № 98)



Рабочая программа курса  
«Юный спасатель»  
для обучающихся  
5 – 11 классов  
(11-17 лет)

## Содержание:

1	Пояснительная записка	3
2	Содержание курса 1 год	6
3	Учебно-тематический план 1 год	14
4	Содержание курса 2 год	15
5	Учебно-тематический план 2 год	25
6	Содержание курса 3 год	26
7	Учебно-тематический план 3 год	33
8	Планируемые результаты освоения курса дополнительной общеразвивающей программы «Юный спасатель»	34
9	Материально-техническое обеспечение объединения дополнительного образования «Юный спасатель»	35
10	Список литературы	36
11	Аннотация	38
12	Сведения об авторе	39

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В условиях вызванного жизнедеятельностью человека системного кризиса общество не может продолжать двигаться по пути, приведшему к этому кризису. Но оно не может и покорно ждать стихийного «естественного» завершения кризиса, борясь только с последствиями чрезвычайных ситуаций, непрерывно умножающихся и становящихся все более масштабными. Поэтому человечеству остается один выход. Этот выход, предсказанный еще В. Вернадским, — активное вмешательство общественного разума в пока что стихийный ход событий. Иными словами: выход из современного кризиса, причем единственный, заключается в обеспечении безопасности жизнедеятельности общества на всех его уровнях.

Современное социально-экономическое положение России выдвинуло ряд проблем, связанных с формированием здоровой, самостоятельной, активной, ответственной личности, способной к социально-значимым преобразованиям в обществе. Одной из проблем является решение вопроса безопасности жизнедеятельности подрастающего поколения. Ведущую роль в формировании у детей и подростков положительного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих, привитие навыков самостоятельного и безопасного поведения принадлежит образовательным учреждениям. Процесс формирования мотивов, норм и правил поведения ребенка будет основой для развития у него безопасного стиля поведения, безопасного стиля жизни в обществе.

Поэтому нужно научить детей тому, какие опасности могут подстергать их, как надо вести себя, чтобы избежать их, что делать для сохранения своей жизни и здоровья. Особенностью программы «Юный спасатель» является то, что она ставит и решает актуальные вопросы социального и духовного развития обучающихся средних классов, оставаясь при этом в рамках детско-юношеского движения «Школа безопасности».

Программа «Юный 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 от вредных и опасных факторов окружающей среды, должна способствовать снижению смертности, заболеваемости и травматизма среди обучающихся, помочь выработать у них психологическую устойчивость в чрезвычайных ситуациях, а также бережное отношение к себе и окружающей среде.

Актуальность программы «Юный спасатель» в том, что ее социально-педагогическая направленность ориентирована на воспитание гражданина «безопасного» типа, знающего основы защиты человека и общества от современного комплекса опасных факторов и умеющего применить эти знания на практике.

В статье 25 Федерального закона от 21.12.1994 N 69-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "О пожарной безопасности", Предусмотрено «...обязательное обучение детей в дошкольных образовательных учреждениях и лиц, обучающихся в общеобразовательных учреждениях, мерам пожарной безопасности осуществляется соответствующими учреждениями по специальным программам, согласованным с Государственной противопожарной службой».

Особое внимание специалистов противопожарной пропаганды во всем мире уделяется детям и молодежи, т.к. это одна из наименее защищенной от пожаров групп населения, не владеющая знаниями и навыками в области пожарной безопасности.

Занятия по данной программе одновременно с получением дополнительного образования решают проблему организованного досуга и повышения социального статуса обучающихся: ребенок, посещая объединение «Юный спасатель» в свободное время, знает, что он нужен, его ждут, ему рады.

Настоящая программа предназначена для обучения школьников в кружке «Юный спасатель» и рассчитана на три года. Программа составлена с учетом требований, предъявляемых к квалификации спасателей, согласованных с Министерством труда и

занятости населения РФ, положения о системе подготовки кадров, а также Федерального закона от 21.12.1994 N 68-ФЗ (ред. от 02.05.2015) "О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера" и Федеральный закон от 22.08.1995 N 151-ФЗ (ред. от 02.07.2013) "Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей"

В ходе обучения школьники должны изучить основные правовые документы в области защиты от чрезвычайных ситуаций и ведения аварийно-спасательных работ, приобрести опыт прохождения туристских маршрутов и навыки основ выживания в экстремальных условиях, изучить инструменты и приборы для ведения спасательных работ, средства защиты от поражающих факторов, способы оказания первой медицинской помощи, меры безопасности при ведении аварийно-спасательных работ, получить психологическую закалку.

Подготовка предполагает три основных направления:

- теоретическое,
- техническое,
- физическое.

Теоретическая подготовка проводится по специально разработанным методическим материалам и пособиям в соответствии с учебной программой и расписанием занятий и предполагает изучение законов, подзаконных актов и изучение основ аварийно-спасательных работ.

В ходе обучения школьники должны научиться вести аварийно-спасательные работы в зонах (районах) ЧС природного характера и оказывать помощь профессиональным спасателям при ведении аварийно-восстановительных работ при авариях и катастрофах техногенного характера, пользоваться средствами индивидуальной защиты, туристским снаряжением, оказывать первую медицинскую помощь, иметь навыки выживания в экстремальных условиях.

**Цель:** формирование социально активной личности, обладающей чувством национальной гордости, гражданского достоинства, любви к своему народу, Отечеству, адаптированной к современным условиям жизнедеятельности.

Задачи:

**1. Образовательные:**

Познакомить курсантов с системой знаний по основным видам спасательных действий человека в экстремальной ситуации;

Совершенствовать умения и навыки необходимые юному спасателю;

Содействовать приобщению детей к вопросам личной и коллективной безопасности, заинтересованности в предотвращении чрезвычайных ситуаций, оказанию само и взаимной помощи, умелым и быстрым действиям в любой ситуации;

Содействовать в приобретении детьми навыков противодействия опасным и вредным факторам природного, социального и медицинского характера;

Содействие в реализации президентских, правительственных и региональных программ, направленных на обеспечение экологической, медицинской и информационной безопасности;

Расширить кругозор курсантов в области спасательной деятельности, туризма, краеведения.

**2. Развивающие:**

Привить курсантам навыки самостоятельности, и самоорганизации, потребность в непрерывном самообразовании и самосовершенствовании.

Развивать творческие и интеллектуальные способности курсантов.

Содействовать профессиональной ориентации курсантов.

Создание условий для подготовки детей к действиям в различных экстремальных ситуациях.

Привитие умений и навыков, позволяющих в условиях экстремальной ситуации не только осуществить грамотные действия по самоспасению, но и оказывать помощь попавшим в беду людям.

### **3. Воспитательные:**

Формировать определенные черты характера, необходимые спасателю: силу воли, выдержку, смелость, решительность, мужество, терпение, трудолюбие, сопереживание.

Воспитывать в курсантах коммуникабельность, чувство коллективизма, сотрудничества, взаимовыручки.

Приобщать курсантов к нормам и ценностям общества, адаптировать к условиям среды.

Воспитание патриотизма, гражданственности, чувства ответственности за свою судьбу и судьбу своего поколения.

Программа реализуется в два этапа:

I этап: Программа первого и второго года носит информационно - деятельностный характер и предусматривает обучение подростков основам выживания в экстремальных природных условиях, знакомит с личным и групповым снаряжением для ведения спасательных работ, средствами защиты от поражающих факторов, с методами оказания первой медицинской помощи, с природоохранным кодексом туриста.

II этап: Программа третьего, носит практический характер и предусматривает дальнейшее углубление и расширение знаний, накопление опыта, совершенствование навыков и умений, совершенствование морально-психологического состояния в экстремальных ситуациях. Участие в различных соревнованиях городского и окружного масштаба, инструкторскую деятельность.

Программа рассчитана на трехгодичный курс, возраст детей от 11 до 17 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю, 204 часа в год, полный курс программы составляет 612 часов.

Программа построена по принципу блоков и рассчитана на обучающихся 11-17 лет

1. Жизнеобеспечение человека в природных условиях.
2. Туристическая подготовка.
3. Ориентирование на местности.
4. Организация доврачебной помощи.
5. Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.
6. Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера.
7. Психологическая подготовка.
8. Службы МЧС.

Основные направления работы:

1. Мотивация безопасности.
2. Система знаний об источниках опасности.
3. Система знаний умений и навыков безопасного поведения.
4. Воспитание личностных качеств обучающихся:
  - ценностного отношения к человеческой жизни;
  - чувства уважения к героическому наследию России, и ее государственной символике;
  - патриотизма и чувства долга по защите Отечества.
5. Психологическая подготовка к безопасному поведению.

Контрольные мероприятия: спортивная деятельность (участие в районных и городских соревнованиях). Туристическая деятельность (занятия пешим, водным туризмом).

## 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### 1 ГОД

#### 1. Введение.

Введение. Что такое экстремальная ситуация. Факторы риска. Факторы выживания. Как избежать мгновенной смерти. Необычное использование обычных вещей.

#### 2. Выживание в экстремальных условиях. Переутомление в походе.

Усталость и физическое переутомление в походе. Признаки переутомления в походе. Объективные признаки переутомления. Как не допустить переутомления в походе?

#### 3. Выживание в тайге.

Форма одежды и амуниция. Что обязательно иметь при себе. Правила хождения по Тайге. Ночлег в Тайге. Ориентирование на местности

#### 4. Питание в тайге.

Съедобные растения. Съедобные грибы. Съедобные ягоды. Несъедобные растения. Несъедобные грибы. Несъедобные ягоды.

#### 5. Сооружение укрытия.

Сооружение временного укрытия. Правила выбора мест сооружения временного жилища и укрытия. Основные виды летних временных жилищ и укрытий. Разнообразие форм временных жилищ и укрытий. Построения летних временных жилищ и укрытий.

#### 6. Сооружение укрытия из снега.

Арктические убежища и укрытия. Пользование укрытием. Правила выбора мест сооружения временного жилища и укрытия. Основные виды зимних временных жилищ и укрытий. Тепло и теплоизоляция в полярных укрытиях.

#### 7. Разведение огня.

Выбор места для костра. Выбор топлива. Современные методы. Прimitивные методы. Получение огня с помощью химических веществ.

#### 8. Костры.

Способы разведения костра. Наиболее популярные виды костров. Типы костров. Правила безопасности.

#### 9. Водообеспечение.

Виды источников воды. Обнаружение источников воды. Признаками отравления воды. Очистка воды. Рекомендации по питьевому режиму.

#### 10. Нож для выживания.

Виды ножей. Строение ножа. Применение. Выбор ножа выживания. Носимый аварийный запас ножа выживания.

#### 11. Как вести себя при нападении хищника.

Хищники нашего края. Правила поведения при встрече с хищником. Как избежать встречи с дикими животными. Причины агрессии диких животных.

#### 12. Определение и предсказание погоды.

Признаки предсказания погоды. Предсказание погоды по солнцу. Предсказание погоды по звездам. Предсказание погоды по луне. Предсказание погоды по дыму. Предсказание погоды по радуге. Предсказание погоды по морю. Предсказание погоды в горах. Предсказание погоды по небу.

#### 13. Как избежать обморожения в походе.

Что такое обморожение. Степени обморожения. Первая помощь при обморожениях. Профилактика переохлаждения и обморожений.

#### 14. Импровизированные приспособления для рыбной ловли.

Рыбная ловля. Способы ловли рыбы. Подручные средства рыбной ловли. Создание рыболовных снастей. Подкорм. Выбор наживки.

#### 15. Походная баня.

Выбор места. Виды походных бань. Сооружение печи. Правила безопасной эксплуатации. Выбор топлива. Сооружение каркаса. Возведение походной бани. Походная баня своими руками.

16. Человек в условиях автономного существования.

Общие положения. Принципы жизнедеятельности в условиях автономного существования. Опасные факторы автономного существования. Определение своего местонахождения. Аварийный запас. Средства сигнализации.

17. Выживание в пороге.

Что такое порог. Определение и предсказание порога. Подготовка к прохождению порога. Правила поведения во время прохождения порогов. Правила по избеганию паники.

18. Как себя вести в лавиноопасном районе.

Лавины. Признаки лавиноопасной местности. Погода при которой возникают лавины. Меры предостережения в условиях лавинной опасности. Лавинные спасательные работы.

19. Подача сигналов бедствия.

Виды аварийных сигналов. Специальные средства для подачи сигналов. Способы подачи аварийных сигналов. Подача информационных сигналов.

20. Такелажное дело. Альпинистская верёвка.

Что такое такелажное дело. Применения знаний такелажного дела в экстремальной ситуации. Виды и типы верёвок. Свойства альпинистской верёвки. Премудрости ухода за альпинистской верёвкой. Правила эксплуатации и хранения альпинистской верёвки.

21. Страховка (альпинизм).

Страховка в альпинизме и горном туризме. Страховка на скалах. Страховка на снегу. Страховка на льду. Страховка на осыпи. Личное снаряжение. Способы страховки. Перила. Верхняя страховка. Нижняя страховка. Гимнастическая страховка. Требования к снаряжению.

22. Страховка в скалолазании.

Виды страховки. Верхняя страховка. Нижняя страховка. Гимнастическая страховка. Снаряжение для страховки. Требования к снаряжению.

23. Страховочная система (обвязка).

Виды страховочных систем. Верхняя система («грудная обвязка»). Нижняя система («беседка»). Полная система (комбинированная). Основные элементы страховочной системы

24. Снаряжение для альпинизма и скалолазания.

Страховочные и спусковые устройства. Страховочные системы. Карабины и оттяжки. Зажимы. Зацепки. Ролики и блоки. Лавинные лопаты. Кошки. Ледорубы и ледовые инструменты. Каски. Петли и само страховки. Альпинистские веревки. Закладки, крючья и шлямбурное оборудование. Рюкзаки и транспортные Мешки. Горная оптика, одежда и обувь.

25. Спусковые устройства.

Спусковое (тормозное) устройство. Разновидности спусковых устройств. Материалы. Самоблокирующиеся спусковые устройства.

26. Карабины

Карабин. Виды карабинов. Форма карабинов. Материалы. Применение карабинов. Использование карабинов и уход за ними.

27. Узлы. Классификация.

Узлы. Виды узлов. Специфическая терминология. Назначение и применение узлов. Компоненты узлов.

28. Морские узлы.

Основные морские узлы. Применение. Что стоит учесть новичкам перед обучением. Завязывание морских узлов.

## 29. Вязание рыбацких узлов

Виды узлов для монофильной лески. Виды узлов для плетеной лески. Узлы для вязания мормышек. Узлы для посадки рыболовных сетей. Узлы для крючков и приманок. Узлы петля. Узлы для крепления лески к катушке. Рыболовные узлы для связывания лесок. Специфические узлы (например: используемые в нахлысте) .

## 30. Узлы, которые надо уметь вязать

Вязание узлов. Узел восьмерка. Узел проводник. Узел австрийский проводник. Узел Прусик. Узел Бахмана. Узел Грейпвайн. Встречный узел. Брамшкотовый узел. Узел Стремя. Узел Булинь. Контрольный узел

## 31. Представления об узле в народной культуре: символ, магия

Ритуал завивания у славян. Значение узлов в западной Африке. Значение узлов в древней Греции. Значение узлов в библии. Значение узлов для моряков 17 века.

## 32. Как завязывать узлы.

Веревочные узлы, их виды и способы вязки

## 33. Схватывающие Узлы

Основные схватывающие узлы. Способы вязания схватывающих узлов. Правила работы со схватывающим узлом. Ошибки при использовании узла.

## 34. Доврачебная (Первая) Помощь. Вывих. Растяжение

Цели первой доврачебной помощи. Ключевые навыки. Сохранение жизни. Содействие восстановлению. Обучение первой доврачебной помощи. Что такое вывих, и чем он опасен. Общие принципы первой помощи при вывихах. Помощь при вывихах верхней конечности. Первая помощь при вывихах нижней конечности. Как распознать растяжение руки: симптоматика. Первая доврачебная помощь. Лечение растяжения связок.

## 35. Кровотечение.

Виды кровотечений. Признаки кровотечений. Способы остановки наружного кровотечения. Первая доврачебная помощь. Правила поведения при кровотечении.

## 36. Обморок.

Что такое обморок, чем опасен. Правила оказания первой помощи при обмороке. Симптомы обморока. Причины обморока. Что делать при потере сознания.

## 37. Перелом.

Виды переломов. Механизм возникновения. Последствия травмы. Регенирация. Первая доврачебная помощь при переломе. Правила иммобилизации.

## 38. Раны

Виды ран. Первая доврачебная помощь при ранениях.

## 39. Искусственное Дыхание.

История искусственной вентиляции легких. Цели проведения искусственной вентиляции легких. Особенности искусственного дыхания у детей. Искусственное дыхание с помощью аппаратов.

## 40. Массаж Сердца. Реанимационные Пособия.

Техника проведения непрямого массажа сердца. Клиническая смерть. Этиология острой остановки сердца. доврачебный этап реанимационного комплекса. Основные мероприятия по поддержанию жизни. Методы контроля за состоянием больного. Осложнения реанимационных мероприятий. Профилактика осложнений. Особенности проведения реанимации у детей.

## 41. Отравление Аварийными Химически Опасными Веществами.

Общие мероприятия при поражениях химическими веществами. Порядок оказания первой помощи при отравлении химическими веществами. Мероприятия, направленные на прекращение поступления яда и удаление невсосавшегося. Применение специфических противоядий (антидотов).

## 42. Химический Ожог.



Общие особенности химического ожога. Ожоги кислотами и щелочами: характерные признаки и особенности. Первая помощь при химических ожогах. В каких случаях химический ожог требует неотложной медицинской помощи?

#### 43. Радиационное Поражение.

Противорадиационная защита населения. Первая медицинская помощь при радиационных поражениях. Организация экстренной медицинской помощи при радиационных катастрофах.

#### 44. Электротравма

Виды электротравм. Признаки поражения электрическим током. Порядок оказания первой медицинской помощи при электротравме.

#### 45. Термический Ожог

Что такое термический ожог? Степени термических ожогов. Первая помощь при термических ожогах. Лечение термических ожогов. Прогноз термических ожогов.

#### 46. Туристическое снаряжение. Классификация.

Виды туристического снаряжения. Классификация туристического снаряжения.

#### 47. Личное снаряжение. Обувь

Что включает в себя личное снаряжение. Виды туристической обуви. Материалы обуви для походов и путешествий. Секреты выбора.

#### 48. Одежда

Виды туристической одежды. Ткани одежды туриста. Многослойность походной одежды. Термобелье. Флис. Мембранная одежда. Секреты выбора.

#### 49. Рюкзаки .

Разновидности туристических рюкзаков. Подвески, лямки и дополнительные элементы. Конструкция рюкзака. Секреты выбора.

#### 50. Спальники, коврики.

Разновидности туристических ковриков. Разновидности туристических спальников. Материалы. Секреты выбора.

#### 51. Посуда.

Классификация туристической посуды. Какую выбрать посуду в поход, на рыбалку или авто путешествий? Как выглядит основной туристический набор посуды? Разновидности туристической посуды.

#### 52. Групповое снаряжение.

Что включает в себя групповое снаряжение. Особенности группового снаряжения в пешем и горном путешествиях. Аптечка группы. Ремнабор группы.

#### 53. Палатки.

Типы палаток по использованию . Типы палаток по конструкции. Каркас палатки. Тент. Другие элементы. Типы палаток по сезонам. Материалы для изготовления палаток.

#### 54. Кухня.

Оборудование походной кухни. Костровое оборудование. Виды котлов. Способы организации приготовления пищи в походе без специального оборудования.

#### 55. Специальное снаряжение

Классификация специального снаряжения. Виды специального снаряжения. Подготовка специального снаряжения к походу. Выбор специального снаряжения.

#### 56. Ориентирование

Основные понятия и определения. Приемы ориентирования. Измерение расстояний на местности. Топографические элементы местности.

#### 57. Спортивное ориентирование

История. Виды спортивного ориентирования. Ориентирование бегом. Ориентирование на лыжах. Ориентирование на велосипедах.

#### 58. Точное ориентирование, трейл-ориентирование

История в России. Маркировка трассы. Виды и типы контрольных пунктов. Организация соревнований.

59. Виды соревнований

Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование по выбору. Ориентирование на маркированной трассе. Классификации соревнований.

60. Экипировка.

Что необходимо для спортивного ориентирования? Экипировка для спортивного ориентирования. Навигационное оборудование. Оборудование для соревнований.

61. По компасу.

Ориентирование по компасу. Виды компасов. Выбор компаса. Азимут. Определение азимута по компасу.

62. Ориентирование по карте.

Ориентирование на местности по карте. Ориентирование карты по направлениям на стороны горизонта, на ориентиры, по линейному ориентиру. Оpoznание ориентиров. Ориентирование карты в машине. Выход в пункт назначения. Выполнение нормативов: «Чтение карты», «Ориентирование по карте».

63. По Солнцу. По Солнцу и часам.

Как ориентироваться по солнцу? Ориентирование по солнцу в летний период. Ориентирование по солнцу в зимний период. Ориентирование по солнцу и часам.

64. По Полярной звезде. По таянию снега.

Ориентирование по полярной звезде. Ориентирование по таянию снега. Определение направлений на стороны горизонта по небесным светилам. Выдерживание направления движения по небесным светилам.

65. По местным предметам. По постройкам.

Сущность и способы ориентирования на местности. Ориентиры. Выбор и использование ориентиров. Целеуказание от ориентиров. Определение направлений на стороны горизонта по признакам местных предметов. Определение своего местоположения относительно окружающих местных предметов. Выдерживание направления движения по местным предметам, заданным азимутам. Выполнение нормативов: «Определение направления (азимута на местности)» и «Измерение расстояний (углов) на местности с помощью бинокля (линейки с миллиметровыми делениями)».

66. По Луне. Определение местного времени без часов. По тени.

Ориентирование по луне. Определение времени по солнцу. Определение времени по луне. Определение времени по звёздам. Определение времени по компасу. Определение времени по растениям и птицам. Ориентирование по тени.

67. Ориентирование в лесу.

Способы ориентирования в лесу. Определение сторон горизонта.

68. Преодоление препятствий. На суше.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

69. Перестёжка само страховки в «паутине».

Навязывание паутины. Перестёжка само-страховки. Движение в паутине без потери страховки.

70. Параллельные перила.

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.

71. «Бабочка».

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.

72. Навесная переправа.

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с само-страховкой. Прохождение переправы на время.

73.Маятниковая переправа.

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.

74.Перила с взаимной страховкой.

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.

75.Перила с маятниковой опорой.

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.

76.Перила с маятниковой опорой с само страховкой.

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с само-страховкой. Прохождение переправы на время.

77.Подъем спортивным способом.

Прокладывание опорной верёвки. Техника подъёма спортивным способом. Отработка техники подъёма спортивным способом на горизонтальной плоскости. Отработка техники подъёма спортивным способом на наклонной плоскости.

78.Спуск спортивным способом.

Прокладывание опорной верёвки. Техника спуска спортивным способом. Отработка техники спуска спортивным способом на горизонтальной плоскости. Отработка техники спуска спортивным способом на наклонной плоскости.

79.Параллельные перила «треугольник».

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.

80.Спуск со спусковым устройством (восьмёрка)

Прокладывание опорной верёвки. Техника спуска со спусковым устройством восьмёрка. Отработка техники спуска со спусковым устройством восьмёрка на горизонтальной плоскости. Отработка техники спуска со спусковым устройством восьмёрка на наклонной плоскости.

81.Перила «ромб»

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.

82.Перила «обезьянник».

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.

83.Переправа «бревно» с верхней опорной верёвкой.

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.

84.Круто наклонная переправа.

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.

85.«Т» образные перила.

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.

86.Навесная переправа с сопровождением с пострадавшим.

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с само-страховкой. Прохождение переправы с сопровождением. Прохождение переправы с сопровождением с пострадавшим. Значение сопровождения. Техника сопровождения. Техника сопровождения с пострадавшим. Прохождение переправы на время.

87.Навесная переправа с сопровождением.

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с само-страховкой. Прохождение переправы с сопровождением. Значение сопровождения. Техника сопровождения. Прохождение переправы на время.

88. Параллельные перила с сопровождением.

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с само-страховкой. Прохождение переправы с сопровождением. Значение сопровождения. Техника сопровождения. Прохождение переправы на время.

89. Подъём с подъёмным устройством «Жумар».

Изучение подъёмного устройства «Жумар», его строения и свойств. Обработка техники подъёма на горизонтальной плоскости.

90. Спуск спортивным способом с пострадавшим.

Прокладывание накопительной верёвки. Прокладывание основной верёвки. Транспортировка пострадавшего по склону.

91. Траверс.

Изучение рельефа. Что такое траверс? Траверс с гимнастической страховкой.

92. Траверс со страховкой.

Изучение рельефа. Траверс с само-страховкой. Траверс с перестёжкой страховки без её потери.

93. Связка этапов с само-страховкой.

Навязывание переправ. Свойства переправ, их назначение. Прохождение переправ с само-страховкой. Прохождение переправ на время.

94. «X»-образная переправа.

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.

95. Спортивное соснотазание.

Что такое соснотазание? Техника соснотазания. Прохождение соснотазания на время.

96. Подача бросательного конца.

Виды бросательных концов. Предназначение бросательного конца. Техника изготовления бросательного конца. Техника броска.

97. Подача конца Александра.

Конец Александра. Применение конца Александра. Использование конца Александра. История конца Александра. Подача конца Александра.

98. Подача спасательного круга.

Спасательный круг. Применение спасательного круга. Использование спасательного круга. Подача спасательного круга. Отработка техники подачи спасательного круга.

99. Подача спасательных шаров

Спасательные шары. Применение спасательных шаров. Использование спасательных шаров. Подача спасательных шаров. Отработка техники подачи спасательных шаров.

100. Подача конца Александра 15м.

Конец Александра. Отработка техники броска конца Александра на 15 метров. Попадание бросательным концом в опасную зону.

101. Туристические эстафеты.

Проведение туристических эстафет внутри групп. Проведение индивидуальных эстафет.

102. Итоговые занятия.

Проведение итогового занятия в группах.

**Должен знать:**

1. Природоохранный кодекс туриста.

2. Устройство карабина и назначение страховочной системы.

3. Типы костров. Технику безопасности при обращении со спичками, огнем.
4. Правила передвижения в различных условиях.
5. Лекарственные растения таежной зоны.
6. Технику безопасности при работе с туристическим топориком, ножом, пилой
7. Технику вязания туристских узлов.
8. Масштабы карт. Определение расстояния на картах.
9. Виды компасов, азимут.
10. Виды кровотечений. Способы остановки.
11. Оказание первой помощи при ушибах и вывихах.
12. Чрезвычайные ситуации в быту.
13. Правила поведения при пожаре.
14. Средства пожаротушения.
15. Правила поведения в местах повышенной криминогенной опасности.

**Должен уметь:**

1. Соблюдать правила поведения в природных условиях
2. Пользоваться карабином и применять страховую систему с помощью руководителя;
3. Пользоваться подручными средствами пожаротушения. Пользоваться компасом.
4. Оказывать первую помощь себе и другим при ушибе, вывихе, кровотечении.
5. Пользоваться туристским топориком, ножом (под присмотром руководителя).
6. Вязать не менее 12 узлов

### 3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОД

№	Тема	Количество часов
1	Введение.	2
2	Выживание в экстремальных условиях	36
3	Такелажное дело	28
4	Оказание доврачебной помощи	24
5	Туристическое снаряжение.	20
6	Ориентирование.	24
7	Преодоление препятствий.	56
8	Подача бросательного конца.	10
9	Участие в соревнованиях	4
Итого		204

## 4. СОДЕРЖАНИЕ

2 ГОД

### **1. Введение.**

#### **Правила техники безопасности.**

### **2. Туристские путешествия, история развития туризма**

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

### **3. Воспитательная роль туризма**

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

### **4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

### **5. Подготовка к походу, путешествию.**

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение информации у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

### **6. Питание в туристском походе**

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

#### **Практические занятия**

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **7. Туристские должности в группе.**

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

### **8. Правила движения в походе, преодоление препятствий**

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

### **9. Дисциплина в походе.**

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязание узлов.

### **10. Туристские слеты и соревнования**

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники.

Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация.

Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы.

Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.



Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

### **11. Общие сведения о процессе горения, пожаре и его развитии.**

Краткие сведения о характере горения наиболее распространенных горючих веществ: древесины, торфа, легковоспламеняющихся (ЛВЖ) и горючих (ГЖ) жидкостей, газов, лаков и красок, бумаги, полимерных и волокнистых материалов, смол, горючих смесей паров, газов и пыли с воздухом.

Общее понятие о пожаре и краткая характеристика явлений, происходящих на пожаре, способы прекращения горения.

Классификация и общие сведения об основных огнетушащих средствах: виды, краткая характеристика, области и условия применения

### **12. Пожарная тактика и ее задачи.**

Роль и общие обязанности спасателей при выполнении основной боевой задачи на пожаре.

Виды боевых действий. Характерные ошибки, допускаемые при ведении боевых действий.

Понятие о разведке пожара, ее цели и задачи. Действия спасателя при ведении разведки, отыскании людей в задымленных помещениях, спасении людей и эвакуации имущества на пожаре. Правила открывания дверей в горящие помещения, эвакуации людей и материальных ценностей. Определение путей эвакуации. Меры безопасности при ведении разведки пожара и спасении людей.

### **13. Тушение пожара. Действия спасателей при тушении пожара.**

Понятие о локализации и ликвидации пожара. Характер боевых действий на каждом этапе.

Особенности боевых действий при недостатке сил и средств. Определение боевых участков на пожаре. Способы подачи огнетушащих средств (водяных, пенных и порошковых стволов) и работа с ними. Способы подачи огнетушащих средств в очаг пожара на охлаждение (защиту) конструкций. Создание водяных завес для защиты личного состава от лучистой теплоты.

### **14. Средства защиты кожных покровов**

Индивидуальные средства защиты. Средства индивидуальной защиты. Средства защиты кожи. Специальные средства защиты кожи. Подручные средства защиты кожи. Снятие заражённой одежды.

### **15. Индивидуальные средства защиты органов дыхания.**

Индивидуальные средства защиты. Средства защиты органов дыхания. Фильтрующие противогазы. Приемы ношения фильтрующего противогаза. Приемы надевания и снятия фильтрующего противогаза. Порядок пользования поврежденным противогазом в условиях зараженного воздуха. Детские фильтрующие противогазы. Защитная детская камера КЗД-4. Изолирующие приборы и противогазы. Простейшие средства защиты органов дыхания.

### **16. Другие средства индивидуальной защиты.**

Одежда специальная защитная (тулупы, пальто, полупальто, накидки, халаты и т. д.), Средства защиты рук (рукавицы, перчатки, наплечники, нарукавники и т. д.), Средства защиты ног (сапоги, ботинки, туфли, балахоны, тапочки и т. д.), Средства защиты глаз и лица (защитные очки, щитки лицевые и т. д.), Средства защиты головы (каска, шлемы, шапки, береты и т. д.), Костюмы изолирующие (пневмокостюмы, скафандры и т. д.), Средства защиты органов слуха (защитные наушники, вкладыши, шлемы и т. д.), Средства защиты от падения с высоты (страховочные привязи, стропы с амортизатором и без, анкерные линии, блокирующие устройства и др.).

### **17. Топографическая карта.**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

### **18. Спортивная карта.**

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные

знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

### **19. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.**

Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно–балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

### **20. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

### **21. Способы ориентирования**

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

### **22. Движение по легенде — подробному описанию пути.**

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

*Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки*

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды.

Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

### **23. Причины, приводящие к потере ориентировки.**

Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

### **24. Поведение членов группы.**

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

### **25. Краеведение.**

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

### **26. История края**

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

### **27. Край в период ВОВ**

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

### **28. Экскурсионные объекты на территории края.**

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

## **29. Основные туристические маршруты.**

Основные туристические маршруты южного Урала. Основные туристические маршруты среднего Урала. Основные туристические маршруты северного Урала.

## **30. Личная гигиена туриста.**

Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Закаливание организма - основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям. Водные процедуры: умывание, обтирание, парная баня, душ, купание. Закаливание воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

## **31. Профилактика заболеваний.**

Меры по профилактике характерных для пешеходного туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.). Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

## **32. Походная медицинская аптечка.**

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения.

## **33. Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи.**

Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний, ангины, обморока. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Мытьё рук, посуды.

## **34. Первая помощь.**

Ожоги. Отморожения. Как их избежать. Первая доврачебная помощь. Порезы и раны. Нагноения. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы перевязывания ран. Остановка кровотечения. Оказание первой помощи при получении порезов, ран, при нагноениях. Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы. Признаки. Правила оказания первой доврачебной помощи. Порядок наложения шин из подручных предметов. Правила снятия одежды.

## **35. первая доврачебная помощь.**

Потертости, мозоли. Опрелости. Меры по предотвращению потертостей, мозолей, опрелостей. Оказание помощи. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь. Оказание помощи при поражении молнией, электрическим током, утопающему. Искусственное дыхание.

## **36. Оказание первой помощи.**

Освоение способов перевязывания ран, наложения жгута. Обработка ран. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему при пищевых отравлениях. Отработка правил наложения шин. Отработка выполнения приёмов искусственного дыхания.

## **37. Приёмы транспортировки пострадавшего.**

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Способы транспортировки пострадавшего. Обездвиживание пострадавшего подручными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке. Порядок изготовления носилок из шестов.

## **38. Чрезвычайные ситуации**

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

Классификация чрезвычайных ситуаций.

Чрезвычайные ситуации природного характера (землетрясения, смерчи, цунами, наводнения, лавины, сели, оползни, камнепады, обвалы).

Чрезвычайные ситуации техногенного характера (аварии, обрушения, пожары и др.).

Чрезвычайные ситуации экологического характера (эпидемии, и др.).

Понятия опасных природных явлений, стихийных бедствий, аварий и катастроф.

Понятия опасности и определение опасных факторов.

История человечества - борьба за выживание.

Крупнейшие исторически известные катастрофы (гибель Помпеи и др.)

История создания спасательных служб в мире.

История создания спасательных служб на территории России.

### **39. Человек и окружающая среда.**

Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде

Окружающая среда: природная, техногенная и бытовая. Взаимодействие человека в процесса деятельности с окружающей средой, аксиома о потенциальной опасности процесса взаимодействия. Понятие о риске.

### **40. Научно-технический прогресс.**

Научно-технический прогресс и вызываемые им последствия. Источники загрязнения, опасные и вредные факторы окружающей среды (физические, химические, биологические и психогенные). Взаимодействие и трансформация загрязнений в окружающей среде, вторичные явления: смог, кислотные дожди, разрушение озонового слоя, снижение плодородия почв, качества продуктов питания, разрушение технических сооружений. Источники, зоны действия и уровни энергетических загрязнений окружающей среды (парниковый эффект, электромагнитные поля, ионизирующие излучения, шум, вибрация). Экологический кризис.

### **41. Опасные и вредные факторы.**

Региональный (местный) комплекс опасных и вредных факторов окружающей среды и причины их формирования.

Понятие о производственной среде. Источники и виды опасных и вредных факторов производственной среды, причины их возникновения. Производств и технические средства повышенной опасности. Пути негативного воздействия на биосферу, промышленные выбросы, твердые и жидкие отходы, энергетические излучения, аварии и катастрофы.

### **42. Бытовая среда.**

Бытовая среда. Источники и виды опасных и вредных факторов бытовой среды и их взаимосвязь с состоянием окружающей среды. Микроклимат, освещение жилых помещений, шум окружающей среды и их влияние на здоровье и безопасность деятельности. Электробезопасность при пользовании энергией в бытовых помещениях. Средства бытовой химии: правила пользования и оказание первой помощи при отравлениях и ожогах.

### **43. Наблюдение и определение факторов.**

Наблюдение и определение факторов риска в природной, городской и производственных сферах. Определение причин вредных факторов окружающей среды и выработка мер защиты.

### **44. РСЧС.**

Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС

Необходимость создания системы защиты населения от последствий чрезвычайных ситуаций.

Цели и задачи Единой государственной системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций (РСЧС), структура, управление и функционирование РСЧС, силы и средства РСЧС.

### **45. Поисково-спасательные службы.**

Поисково-спасательные службы. Задачи системы обучения. Этапы и уровни подготовки спасателей. Формы и виды обучения спасателей. Специализированные курсы обучения спасателей.

### **46. Квалификационные требования к спасателям.**

Квалификационные требования к спасателям. Система аттестации и перееаттестации спасателей и спасформирований.

Табель оснащения поисково-спасательной службы. Экипировка спасателя. Технические средства. Транспортные и транспортировочные средства. Средства связи и сигнализации. Медицинское обеспечение. Групповое и личное снаряжение. Назначение и применение различных видов снаряжения. Специальное снаряжение.

### **47. Оказание помощи в условиях окружающей среды.**

Основы безопасного ведения спасательных работ

Четкое руководство ПСР, единоначалие и строгая исполнительская дисциплина. Создание рабочей обстановки. Определение опасных и безопасных зон. Удаление посторонних лиц с места работы спасателей. Инструктаж руководителя работ о командах и сигналах. Установление наблюдения за возможными опасностями. Разведка и подготовка пути эвакуации пострадавших. Организация эвакуации пострадавших и контроль за их состоянием во время транспортировки.

#### **48. Жизнеобеспечение человека в природных условиях**

Степени экстремальности ситуаций. Типы экстремальных ситуаций возможных в туристском походе.

#### **49. Опасности в природных условиях.**

Реакция избегания опасности. Стремление навстречу опасности. Прогнозируемая экстремальная ситуация. Непрогнозируемая экстремальная ситуация.

#### **50. Преодоление экстремальных ситуаций.**

Правила необходимые при обучении туриста преодолению экстремальных ситуаций. Задачи решаемые при обучении туристов преодолению экстремальных ситуаций.

#### **51. Система обеспечения безопасности.**

Подсистемы образующие систему обеспечения безопасности. Основные объективные опасности. Основные субъективные опасности. Отличия объективных опасностей от субъективных.

#### **52. Автономное существование.**

Автономное существование человека в природной среде. Добровольное автономное существование человека в природных условиях. Вынужденное автономное существование человека в природных условиях.

#### **53. Узлы проводники.**

Их назначение, история создания. Изучение способов вязки. Практическое вязание узлов. Двойной проводник. Восьмёрка проводник. Австрийский проводник.

#### **54. Узлы для связывания веревок.**

Узлы для связывания веревок. Их назначение, история создания. Изучение способов вязки. Практическое вязание узлов.

Дубовый узел. Фламандский узел. Водяной узел. Бабий узел. «Гещин» узел. Прямой узел.

Воровской узел. Хирургический узел. Академический узел. Плоский узел. Кинжальный узел.

«Травяной» узел. Пакетный узел. Рыбацкий узел. Змеиный узел. Ткацкий узел. Разносторонний узел.

Польский узел. Шкотовый узел. Брам-шкотовый узел. Докерский узел. Скорняжный узел.

Лиановый узел. Охотничий узел.

#### **55. Узлы для утолщения троса.**

Узлы для утолщения троса. Причины возникновения дисциплины. Область применения морских узлов. Простой узел. «Кровавый» узел. Восьмерка. Стивидорный узел. Юферсный узел. Устричный узел. Многократная восьмерка. «Пожарная лестница». Их назначение, история создания. Способы вязки.

#### **56. Быстроразвязывающиеся узлы**

Быстроразвязывающиеся узлы. Их назначение, история создания. Изучение способов вязки. Практическое вязание узлов.

Развязывающийся простой узел. Развязывающаяся восьмерка. Развязывающийся бегущий

простой узел. Рифовый узел. Двойной рифовый узел. Развязывающийся ткацкий узел. Калмыцкий узел. Развязывающийся самозатягивающийся узел. Шлюпочный узел. Мельничный узел.

«Мокрый» полуштык. Курьерский узел. Ведерный узел. Пиратский узел.

#### **57. Незатягивающиеся петли.**

Незатягивающиеся петли. Их назначение, история создания. Изучение способов вязки.

Практическое вязание узлов. Дубовая петля. Жилковая петля. Фламандская петля. «Хонда».

Эскимосская петля. Совершенная петля. Рыбацкая петля. Бурлацкая петля. Ездочная петля.

«Травяная» петля. Беседочный узел. Двойной беседочный узел. Боцманский узел. Французский

топовый узел. Топовый узел. «Южный Крест».

#### **58. Преодоление препятствий. На суше.**

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

**59.Перестёжка само страховки в «паутине».**

Навязывание паутины. Перестёжка само-страховки. Движение в паутине без потери страховки.

**60.Параллельные перила.**

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.

**61.«Бабочка».**

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.

**62.Навесная переправа.**

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с само-страховкой. Прохождение переправы на время.

**63.Маятниковая переправа.**

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.

**64.Перила с взаимной страховкой.**

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.

**65.Перила с маятниковой опорой.**

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.

**66.Перила с маятниковой опорой с само страховкой.**

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с само-страховкой. Прохождение переправы на время.

**67.Подъем спортивным способом.**

Прокладывание опорной верёвки. Техника подъёма спортивным способом. Отработка техники подъёма спортивным способом на горизонтальной плоскости. Отработка техники подъёма спортивным способом на наклонной плоскости.

**68.Спуск спортивным способом.**

Прокладывание опорной верёвки. Техника спуска спортивным способом. Отработка техники спуска спортивным способом на горизонтальной плоскости. Отработка техники спуска спортивным способом на наклонной плоскости.

**69.Параллельные перила «треугольник».**

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.

**70.Спуск со спусковым устройством (восьмёрка)**

Прокладывание опорной верёвки. Техника спуска со спусковым устройством восьмёрка. Отработка техники спуска со спусковым устройством восьмёрка на горизонтальной плоскости. Отработка техники спуска со спусковым устройством восьмёрка на наклонной плоскости.

**71.Перила «ромб»**

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.

**72.Перила «обезьянник».**

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.

**73.Переправа «бревно» с верхней опорной верёвкой.**

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.

**74.Круто наклонная переправа.**

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.

#### **75.«Т» образные перила.**

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.

#### **76.Навесная переправа с сопровождением с пострадавшим.**

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с само-страховкой. Прохождение переправы с сопровождением. Прохождение переправы с сопровождением с пострадавшим. Значение сопровождения. Техника сопровождения. Техника сопровождения с пострадавшим. Прохождение переправы на время.

#### **77.Навесная переправа с сопровождением.**

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с само-страховкой. Прохождение переправы с сопровождением. Значение сопровождения. Техника сопровождения. Прохождение переправы на время.

#### **78.Параллельные перила с сопровождением.**

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с само-страховкой. Прохождение переправы с сопровождением. Значение сопровождения. Техника сопровождения. Прохождение переправы на время.

#### **79.Подъём с подъёмным устройством «Жумар».**

Изучение подъёмного устройства «Жумар», его строения и свойств. Обработка техники подъёма на горизонтальной плоскости.

#### **80.Спуск спортивным способом с пострадавшим.**

Прокладывание накопительной верёвки. Прокладывание основной верёвки. Транспортировка пострадавшего по склону.

#### **81.Траверс.**

Изучение рельефа. Что такое траверс? Траверс с гимнастической страховкой.

#### **82.Траверс со страховкой.**

Изучение рельефа. Траверс с само-страховкой. Траверс с перестёжкой страховки без её потери.

#### **83.Связка этапов с само-страховкой.**

Навязывание переправ. Свойства переправ, их назначение. Прохождение переправ с само-страховкой. Прохождение переправ на время.

#### **84.«Х»-образная переправа.**

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.

#### **85.Спортивное соснолазание.**

Что такое соснолазание? Техника соснолазания. Прохождение соснолазания на время.

#### **86.Спасательная служба на водах.**

Функции и структура спасательной службы. Схема организации работы по охране жизни людей на водоемах России. Организация службы на спасательных станциях и постах. Разновидности станций и постов.

#### **87.Спасательные средства.**

Спасательные средства. Требования к спасательным средствам. Спасательные круги и валики. Круг из пробки. Круг из пенополистрола. Спасательный валик.

#### **88. Спасательные средства.**

Нагрудник. Внешний вид нагрудника, назначение. Нагрудники с поплавками из пенопласта. Нагрудник пенополистирольный в оболочке. Спасательные жилеты и бушлаты. Жилет ЦКПБ, жилет РЖС, жилет ИСС, жилет САЖ.Конец Александрова. Багор. Спасательные шары и концы Сулова. Веревки.

#### **89. Безопасность а водоёмах зимой.**

Причины несчастных случаев с людьми на льду. Правила устройства ледовых переправ. Допустимая толщина льда. Оказание помощи человеку на льду.

#### **90. Спасательные средства зимой.**

Доски. Шест. Лестница. Сани. Сани - лестницы. Шлюпка – ледянка. Волокуша. Волокуша – понтон. Сани – носилки. Резиновая лодка. Хранение спасательных средств.

### **91. Правила спасения**

Причины гибели человека на воде. Спасение вплавь. Правила спасения. Поведение человека на воде.

### **92. Способы спасения.**

Способы спасения. Спасение уставшего. Спасение тонущего. Захват за голову тонущего. Захват под мышки. Захват утопающего под руку. Захват выше локтей. Захват за волосы или за ворот одежды. Освобождение от захвата за кисти рук. Освобождение от захвата за шею спереди. Освобождение от захвата за шею сзади. Освобождение от захвата за туловище через руки. Освобождение от захвата за туловище под руки. Освобождение от захвата за ноги.

### **93. Организм человека**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

### **94. Самоконтроль**

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

### **95. Общая физическая подготовка.**

### **96. Общая физическая подготовка.**

### **97. Общая физическая подготовка.**

### **98. Специальная физическая подготовка.**

### **99. Специальная физическая подготовка.**

### **100. Специальная физическая подготовка.**

### **101. Туристические эстафеты.**

Проведение туристических эстафет внутри групп. Проведение индивидуальных эстафет.

### **102. Итоговые занятия.**

Проведение итогового занятия в группах.



## 5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОД

№	Тема	Количество часов
1	Введение.	2
2	Основы туристской подготовки	18
3	Противопожарная подготовка	6
4	Средства индивидуальной защиты.	6
5	Топография и ориентирование	16
6	Краеведение	10
7	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	16
8	Начальная специальная подготовка	20
9	Жизнеобеспечение человека в природных условиях	10
10	Такелажное дело.	10
11	Преодоление препятствий.	56
12	Спасательная служба на водах.	14
13	Общая и специальная физическая подготовка	16
14	Участие в соревнованиях	4
Итого		204

## 6. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

3 ГОД

### **Основы туристской подготовки(пешеходный туризм).**

*Личное и групповое туристское снаряжение*

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления.

Конструкции бахил летних и зимних. Материал для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

*Организация туристского быта. Привалы и ночлеги*

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки.

Виды примусов и правила работы с ними.

Организация ночлега в различных условиях.

Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

*Питание в туристском походе*

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. "Карманное" питание. Витамины.

Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

*Подготовка к походу, путешествию*

Использование при изучении маршрута похода отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

Разработка маршрута похода.

*Подведение итогов похода*

Практические занятия: ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

*Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе*  
Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам..

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

*Особенности других видов туризма. Особенности подготовки похода.*

Особенности личного и общественного снаряжения. Техника и тактика вида туризма. Организация привалов и ночлегов. Техника и тактика в туристском походе. Отработка полученных навыков в походе по избранному виду туризма.

### **Краеведение**

*Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи*

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства.

Литература о родном крае.

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

*Краеведческие наблюдения в походе*

Метеорологические наблюдения. Гидрография. Описание рельефа, растительности, животного мира. Описание и фиксация объектов истории и культуры. Паспорт краеведческого объекта, правила его заполнения.

Сбор и фиксация краеведческой информации (опрос местных жителей, работа с семейными архивами и т.д.)

*Обработка краеведческих наблюдений*

Составление физико-географической характеристики региона. Ведение полевой документации (дневник, полевая опись). Описание краеведческого памятника.

*Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры*

Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методика их выполнения.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения.

## **Топография и ориентирование**

### *Топографическая съемка, корректировка карты*

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

## **Основы медицинских знаний**

### *Материально-техническое обеспечение спасателя для оказания первой медицинской помощи*

Индивидуальная аптечка спасателя. Комплект медицинский транспортировочный. Проведение манипуляций с использованием средств индивидуальной аптечки и комплекта медицинского транспортировочного: инъекции, тампонада носа, помощь при рвоте, переноска больных, пользование воздухом.

### *Медицинские манипуляции*

Инъекции. Назначение. Виды. Скорость реагирования организма. Необходимый набор оборудования для проведения инъекции. Технология инъекции. Препараты противопоказанные к данному виду инъекции. Введение препарата "по схеме". Введение сывороток, анатоксинов, антибиотиков.

Тампонада носа. Показания. Виды тампонады (передняя, задняя). Методика.

Помощь при рвоте. Профилактика асфиксии при рвоте в бессознательном состоянии.

Переноска больных. Противопоказания к переноске. Переноска, перекладка лежащих больных при переломах таза, позвоночника, ЧМТ, острых хирургических заболеваниях, внутреннем кровотечении, в бессознательном состоянии. Переноска больных при спуске и подъеме, по лестнице, по крутому склону. Способы переноски сидячих больных на подручных средствах. Раздевание и одевание лежачего больного.

Воздуховод. Необходимость пользования воздухом. Виды воздуховодов. ИВЛ через воздуховод "рот в рот" и с помощью мешка АМБУ.

Проведение инъекций, искусственного дыхания.

### *Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действия*

Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего в экстремальных условиях горной местности. Алгоритм обследования пострадавшего. Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим. Расспрос пострадавшего и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего.

Поведение спасателя-санинструктора при оказании ПМП (ситуационное расположение). Взаимоотношения с пострадавшим и окружающими. Ошибки в поведении спасателя-санинструктора.

Осмотр и оценка состояния пострадавшего.

### *Особенности анатомии и физиологии человеческого организма в свете оказания первой медицинской помощи*

Строение и функция черепа, головного мозга. Жизненно важные центры. Основные причины развития тяжелых состояний при травмах и заболеваниях головного мозга (гематомы, отек мозга, менингоэнцефалиты). Цель и принципы травматологической помощи. Строение и функция органов грудной клетки. Развитие острой дыхательной и

сердечно-сосудистой недостаточности (ранение грудной клетки, пневмогемоторакс, переломы ребер и грудины). Цель и принципы травматологической помощи.

Строение и функция органов брюшной полости. Повреждение полых паренхиматозных органов (внутреннее кровотечение, перитонит).

Острые заболевания. Цель и принципы травматологической помощи.

Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Повреждение костно-суставной системы, травматический шок, токсикоз, жировая эмболия. Открытые повреждения. Наружные кровотечения. Принципы травматологической помощи.

Нарушение гомеостаза организма. Синдром взаимного отягощения при травмах.

Краткий анатомический обзор (строение костного скелета, расположение внутренних органов, мышечное сокращение. Расположение сосудов, нервов, нервных пучков. Проекция внутренних органов на кожу.

Функции некоторых внутренних органов. Сердце. Строение, мышечное сокращение, нервная система сердца. Круги кровообращения. Пульсовые волны. Дыхание. Строение легких. Акт вдоха и выдоха. Типы дыхания. Желудочное и кожное дыхание. Почки, их функции. Общий обзор пищеварения. Основы высшей нервной деятельности.

Характеристика причин смерти. Отравления. Асфикции. Травмы. Действие крайних температур. Процесс умирания. Основные принципы распознавания наступления смерти. Несовместимые с жизнью повреждения. Проблемы реанимации.

### **Средства индивидуальной защиты**

Одежда специальная защитная (тулупы, пальто, полупальто, накидки, халаты и т. д.)

Средства защиты рук (рукавицы, перчатки, наплечники, нарукавники и т. д.)

Средства защиты ног (сапоги, ботинки, туфли, балахоны, тапочки и т. д.)

Средства защиты глаз и лица (защитные очки, щитки лицевые и т. д.)

Средства защиты головы (каска, шлемы, шапки, береты и т. д.)

Средства защиты органов дыхания (противогазы, СИЗОД, самоспасатели и т. д.)

Костюмы изолирующие (пневмокостюмы, скафандры и т. д.)

Средства защиты органов слуха (затычки, защитные наушники, беруши и т. д.)

Средства защиты от падения с высоты (страховочные привязи, стропы с амортизатором и без, анкерные линии, блокирующие устройства и др.)

Средства защиты кожных покровов

Средства защиты комплексные

### **Противопожарная подготовка**

Опорные конспекты включают методические указания по проведению занятий, планы проведения занятий и развернутые конспекты по следующим темам:

1. Организация противопожарной защиты в воинской части.

2. Мероприятия противопожарной защиты в воинской части.

3. Правила пожарной безопасности в воинской части.

4. Пожарно-техническое вооружение, средства противопожарной защиты, противопожарного водоснабжения.

5. Основные способы и приемы тушения пожаров на объектах части, действия личного состава в условиях задымления и высоких температур.

6. Способы тушения лесных, торфяных и степных пожаров.

7. Основы организации тушения пожаров.

Тушение очагов пожара первичными средствами пожаротушения

В иллюстрированном методическом пособии по противопожарной подготовке рассматриваются следующие вопросы:

1. Общие противопожарные мероприятия.

2. Общие требования безопасности при тушении различных очагов пожара.

3. Требования безопасности при обращении с огнетушителями.

4. Назначение и устройство пожарного щита.
5. Шкаф пожарного крана.
6. Углекислотные огнетушители.
7. Пенные огнетушители.
8. Порошковые огнетушители.
9. Самосрабатывающие порошковые огнетушители ОСП.

#### **Такелажное дело**

Незатягивающиеся узлы. Их назначение, история создания. Изучение способов вязки. Практическое вязание узлов. Узлы для связывания двух тросов. Их назначение, история создания. Изучение способов вязки. Практическое вязание узлов. Затягивающиеся узлы: Их назначение, история создания. Изучение способов вязки. Практическое вязание узлов. Вязание «удавки» на время.

Незатягивающиеся и затягивающиеся петли. Их назначение, история создания. Изучение способов вязки. Практическое вязание узлов. Вязание беседочного узла на время.

Повторяюще закрепляющая игра: «Слабое звено» по вопросам темы: «Такелажное дело». Обобщение знаний и умений детей по теме «Такелажное дело» в ходе игры «Слабое звено».

Соревнование по вязанию морских узлов.

#### **Общая и специальная физическая подготовка**

*Врачебный контроль, самоконтроль*

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

*Общая физическая подготовка*

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

*Специальная физическая подготовка*

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

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 «в мешок». 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, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

#### Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно–растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

### **Специальная подготовка**

#### *Природная среда и безопасность*

Взаимодействие человека с природной средой. Правила поведения в общении с природой и животным миром. Съедобные дикорастущие растения. Ядовитые растения (белена, дурман, волчье лыко, вороний глаз, бледная поганка и др.), опасные животные и насекомые (змеи, пауки, клещи и др.). Защита от насекомых. Первая помощь при отравлении ядовитыми растениями, укусах змей, насекомых.

Водоемы летом и зимой. Правила безопасного поведения на воде. Меры предосторожности при нахождении на льду замерзшего водоема. Первая помощь утопающему (на воде и на берегу).

Правила обращения с огнем. Меры предосторожности во время грозы.

Правила поведения и действия в случае стихийного бедствия при нахождении в природе.

#### *Стихийные бедствия, аварии, катастрофы и способы защиты от их последствий*

Краткая характеристика наиболее опасных стихийных бедствий для данной местности. Первичные и вторичные опасные факторы стихийных бедствий. Оповещение и информирование населения об опасностях стихийного бедствия. Сигнал "Внимание всем!". Правила поведения и действия при стихийных бедствиях. Способы защиты от последствий стихийных бедствий.

Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, транспорте и их возможные последствия (химическое заражение, радиационное загрязнение, пожары, взрывы). Потенциальные опасности аварий и катастроф местных предприятий и их влияние на здоровье человека. Оповещение и информирование населения о грозящей опасности произошедших аварий и катастроф. Основные способы защиты от опасных факторов аварий и катастроф. Простейшие средства защиты органов дыхания и правила пользования ими.

Отработка способов защиты от стихийных бедствий. Надевания и снятия средств личной защиты.

#### *Выживание в условиях автономного существования*

Понятие об автономном существовании человека. Факторы выживания в условиях автономного существования. Роль эмоционально-волевой устойчивости человека в условиях автономного существования.

Обеспечение выживания в условиях вынужденной автономии природного характера. Подача сигналов бедствия. Ориентирование на местности. Подручные средства жизнеобеспечения. Питание в условиях автономного существования. Способы добычи огня и приготовление пищи без кухонной посуды. Водопотребление и водообеспечение.

Профилактика возможных заболеваний. Лекарственные растения и их использование. Само- и взаимопомощь при ранениях и ушибах, ожогах и тепловых ударах, пищевых отравлениях, укусах змей и насекомых.

Отработка умений и навыков выживания в природных условиях.

### **Преодоление препятствий**

Самонаведение преград, спусков и подъемов. Подвесное бревно. Наклонное бревно. Бревно с самонаведением. Высокое бревно. Вертикальные перила.  
. Техника безопасности при преодолении препятствий. Туристическая обвязка.

### **Основы аварийно-спасательных работ**

*Основы организации безопасного поведения спасательных работ*

Разработка предварительных планов реагирования подразделений ПСС на ЧС.

Закрепление должностных обязанностей за личным составом. Исполнительская дисциплина, контроль и ответственность за соблюдением мер безопасности прямых командиров и начальников.

Контроль за обстановкой и динамикой развития потенциально опасных факторов. Создание спокойной рабочей обстановки: удаление посторонних лиц с места работы спасателей, отсутствие лишних разговоров и громких криков, подача команд голосом без крика, исполнение команды только при четком ее понимании, получение подтверждения правильности принятой команды заранее обусловленными жестами и сигналами при работе в условиях плохой слышимости или при других обстоятельствах.

*Работа со средствами связи и сигналы*

Назначение связи.

Организация связи и схема обеспечения связью ПСР. Альтернативная связь.

Порядок радиообмена. Основные типы радиостанций, их характеристика и требования эксплуатации.

Сигналы бедствия и помощи, их подача.

Использование средств связи.

### **Участие в соревнованиях**

Участие в районных соревнованиях. Участие в городских соревнованиях.



## 7. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 ГОД

№	Тема	Количество часов
1	Введение.	2
2	Основы туристской подготовки(пешеходный туризм)	20
3	Краеведение	20
4	Топография и ориентирование	10
5	Основы медицинских знаний	14
6	Средства индивидуальной защиты.	8
7	Противопожарная подготовка	8
8	Такелажное дело	10
9	Общая и специальная физическая подготовка	16
10	Специальная подготовка	20
11	Преодоление препятствий.	56
12	Основы аварийно-спасательных работ	16
13	Участие в соревнованиях	4
Итого		204

## 8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПОГРАММЫ «ЮНЫЙ СПАСАТЕЛЬ»

По окончании подготовки учащиеся должны

*знать:*

- функции спасательной службы и законодательную базу по ней;
- специфику аварий, катастроф и стихийных бедствий региона, их поражающие факторы и последствия;
- способы поиска, извлечения и транспортировки пострадавших в различных условиях;
- основы применения специальных аварийно-спасательных средств, оборудования, приборов, инструментов, приспособлений;
- приемы и средства оказания первой медицинской помощи;
- особенности оказания первой медицинской помощи при переломах различной локализации;
- основы передвижения по различной местности;
- основы выживания в различных климатических и природных условиях;
- свои индивидуально-психологические особенности;
- методы и приемы управления собственным состоянием;
- особенности психологического воздействия обстановки на людей при ЧС.

*уметь:*

- применять и эффективно использовать спасательную технику, приборы, оборудование, СИЗ и средства связи;
- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим;
- работать с компасом и картой, ориентироваться на местности в любое время суток при различных погодных условиях;

*иметь представление:*

- об отечественном и зарубежном опыте ведения АСР в различных ЧС природного и техногенного характера;
- о природных явлениях региона;
- о процессе горения, пожаре и его развитии;
- об особенностях тушения пожаров различных категорий на различных объектах;
- об основах психологических знаний и особенностях поведения человека в ЧС.

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБЪЕДИНЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЮНЫЙ СПАСАТЕЛЬ».

Верёвка статическая 50 м.  
Верёвка динамическая 50 м.  
Карабины стальные 10 шт.  
Карабины алюминиевые 14 шт.  
Спусковое устройство восьмёрка 6 шт.  
Беседка альпинистская 6 шт.  
Грудная обвязка 6 шт.  
Каска альпинистская 6 шт.  
Страховочная верёвка 50 м.  
Реп-шнур комплект для вязки носилок.  
Репшнур комплект для самостраховки.  
ОЗК.  
Шины для иммобилизации конечностей. 4 шт.  
Бинты.  
Жерди (комплект для вязки носилок).  
Туристический коврик  
Рюкзак.

#### 10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Военно-морской словарь. под редакцией Чернавина В.Н., – М., Военное издательство., 1990. – 511 с.
2. Гуляш Ш. Малая энциклопедия., Парусники., – Минск., 1996. – 223 с.
3. Демидов Ф.Л., Занченко Л.З.. Спасательная служба на водах., – М., Транспорт. 1976. – 253 с.
4. Дыгало В.. Все начиналось с ладьи.
5. Дыгало В.А..Море зовет., – М., Военное издательство., 1989. – 128 с.
6. Дыгало В.А.. Откуда и что на флоте пошло., – А/О изд. гр. Прогресс. Пангея., 1993. – 352 с.
7. Жук А.Б.. Стрелковое оружие., – М., Военное издательство., 1992. – 735 с.
8. Зайцев С., Кедров Н.. Морская история Вологодчины., – Вологда., изд. Грифон., 1998. – 71 с.
9. Иванов Л.Н., Хомяков И.И.. Шлюпка., – М., Воен. Издат., 1976. – 231 с.
10. Ильин А.. Первые действия в экстремальной ситуации., – М., изд. Эксмо-пресс., 2002. – 384 с.
11. Ильин А.. Школа выживания в природных условиях. – М., изд. Эксмо., 2002. – 384 с.
12. Константинов Ю.С.. Туристская игротека. – М., гум. изд. центр Владос., 2000 – 112 с.
13. Крайнева И.Н.. Узлы – простейшие, забавные и сложные. – С-П., Кристалл – невский клуб., 1997. – 240 с.
14. Краснов В.Н.. Краткая история Российского флота. – М., Просвещение., 1995. – 144 с.
15. Куликов В.М., Ротштейн Л.М.. Школа туристских вожakov. – М., гум. изд. центр Владос., 1999. – 144 с.
16. Макаров А.В.. Морское дело. – М., Транспорт., 1998. – 288 с.
17. Маслов А.Г., Константинов Ю.С.. Полевые туристские лагеря. – М., гум. изд. центр Владос., 2000 – 160 с.
18. Митяев А.. Рассказы о русском флоте. – изд. Малыш., 1984.
19. Морской энциклопедический словарь. Под ред. Дмитриева В.В. – С-П., Судостроение., 1993.
20. Поняев В.И.. География внутренних водных путей СССР. – М., Транспорт., 1972. – 176 с.
21. Плотников С.Е., Тихомирова Е.В.. Энциклопедия техники. Серия стрелковое оружие. – М., Техника молодежи., 1995. – 64 с.
22. Сахарнов С.. История корабля. – М., Малыш., 1992. – 124 с.
23. Садов М., Никова В.. Энциклопедия веселой компании. Отдых на природе. – С-П., Литера., 2000. – 349 с.
24. Трушкин Г.А., Гарликов Н.Н.. Справочник первой медицинской помощи. – Ростов., Феникс., 2001. – 352 с.
25. Энциклопедия. Корабли Российского императорского флота., под ред. Тараса А.Е. - Минск., Хорвест., 2000. – 336 с.

#### **Литература для педагога:**

1. Методические материалы по ОБЖ 2001г.- А. Т.Смирнов, Б. И.Мишин
2. Программа ОБЖ 2001г.- общая редакция А. Т.Смирнов
3. «Основы безопасности жизнедеятельности» 2003г.-В. Н.Латчук, Б. И.Мишин.
4. Методика обучения ОБЖ 2003г.-Л. В.Байбородова, Ю.В. Индюков.
5. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности» 2000г.- А. Г.Маслов
6. Полевые туристские лагеря 2000г.- А. Г.Маслов, Ю. С.Константинов, И. А.Дрогов.
7. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы 2003г.- С. Э.Некляев.
8. Школа выживания в экстремальных ситуациях 2000г.- Генрих Ужегов.

9. Учебники по ОБЖ 6-8 класс – Смирнов А. Т., Фролов М. П., Литвинов Е. Н.
10. Справочник туриста- Штюмер Ю. А.
11. «Чрезвычайные ситуации».- учебное пособие по ГОЧС 2003г.
12. Справочник по оказанию ПМП - И. Ф.Богоявленский.2005г.
13. Журнал «ОБЖ»- ежемесячный.

Программа составлена с использованием следующих материалов:

1. Методические материалы по ОБЖ 2001г.- А. Т.Смирнов, Б. И.Мишин
2. Программа ОБЖ 2001г.- общая редакция А. Т.Смирнов
3. «Основы безопасности жизнедеятельности» 2003г.-В. Н.Латчук, Б. И.Мишин.
4. Методика обучения ОБЖ 2003г.-Л. В.Байбородова, Ю.В. Индюков.
5. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности» 2000г.- А. Г.Маслов
6. Полевые туристские лагеря 2000г.- А. Г.Маслов, Ю. С.Константинов, И. А.Дрогов.
7. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы 2003г.- С. Э.Некляев.
8. Школа выживания в экстремальных ситуациях 2000г.- Генрих Ужegov.

11. АННОТАЦИЯ.  
**ЮНЫЙ СПАСАТЕЛЬ**

Рабочая программа «Юный спасатель» предназначена для учащихся 11-17 лет, имеет физкультурно-спортивную направленность.

Цель программы: создание условий для формирования социально активной личности, обладающей чувством национальной гордости, гражданского достоинства, любви к своему народу, Отечеству, адаптированной к современным условиям жизнедеятельности.

Программа рассчитана на 204 часа в год. Общее количество часов по программе за три года – 612.

## 12. СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Грохотов Лев Николаевич

МАОУ СОШ № 9

Педагог дополнительного образования

Стаж работы 2 года

Образование высшее

НТГСПА, 2014

ФАКУЛЬТЕТ СПОРТА И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Домашний адрес: Н – Тагил, ул. Ильича, д. 5, кв. 41.

Прошито.

Пронумеровано.

Скреплено печатью

39 ( *Двадцать девять* ) листов.

Директор

МАОУ СОШ № 9

Е.Г. Соколова



2016 г.