

РАССМОТРЕНА
на заседании методического
совета Протокол № 1
от «30» 08 2021 г.

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета Протокол № 1
от «31» 08 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности
«ЮНЫЙ СПАСАТЕЛЬ»**

Углубленный уровень освоения программы

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор программы:
Прокопов Михаил Иванович,
педагог дополнительного образования

с. Жирятино
2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В связи с возрастанием масштабов и темпов техногенной деятельности современного общества, обострения социально-экономических проблем, увеличением частоты проявления стихийных бедствий все более актуальными становятся проблемы, связанные с обеспечением безопасности населения и сохранением экологического потенциала окружающей среды. Потери российского общества, да и всего человечества от природных и техногенных катастроф, а так же от чрезвычайных ситуаций социального характера с каждым годом возрастают. Поэтому одной из главных задач системы образования (общеобразовательной школы, училища, техникума, вуза, учреждений дополнительного образования) является передача учащимся специальных знаний, формирование у них практических умений и навыков, необходимых для безопасной жизнедеятельности. Такое обучение осуществляется в рамках курсов «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ) и «Безопасность жизнедеятельности» (БЖД), но в силу нехватки учебного времени рационально использовать внеурочное время, т.е. дополнительное образование через школьную кружковую работу, работу Домов детского творчества, клубов, объединений и общественных движений.

В силу традиционности и эффективности туристической и краеведческой работы в Российской Федерации и у нас в Брянской области целесообразно организовать дополнительное образование обучающихся по ОБЖ и БЖД на основании туристической подготовки с элементами спасательных работ, само и взаимопомощи.

В сочетании с программами по ОБЖ и БЖД, программа объединения «Юный спасатель» составит более полную работу по привлечению учащихся и молодежи к здоровому образу жизни, к пониманию необходимости соблюдения правил техники безопасности и санитарных норм, к уважению истории России, к людям подвига и труда.

Программа «Юный спасатель» рассчитана на 3 года обучения (576 часов): 1-ый год обучения - 144 часа (4 часа в неделю) 2-й год и 3-й год – 216 часов (6 часов в неделю). В объединении «Юный спасатель» могут обучаться дети разных возрастов по желанию, дети, освобожденные от физической культуры по состоянию здоровья не участвуют в соревнованиях, не сдают нормативы по туристическому многоборью, спортивному туризму и спортивному ориентированию, а в походах несут минимальную нагрузку.

Вновь поступившие дети пропустившие год обучения, проходят вводный контроль, для выявления их подготовленности к обучению с основной группой. Вводный контроль проводится в форме тестирования по программе за предыдущий год обучения. На основании результатов тестирования с обучающимся проводится индивидуальная работа по ликвидации пробелов в подготовке, если таковые выявлены.

1-й год обучения занятия проводятся 2 раза по 2 часа, 2-й и 3-й годы обучения 2 раза по 3 часа или 3 раза по 2 часа. Большая часть времени (около 60%) отводится на практическое изучение материала.

Детей в группы желательно принимать без ограничения, но оптимальный состав 15 человек. Допускается на занятиях минимальный состав - 12 человек для 1-го и 2-го года обучения и 9 человек для 3-го.

По завершению учебного года обучающиеся проходят промежуточную аттестацию.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

- формирование навыков поисково-спасательной, туристической, поисковой, экологической работы, навыков здорового образа жизни
- профессиональная ориентация на профессии: пожарных, спасателей, военных, медиков, преподавателей-организаторов ОБЖ, учителей физической культуры, учителей-организаторов туристической, краеведческой, поисковой работ.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

- Воспитание устойчивой привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом, навыков и умений, личной и общественной гигиены;
- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма, формирование выносливости, правильного физического развития;
- обучение жизненно важным, развивающим и укрепляющим двигательным действиям;
- развитие эстетического восприятия родной природы бережного к ней отношения, экологической грамотности;
- воспитание патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию Брянского края и России;
- воспитание добросовестного отношения к труду, общественной и государственной собственности, уважения к частной собственности, дисциплины, обязательности, товарищества и взаимопомощи;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания;
- получение и развитие практических навыков: обеспечения безопасности, самоуправления и самоорганизации, общественной активности.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДЫ И ФОРМЫ.

Педагог дополнительного образования должен иметь подготовку организатора спортивного туризма, навыки пожарных, спасательных работ и оказания первой доврачебной помощи.

До начала занятий (с 1 по 15 сентября) необходимо провести собрание родителей обучаемых и подробно их познакомить с программой, целями и задачами, рассказать о предстоящих практических занятиях, соревнованиях и слетах, о личном и групповом снаряжении. В начале 1-го и 2-го полугодия руководитель обязан провести с обучающимися инструктаж по мерам безопасности при проведении практических занятий, массовых мероприятий, походов, соревнований, на дороге и на транспорте (вводный, повторный и на рабочем месте).

Для распределения нагрузки педагог дополнительного образования обязан изучить медицинские карты обучающихся и получить рекомендации врача о допустимых физических и психологических нагрузках.

В зависимости от времени года, погодных условий и сложности темы, практические занятия можно проводить на местности или полигоне, в спортивном зале или кабинете. Особое внимание надо обращать на специальную и физическую подготовку. Теоретические занятия можно проводить по традиционной классно-урочной системе или в форме лекций, а также в форме подготовки презентации и защите проекта. Все занятия, теоретические и практические, должны проводиться с использованием наглядных пособий, специального оборудования, новейших форм и методов, ресурса интернета. При проведении всех занятий, педагог обязан воспитывать самостоятельность в принятии решений, в тоже время неукоснительность выполнения всех правил проводимых мероприятий.

Занятия должны строиться так, чтобы обучающиеся понимали смысл выполняемых действий и работ, а так же зачем им это надо (предстоящий поход, соревнование, нужно в жизни, в будущей профессии). Цель должна стоять ближайшая, доступная. Практические занятия должны быть комплексными, т.е. включать в себя несколько тем. Например: во время работы со специальным спортивным оборудованием, целесообразно включить ориентирование, вязку узлов, измерение расстояния до недоступного предмета.

Занятия должны строиться от простого к сложному. Например: от теоретического изучения устройства огнетушителя до практической прокладки рукавной линии и преодоление полосы препятствий.

В группе обязательно должны быть распределены обязанности от командира до кострового, все дети должны иметь постоянные поручения, но попробовать они должны все виды деятельности необходимые в походе, а не формальный лидер должен стать настоящим. И здесь надо учитывать еще одну психологическую особенность детей, их нельзя обижать, поэтому на практических занятиях, в походе или на соревнованиях можно заменять их друг другом с согласия детей.

При планировании работы педагог дополнительного образования должен учитывать учебное время обучающихся, внеклассные школьные мероприятия, внешкольные соревнования и слеты, районные и областные мероприятия, связанные с программой объединения.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

К формам контроля относятся результаты при участии команды или отдельного обучающегося в районных, областных, региональных соревнованиях, слетах, походах. При реализации программы полученные знания и практические навыки позволят и помогут обучающимся лучше адаптироваться в социальной среде города и села, а также в экстремальных условиях природной среды, значительно расширить кругозор и углубить знания и представления об окружающем мире.

В процессе обучения используются такие формы контроля как тестирование, защита презентаций, защита проектов, однодневные и многодневные походы, сдача нормативов по физической подготовке, нормативов туристического многоборья, спортивного туризма, спортивного ориентирования, спасательных работ, основ доврачебной помощи.

При реализации программы обучающиеся должны научиться:

- составлять план действий при экстремальной ситуации, путешествии, походе, экскурсии;
- уметь правильно одеваться, обуваться и снаряжаться в зависимости от погоды, сезона, длительности похода и способа передвижения;
- знать правила личной и общественной гигиены, гигиены одежды;
- уметь ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным предметам и признакам;
- ориентироваться в сложных условиях, производить разведку и маркировку пути, действовать при потере ориентировки;
- уметь производить обслуживание и ремонт оборудования, вязать узлы;
- знать назначение и применение аптечки первой помощи;
- уметь оказывать первую доврачебную помощь при различных травмах, способы транспортировки пострадавшего;
- выбирать безопасное место для ночлега, знать привала установки палатку, разводиться костер, готовить пищу в полевых условиях;
- уметь преодолевать естественные препятствия с помощью специального оборудования и без него;
- знать устройство и способы применения специальных средств пожаротушения, уметь находить и использовать подручные средства;
- уметь пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты, изготовить простейшее укрытие;
- уметь пользоваться приборами радиационной и химической разведки, металлоискателем;
- уметь плавать, пользоваться лодками и плотами, оказать доврачебную помощь утопающему;
- знать устройство АК-74, производить неполную разборку и сборку, уметь снаряжать магазин, уметь пользоваться и хорошо стрелять из пневматического оружия;

- знать и уметь подавать сигналы бедствия международного кода, сигналы бедствия подручными средствами;
- сдать основные нормативы по физической подготовке (ГТО);
- уметь составить паспорт и отчет о походе экскурсии, составить дневник наблюдений за погодой и окружающей природой;
- проводить поисковые и исследовательские краеведческие работы;
- знать азбуку выживания в автономных условиях;
- уметь заменить руководителя похода.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(1-ый год обучения, 144 ч.)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	теория	практика	
I	Туристическая подготовка	40	10	30	
1.	Ориентирование на местности	10	4	6	
1.1.	Введение в программу, вводный контроль	1	1	-	тест
	Определение сторон горизонта по Солнцу, по часам	1	-	1	задача
1.2.	Определение по Луне и звездам	1	1	-	задача
1.3.	Ориентирование по местным предметам	1	-	1	тест
1.4.	Ориентирование на местности без карты	2	1	1	задание
1.5.	Ориентирование по туристической маркировке	1	-	1	задание
1.6.	Движение без четких ориентиров	1	1	-	задание
1.7.	Действия при потере ориентиров	1	-	1	задание
1.8.	Определение ширины и высоты объекта	2	1	1	задача
2.	Жизнеобеспечение человека	10	3	7	
2.1.	Необходимое снаряжение и имущество	4	2	2	тест
2.2.	Оборудование бивуака или укрытия	4	1	3	тест
2.3.	Добыча огня, разведение костра, приготовление пищи	2	1	1	задание
3.	Преодоление препятствий	20	3	17	
3.1.	специальное снаряжение, используемое для страховки и преодоления препятствий	10	2	8	тест
3.2.	Техника вязания узлом	4	-	4	зачёт
3.3.	Техника преодоления препятствий без специального снаряжения и с его использованием	6	1	5	задание
II	Пожарная подготовка	10	3	7	
1.	Пожарная полоса препятствий	8	1	7	
1.1.	Преодоление забора	2	-	2	зачёт
1.2.	Преодоление бревна	2	-	2	зачёт
1.3.	Работа с рукавами и стволом	2	-	2	зачёт
1.4.	Тушение пожара	2	1	1	тест

2.	Пожарная безопасность	2	2	-	
2.1.	Пожарная безопасность в природных условиях	1	1	-	тест
2.2.	Пожарная безопасность в школе, дома, общественных зданиях	1	1	-	тест
III	Физическая подготовка	30	2	28	
	Стрелковая подготовка	10	1	9	зачёт
1.	Легкоатлетическая подготовка	20	1	19	
1.1.	Бег на короткие дистанции	4	1	3	зачёт
1.2.	Кроссовая подготовка	4	-	4	зачёт
1.3.	Упражнения на выносливость	4	-	4	зачёт
1.4.	Упражнения вестибулярного аппарата	4	-	4	зачёт
1.5.	Упражнения на развитие силы	4	-	4	зачёт
IV	Первая доврачебная помощь(ПДП)	20	9	11	
1.	Аптечка первой помощи	6	4	2	
1.1.	Комплектность аптечки	2	1	1	тест
1.2.	Использование аптечки	2	1	1	задание
1.3.	Фитоаптечка	2	2	-	тест
2.	Первая доврачебная помощь(ПДП)	14	6	8	
2.1.	ПДП при ссадинах, ушибах, переломах, кровотечениях	2	1	1	тест
2.2.	Терминальные состояния ПДП	2	1	1	тест
2.3.	Шок. ПДП	2	1	1	тест
2.4.	Водные травмы. ПДП	2	1	1	тест
2.5.	ПДП при массовых Ч.С.	2	1	1	тест
2.6.	Транспортировка пострадавших	4	1	3	зачёт
V	Приборы радиационной и химической разведки, миноискатель	10	3	7	
1.	ВПХР	2	1	1	зачёт
2.	Дозиметры (ДП -5 В(б))	2	1	1	зачёт
3.	Защитные средства специальные и приспособленные	4	1	3	тест
4.	Миноискатель	2	-	2	зачёт
VI	Поисково-спасательные работы	34	9	15	
1.	Сигналы бедствия	4	2	2	зачёт
2.	Спасение пострадавших	4	2	2	
2.1.	Транспортировка специальными средствами	2	1	1	зачёт
2.2.	Транспортировка подручными средствами	2	1	1	зачёт
3.	Поисково-спасательные работы в условиях ЧС техногенного характера	10	3	7	
3.1.	Спасение пострадавшего с чердака, со 2-3-го этажа	4	1	3	зачёт
3.2.	Поиск и эвакуация пострадавшего из зоны с парами АХОВ	4	1	3	зачёт
3.3.	Использование спасательного оборудования	2	1	1	зачёт
4.	Спасение на воде	12	4	8	
4.1.	Приближение к утопающему	2	1	1	тест
4.2.	Спасение утопающего	2	1	1	задание

4.3.	Реанимационные мероприятия к утопающему	8	2	6	задание
VII	Промежуточный контроль	2	2	-	Итоговый тест
ИТОГО:		144	38	106	
VIII	Слеты, соревнования, походы	По плану школы, района, ДДТ, области			

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА (1-ый год обучения)

I. ТУРИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (40 ч)

1. Ориентирование на местности (10ч)

1.1. Введение в программу «Юный спасатель», вводный контроль на знание способов ориентирования, туристической подготовки, пожарной подготовки.

1.2. Определение сторон горизонта по Солнцу, по часам.

Занятия лучше проводить на местности, желательно в солнечную погоду или переменной облачности не зависимо от времени года. Если погода не балует, то целесообразно использовать компьютерный класс или компьютер и спроецировать ситуацию.

Солнце в Северном полушарии всегда с южной стороны, а в 14.00 по Московскому времени тень показывает на Север. Можно ориентироваться по часам и Солнцу. Для чего надо держа часы в горизонтальной плоскости, направлять часовую стрелку на Солнце, биссектриса угла между часовой стрелкой и цифрой 2 покажет направление на Юг.

Надо помнить, что это справедливо для умеренных широт зимой, а весной, осенью погрешность может составить 5 – 10°, а летом до 25°. В низких широтах этот способ лучше не применять.

1.3. Определение сторон горизонта по Луне и звездам.

Луна, как Солнце восходит на Востоке и заходит на Западе. Полная Луна наиболее высоко поднимается на Юге, а тень ночная самая короткая показывает на Север. Когда Луна в виде месяца, то прямая линия между «рожками» продолженная до горизонта указывает в Северном полушарии на Юг, в Южном – на Север.

Полярная звезда в Северном полушарии, всегда указывает на Север. Её можно найти по созвездию Большой и Малой медведиц. Она является крайней звездой на рукоятке ковша Малой медведицы.

1.4. Ориентирование по местным предметам и признакам.

Наиболее распространенный способ определения сторон горизонта по растениям: по деревьям – крона, кора, мох, лишайники, годовые кольца, цветы, плоды; по траве на склонах и полянах, по видам растений.

Интересен способ определения сторон горизонта по культовым сооружениям, все они ориентированы с Востока на Запад (алтарь, часовня, минарет на восточной стороне, лик креста на церквях и костёлах обращает на Восток).

1.5. Ориентирование на местности без карты.

При вынужденной автономии у людей чаще всего нет карты местности, нет компаса, но это не очень большая проблема, если человек обладает навыками ориентирования и бессмысленно не бродит по кругу (левый шаг человека длиннее правого на 1 – 4 мм).

Для того, чтобы не двигаться по кругу, надо выбрать направление движения и двигаться постоянно его проверяя по компасу, часам, по Солнцу или Луне, по местным предметам и признакам. Если имеются линейные ориентиры, дороги, реки, ручьи по ним надо двигаться в одном направлении, по рекам, ручьям – по течению; по лесным просекам – по квартальным столбам. По звуковым сигналам – в их направлении.

1.6. Ориентирование по туристической маркировке.

Туристическая маркировка – это система специальных условных обозначений,

которые наносятся на местные предметы для разметки маршрута.

Маркировка включает различные виды указателей, которые в своих символах, форме, цвете и буквенно-цифровом коде несут необходимую для туриста информацию и помогают ориентироваться на местности.

1.7. Движение без четких ориентиров.

В поле, в степи, в тундре нет четких ориентиров, необходимо, при передвижении использовать метод створа. Руководитель (старший) группы идет замыкающим и хорошо просматривает всю цепочку движущихся людей, периодически корректируя отклонение от маршрута. При наличии Солнца, луны или звезд двигаться по магнитному азимуту, уточняя его через каждые полчаса относительно светил.

1.8. действия при потере ориентиров.

В условиях вынужденной автономии может оказаться любой человек, и тогда его жизнь будет зависеть от его воли, знаний и навыков. При движении по незнакомой местности помогают наблюдательность и внимание. При потере ориентиров необходимо прекратить движение, успокоиться и восстановить в памяти последние минуты движения с известными координатами и ориентирами.

На открытых участках можно продолжить движение всей группой в одном направлении до выхода на известный участок. На сложных участках маршрута надо провести тщательную разведку.

1.9. Определение ширины и высоты объекта.

Высота определяется по формуле соотношения сторон подобных треугольников, вписанных в один угол. Ширина или расстояние до недоступного предмета определяется через подобие смежных треугольников.

По окончании темы, проводится промежуточная аттестация в форме тестирования, выхода на местность, участие команды в районном и областном слётах «Школа безопасности», туристическом слёте учащихся, личных первенствах.

2. Жизнеобеспечение человек . (10 ч)

2.1. Необходимое снаряжение и имущество.

Все снаряжение условно делится на три группы: это личное, групповое, специальное. В Положениях о соревнованиях указывается обязательное личное, групповое и специальное снаряжение и оборудование.

К личному снаряжению относятся: носильные вещи, спальные и гигиенические принадлежности, и предметы индивидуального пользования (миска, ложка, кружка), а также рюкзак, фонарь, блокнот, ручка и т.д.

Подбирая личное снаряжение необходимо обратить внимание на время года, погодные условия, длительность и сложность похода.

Групповое снаряжение составляют: палатки, топоры, лопаты, костровое хозяйство, варочная посуда, продукты питания, компасы, карты и другие предметы, без чего нельзя обойтись группе в походе.

Специальное снаряжение зависит от специфики похода, это могут быть спасательные жилеты, веревки, карабины, страховочные системы, каски, ледорубы, накомарники, специальное альпинистское оборудование.

2.2. Оборудование бивака или укрытия.

Оборудуя стоянку надо учитывать близость крупных дорог, нефтехранилищ, ЛЭП, пасек, свалок, мест скопления ядовитых животных (муравейников, гнезд диких пчел, ос), надо устраивать лагерь дальше от этих объектов, но ближе к источнику воды и дров для костра.

2.3. Добыча огня, разведение костра, приготовление пищи.

Используется три основных способа добычи огня: традиционный (спички, зажигалка), трением, фокусировкой солнечного света. При разведении костра необходима последовательность: заготовка дров, устройство кострища, подготовка растопки, укладка

костра, разжигание костра.

При приготовлении пищи надо учитывать продукты, количество туристов, посуду. Продукты берутся в объеме, которых должно хватить при однодневном походе на 1 приготовление, при двухдневном походе – на 3 приготовления, при трехдневном походе – на 5 приготовлений.

Посуда должна быть из нержавеющей стали, алюминиевая или эмалированная. Оцинкованная не допускается. Одна емкость – 1 литр на 1 человека ± 2 литра. Вторая емкость – 2-4 литра для кипячения воды, приготовления чая.

По окончании темы, проводится промежуточная аттестация в форме тестирования, выхода на местность, участия команды в районном и областном слётах «Школа безопасности», туристическом слёте учащихся, личных первенствах.

3. Преодоление препятствий. (20 ч)

3.1. Специальное снаряжение, используемое для страховки и преодоления препятствий.

Основным предметом специального оборудования являются альпинистская веревка. По функциональному назначению они делятся на основные и вспомогательные.

Основные веревки имеют диаметр 9 – 11 мм и длину 40 метров, они используются для страховки и наведения перил.

Вспомогательные (репшнуры) веревки диаметром 6-8 мм и длиной 60 метров используются для второстепенных работ.

Следующим элементом специального снаряжения являются карабины. Применяются в основном карабины двух типов – это механические и полуавтоматы, но главное они должны иметь страховочную муфту. При проведении тренировок и работ на учащемся должно быть не менее двух карабинов. Основной составляющей специального оборудования является страховочная система типа «Венто-универсал» или отдельные.

3.2. Техника вязания узлов.

Смотри приложение 2.

3.3. Техника преодоления препятствий без специального снаряжения и с его использованием.

Это наиболее интересная и захватывающая часть работы для детей, но к тренировкам надо готовиться тщательно со строгим соблюдением техник безопасности, чтобы исключить срывы.

Варианты тренировок смотри приложение 3. По окончании темы, проводится промежуточная аттестация в форме тестирования, выхода на местность, участие команды в районном и областном слётах «Школа безопасности», туристическом слёте учащихся, личных первенствах.

II. ПОЖАРНАЯ ПОДГОТОВКА. (10 ч)

1. Пожарная полоса препятствий. (8 ч)

Необходимо иметь простейшую полосу препятствий: домик с лестницей-палкой, забор, бревно, разветвление, 2 рукава, 2 ствола, каски и пояса. Если этого нет, необходимо наладить тесный контакт с ближайшей пожарной частью или тренировочным пожарным центром.

Преодоление забора.

Тренировки начинать с обычного бега с препятствиями постепенно увеличивая высоту забора до нужной высоты. Можно использовать часы отведенные на физическую подготовку.

1.2. Преодоление бревна.

В первую очередь необходимо бревно. В процессе тренировок надо преодолеть психологический барьер срыва с бревна и использовать упражнения для вестибулярного аппарата.

1.3. Работа с рукавами и стволом.

Ребята должны научиться правильно укладывать рукава, понять принцип соединения муфт, отточить умение соединения муфт на месте и только после этого в движении на ровной площадке и на бревне.

1.4. Тушение пожара.

Способы прекращения горения.

Специальные средства пожаротушения.

Приспособленные (подручные) средства пожаротушения.

Пользование огнетушителями.

Пользование пожарными рукавами и стволом под давлением, сбивание мяча. По окончании темы, проводится промежуточная аттестация в форме тестирования, выхода на пожарный полигон, участие команды в районном и областном слётах «Школа безопасности», слёт «Юный спасатель».

III. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. (30 ч)

1. Стрелковая подготовка. (10 ч)

Воспитанники должны стрелять из пневматического или малокалиберного оружия хотя бы один раз в месяц, отстреливая около 200 пуль по различным мишеням и из разного положения.

2. Легкоатлетическая подготовка. (20 ч)

2.1. – 2.5. Занятия начинаются с правил по технике безопасности при занятиях физической культурой.

Физическая подготовка должна включать:

- комплексы (4 – 5) утренней гимнастики;
- бег и кроссовая подготовка (30 м, 60 м, 100 м, 4 × 100 м, 4 × 200, 500 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м; лыжня – 3000 м, 5000 м);
- упражнения на выносливость (10 – 14 видов);
- упражнения на развитие силы (10 – 25 видов);
- упражнения вестибулярного аппарата (10 – 12 видов, особо на бревне).

Сдаются нормативы комплекса ГТО, участие команды в районном и областном слётах «Школа безопасности», туристическом слёте учащихся, личных первенствах.

IV. ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ. (20 ч)

1. Аптечка первой помощи. (6 ч)

1.1. – 1.2. Комплектность аптечки. Использование аптечки.

Целесообразно использовать автомобильную аптечку первой помощи (сертифицированную).

Воспитанники (все без исключения) должны знать комплектность аптечки, быстро найти нужный препарат, знать его назначение и правила применения.

1.3. Фитоаптечка.

В природных условиях используются части растений, кашица из растений, отвары и пасты.

Лекарственных растений довольно много и дети должны их знать (приложение 4).

2. Первая доврачебная помощь. (14 ч)

2.1. Первая доврачебная помощь при ссадинах, ушибах, переломах, кровотечениях, укусах насекомых.

В природных условиях ни одна травма не должна быть оставлена без внимания. Надо не забывать, что выполнение всех гигиенических требований затруднено.

Поэтому даже – маленькая царапинка, укус комара, потёртость необходимо обработать, а при более серьезных травмах правильно оказать доврачебную помощь. При травмах, связанных с жизненной опасностью, руководитель немедленно обязан вызвать

скорую помощь или организовать эвакуацию пострадавшего в лечебное учреждение.

2.2.; 2.4. Терминальные состояния. Первая доврачебная помощь.

Терминальные состояния – это пограничные состояния между жизнью и смертью. Можно выделить цепочку событий: шок → преагония → терминальная пауза → агония → клиническая смерть (последние четыре звена развиваются в течении времени, не превышающего 8 – 9 минут). Поэтому необходимо знать методику первой реанимационной помощи (ПРП).

Выделим пять этапов ПРП:

- диагностический;
- подготовительный;
- начальный;
- реанимационный;
- восстановительный, охранительный.

2.3. Шок.

Шок – состояние угнетения всех функций организма. Шок подразделяется по степени тяжести на три степени:

I – легкий; II – средней тяжести; III – тяжелый (является терминальным состоянием).

Основные виды шока:

- травматический;
- геморрагический (вследствие большой потери крови);
- ожоговый;
- септический (в условиях присоединения инфекций);
- анафилактический (аллергический).

По этим причинам при шоке необходима первая доврачебная помощь, затем квалифицированная медицинская помощь.

Первая доврачебная помощь при шоке III степени – ПРП.

2.4. Первая доврачебная помощь при массовых ЧС.

Правила пользования индивидуальными средствами защиты: противогазом, защитными костюмами ОЗК и Л-1, индивидуальной медицинской аптечкой (АИ-2), индивидуальным противохимическим пакетом (ИПП-8).

Правила поведения в загрязненных зонах.

Правила пользования коллективными средствами защиты, постройка простейшего укрытия.

2.5. Транспортировка пострадавших.

Правила использования медицинских носилок.

Правила изготовления носилок в природных и автономных условиях.

Транспортировка пострадавшего без носилок. По окончании темы, проводится промежуточная аттестация в форме тестирования, выхода на местность, участия команды в районном и областном слётах «Школа безопасности», слёт «Юный спасатель».

V. ПРИБОРЫ РАДИАЦИОННОЙ И ХИМИЧЕСКОЙ РАЗВЕДОК, МИНОИСКАТЕЛЬ. (10 ч)

1. ВПХД – войсковой прибор химической разведки. Комплектность. Алгоритм работы с прибором.

2. ДП – 5В(Б) – измеритель мощности дозы. Комплектность. Алгоритм работы с прибором.

3. Защитные средства специальные и приспособленные.

Виды противогазов. Устройство противогаза. Алгоритм использования противогаза.

Защитные костюмы, их виды. Комплектность. Алгоритм использования ОЗК. Алгоритм использования Л-1.

Комплектность и применение индивидуальной аптечки (АИ-2, АИ-4).

Санитарная обработка после нахождения в зараженной зоне. Правила использования индивидуального противохимического пакета (ИПП-8).

Приспособленные (подручные) средства защиты. Защита органов дыхания и глаз, защита кожи. Йодная профилактика.

4. Миноискатель.

Подготовка к работе. Алгоритм поиска, извлечение мины. По окончании темы, проводится промежуточная аттестация в форме тестирования, участия команды в районном и областном слётах «Школа безопасности», слёт «Юный спасатель».

VI. ПОИСКОВО-СПАСАТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ. (34 ч)

1. Сигналы бедствия. (4 ч)

1.1. Приспособленные сигналы бедствия.

Костер. Яркая ткань. «SOS». Сигнальное зеркало, фонарь. Выстрелы, ракеты, свисток.

1.2. Сигналы международного кода.

Применяются для спасательной авиации. Размеры должны быть не менее 3-х метров, изготавливаются из подручных средств.

2. Спасение пострадавших. (4 ч)

2.1. Транспортировка специальными средствами.

Медицинские носилки, их виды, правила использования.

Портативные носилки и обвязка.

Правила переноса пострадавшего и переправы через препятствия по перилам.

Транспортировка пострадавшего подручными средствами.

Изготовление носилок из штормовок, мешка, плащ-накидки и без ткани.

Транспортировка без носилок одному и в паре, тройке.

Транспортировка на служебном транспорте.

3. Поисково-спасательные работы в условиях ЧС техногенного характера (10 ч)

3.1. Спасение пострадавшего с чердака, со 2-3-го этажа

По перилам трое учащихся поднимаются при помощи зажимных устройств на чердак здания, находят пострадавшего и спускают его вниз в косынке, остальные учащиеся принимают пострадавшего.

3.2. Поиск и эвакуация пострадавшего из зоны с парами АХОВ.

Четверо учащихся, один из них страхующий {в средствах индивидуальной защиты (Л-1), с фонарями} работают в затемненном подвале {один страхует вне подвала (пост безопасности), трое внутри подвала} ищут пострадавшего и эвакуируют его на носилках на пост 03.

3.3. Использование спасательного оборудования

- учащиеся с помощью ручного ГАСИ (гидравлический аварийно-спасательный инструмент) поднимают бревно, извлекают пострадавшего и эвакуируют его на пост 03;

- учащиеся при помощи болтореза перекусывают решетку;

- учащиеся при помощи миноискателя находят «мину», извлекают её и передают педагогу.

4. Спасение на воде. (12 ч)

4.1. Приближение к тонущему.

Приближение на лодке (плоте). Приближение и захват тонущего. Приближение по тонкому льду. Конец Александра.

4.2. Спасение тонущего.

Способы захвата тонущего в плыв, с лодки (плота) и вытягивание из воды, из проруби, вытягивание на лед.

4.3. Реанимационные мероприятия к утопшему (ПДП, ПРП).

Рационально использование тренажера «Максим-2».

VI. Промежуточный контроль (2 ч.)

По окончании темы, проводится промежуточная аттестация в форме тестирования, выхода на местность, участия команды в районном и областном слётах «Школа безопасности», слёт «Юный спасатель».

VII. СЛЕТЫ, СОРЕВНОВАНИЯ, ПОХОДЫ

Желательно, чтобы обучающиеся участвовали во всех спортивных, военно-спортивных и прикладных соревнованиях, слетах – это расширит их кругозор, увеличит круг общения, закрепит полученные знания и практические навыки.

Для первого года обучения рационально провести минимум 2 похода (однодневный и двухдневный).

Двухдневный – весной.

Однодневный – один или два зимой, совместив с лыжами.

Районный слёт «Школа безопасности».

Региональный слёт «Школа безопасности».

Районный и областной туристические слёты учащихся.

Областной слёт «Юный спасатель».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (2-ой год обучения, 216 ч.)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
I	Туристическая подготовка	120	40	80	
1.	Ориентирование на местности	24	8	16	
1.1	Определение сторон горизонта по Солнцу, по Луне и звездам, по часам, по местным предметам и признакам.	6	2	4	задача
1.2	Компас. Спортивные карты. Способы ориентирования карты.	3	1	2	тест
1.3	Спортивное ориентирование. Спортивное ориентирование по выбору, спортивное ориентирование в заданном направлении.	15	5	10	зачёт
2.	Жизнеобеспечение человека	15	5	10	
2.1	Необходимое имущество и снаряжение.	3	1	2	тест
2.2	Оборудование стоянки, бивуака, кострища.	3	1	2	зачёт
2.3	Добыча огня, заготовка и хранение дров, разведение костра, типы костров.	3	1	2	Тест, зачёт
2.4	Необходимые продукты, хранение продуктов, приготовление пищи, санитарные и гигиенические требования.	6	2	4	Тест, зачёт
3.	Преодоление препятствий	81	27	54	
3.1	Специальное снаряжение и оборудование.	3	1	2	тест
3.2	Использование специального снаряжения для самостраховки, приёмы самостраховки.	9	3	6	зачёт
3.3	Командная страховка, работа в связках	54	18	36	зачёт

	(в парах, в четвёрках, в группе более 4-х человек).				
3.4	Туристские узлы, специальные узлы (пожарные, спасательные, морские)	9	3	6	зачёт
3.5	Преодоление препятствий без специального снаряжения и оборудования.	6	2	4	задача
II	Пожарная подготовка	30	11	19	
1.	Пожарная безопасность	3	2	1	
1.1.	Пожарная безопасность в школе, дома, общественных зданиях, в природных условиях.	3	2	1	тест
2.	Пожарная полоса препятствий	27	9	18	
2.1.	Преодоление забора, бревна	9	3	6	зачёт
2.2.	Работа с рукавами и стволом	9	3	6	зачёт
2.3.	Преодоление пожарной полосы препятствий.	9	3	6	зачёт
III	Физическая подготовка	33	11	22	
1.	Стрелковая подготовка	9	3	6	зачёт
2.	Легкоатлетическая подготовка	24	8	16	
2.1.	Бег на короткие дистанции	6	2	4	зачёт
2.2.	Кроссовая подготовка	9	3	6	зачёт
2.3.	Упражнения на выносливость, упражнения вестибулярного аппарата.	9	3	6	зачёт
IV	Первая доврачебная помощь	18	7	11	
1.	Аптечка первой помощи	3	2	1	
1.1.	Комплектность и использование аптечки. Фитоаптечка.	3	2	1	тест
2.	Первая доврачебная помощь	15	5	10	
2.1.	Доврачебная помощь при ссадинах, ушибах, переломах, кровотечениях.		1	2	зачёт
2.2.	Терминальные состояния, шок, доврачебная помощь.	3	1	2	тест
2.3.	Водные травмы, доврачебная помощь.	3	1	2	зачёт
2.4.	Транспортировка пострадавшего.	3	1	2	зачёт
2.5.	Доврачебная помощь при массовых Ч.С.	3	1	2	тест
V	Поисково-спасательные работы	12	4	8	
1.	Сигналы бедствия	3	1	2	зачёт
2.	Спасение пострадавших	6	2	4	
2.1.	Приборы радиационной и химической разведки (ВПХР, ДП-5 Б(В)). Спасательное оборудование. Металлоискатель.	3	1	2	Тест, зачёт
2.2.	Спасение на воде	3	1	2	
3.2.	Реанимационные мероприятия к утопающему (ПМП)	3	1	2	зачёт
VI	Промежуточный контроль	3	3	-	Тест, зачёт
ИТОГО:		216	74	142	
VII	Слеты, соревнования, походы				

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА (2-ой год, 216 ч)

I. ТУРИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (120ч)

1. Ориентирование на местности (24 ч)

1.1. Определение сторон горизонта по Солнцу, по Луне и звёздам, по часам, по местным предметам и признакам.

Занятия лучше проводить на местности, желательно в солнечную погоду или переменной облачности не зависимо от времени года. Если погода не балует, то целесообразно использовать компьютерный класс или компьютер и спроектировать ситуацию.

Солнце в Северном полушарии всегда с южной стороны, а в 14.00 по Московскому времени тень показывает на Север. Можно ориентироваться по часам и Солнцу. Для чего надо держа часы в горизонтальной плоскости, направлять часовую стрелку на Солнце, биссектриса угла между часовой стрелкой и цифрой 2 покажет направление на Юг.

Надо помнить, что это справедливо для умеренных широт зимой, а весной, осенью погрешность может составить 5 – 10°, а летом до 25 градусов.

Луна, как Солнце восходит на Востоке и заходит на Западе. Полная Луна наиболее высоко поднимается на Юге, а тень ночная самая короткая показывает на Север. Когда Луна в виде месяца, то прямая линия между «рожками» продолженная до горизонта указывает на Юг.

Полярная звезда в Северном полушарии, всегда указывает на Север. Её можно найти по созвездию Большой и Малой медведиц. Она является крайней звездой на рукоятке ковша Малой медведицы.

Интересен способ определения сторон горизонта по культовым сооружениям, все они ориентированы с Востока на Запад (алтарь, часовня, минарет на восточной стороне, лик креста на церквях и костёлах обращён на Восток).

Компас. Спортивные карты. Способы ориентирования карты.

Лучше использовать жидкостный компас (спортивный, командирский) с ценой деления 1-2 градуса и масштабной линейкой.

Спортивные карты отличаются от плана местности и от общегеографических карт по масштабу по подробности изображения и частично по условным знакам.

Спортивные карты, как правило, имеют масштаб 1:5000; 1:7500 и перепад высот $H = 5$ м и более, рельеф, растительность, гидрообъекты, дороги, линии электропередачи, сельхозугодия и т. д. имеют в обозначении свои особенности (смотри приложение 1.). На спортивной карте обозначены: старт (треугольник), финиш (две окружности), контрольные пункты (окружность) с номером (КП – 55), заданный маршрут, к спортивной карте прилагается легенда каждого КП, граница полигона, контрольное время, аварийный выход.

Прежде чем начать движение во время похода и при спортивном ориентировании, необходимо правильно сориентировать карту. Карта всегда должна быть направлена на Север. На карте направление на Север это направление в верх т. е. смотрим на параллели карты или на главную надпись.

1.3. Спортивное ориентирование. Спортивное ориентирование по выбору, спортивное ориентирование в заданном направлении.

Спортивное ориентирование – это вид спорта, включающий в себя лёгкую атлетику (кроссовая подготовка) умение ориентироваться и быстро читать спортивную карту. Кроссовая подготовка обязательно проводится по пересечённой местности при различных погодных условиях, исключая опасные природные условия и явления, при обязательном медицинском допуске. До старта (тренировки или соревнования) воспитанники обязаны ознакомиться с легендой спортивной карты, границами полигона, аварийным выходом, а педагог проследить.

Спортивное ориентирование может проходить по двум видам – это спортивное ориентирование по выбору и в заданном направлении или включённым в соревнования по

туристическому многоборью. Спортивное ориентирование по выбору заключается в том, что участник соревнований самостоятельно выбирает для себя более рациональный маршрут поиска контрольных пунктов (КП) (знакомая местность, меньше нагрузка, короче дистанция и т. д.). Спортивное ориентирование в заданном направлении проводится по заданному маршруту, обозначенному на спортивной карте, когда обязательно соблюдается последовательность поиска контрольных пунктов (КП) или поиска этапов соревнований по туристическому многоборью.

По окончании темы, проводится промежуточная аттестация в форме тестирования, выхода на местность, участие команды в районном и областном слётах «Школа безопасности», слёте «Юный спасатель», туристическом слёте учащихся, личных первенствах.

2. Жизнеобеспечение человека. (15 ч)

2.1. Необходимое снаряжение и имущество.

Все снаряжение условно делится на три группы: это личное, групповое, специальное. В Положениях о соревнованиях указывается обязательное личное, групповое и специальное снаряжение и оборудование.

К личному снаряжению относятся: страховочная система с обвязкой, 4 - мя карабинами, спусковым (прусик, восьмёрка) и подъёмным (прусик, жумар) приспособлениями, каска, носильные вещи, спальные и гигиенические принадлежности, предметы индивидуального пользования (миска, ложка, кружка), рюкзак, фонарь, блокнот, ручка и т.д. Подбирая личное снаряжение необходимо обратить внимание на время года, погодные условия, длительность и сложность похода, условия соревнований.

Групповое снаряжение палатки, тенты, пила, топоры, лопаты, костровое хозяйство, варочная посуда, продукты питания, аптечка первой помощи, компасы, карты, основные и вспомогательные верёвки, групповые карабины, волчатник, таблички и другие предметы, без чего нельзя обойтись группе в походе или на соревнованиях.

Специальное снаряжение зависит от специфики похода или вида соревнований, это могут быть спасательные жилеты, основные и вспомогательные веревки, групповые карабины, командные пункты страховки, ледорубы, противогазы, ОЗК, пневматическое оружие, накомарники, специальное альпинистское оборудование.

2.2. Оборудование стоянки, бивака, кострища.

В любом походе или на туристических соревнованиях возникает необходимость оборудования (организации) привала, дневной или ночной стоянки, хорошо если место определено судьями или организаторами похода или соревнования, если же самостоятельно определяем и оборудуем стоянку надо учитывать близость крупных дорог, нефтехранилищ, ЛЭП, пасек, свалок, мест скопления ядовитых животных (муравейников, гнезд диких пчел, ос), надо устраивать лагерь дальше от этих объектов, но ближе к источнику воды и дров для костра, возможностей сотовой связи. Палатки, навесы, тенты устанавливаем учитывая правила пожарной безопасности, мнения ребят (психологическая совместимость), времени года, погоды, длительности стоянки, требований регламента похода или соревнований. Кострище стараемся оборудовать таким образом, чтобы меньше причинить вреда окружающей природе, а именно, используем старые кострища или оборудуем, согласно правил пожарной безопасности в природных условиях (снимаем дёрн и поворачиваем его в низ травой, чтобы после сворачивания лагеря, восстановить растительный покров).

2.3. Добыча огня, заготовка и хранение дров, разведение костра, типы костров.

Используется традиционный способ добычи огня – спички, зажигалка, но этот способ приносит удовлетворительный результат при правильном хранении источников огня (спички и зажигалка должны храниться в водоотталкивающем материале). Ещё лучше взять огонь у соседа. Заготовка дров в походе и на соревнованиях весьма серьёзный момент, так как от этого зависит качество и скорость разведения костра для приготовления пищи, обогрева, сушки одежды и обуви, оборудования и снаряжения, отпугивания комаров и мошкар, подачи сигнала бедствия. Особым условием при заготовке дров должны быть условия охраны окружающей природы. Без надобности не руби деревья и кустарники,

используй сухостой, повал, готовые дрова. Дрова заготавливаются 4-х видов – мелкие сухие, крупные сухие, мелкие сырые, крупные сырые. Дрова обязательно складываются и укрываются от атмосферных осадков. Оставшиеся дрова не надо сжигать – оставьте другим туристам. При разведении и использовании костра необходима последовательность: заготовка дров, устройство кострища, подготовка растопки, укладка костра, добыча огня, разжигание костра, поддержание костра (дежурный по костру).

2.4. Необходимые продукты, хранение продуктов, приготовление пищи, санитарные и гигиенические требования.

При приготовлении пищи надо учитывать продукты, количество туристов, посуду. Продукты берутся в объеме, которых должно хватить при однодневном походе на 1 приготовление, при двухдневном походе – на 3 приготовления, при трехдневном походе – на 5 приготовлений. Продукты хранятся в герметической (полиэтиленовой) упаковке в специальных мешках или коробках отдельно овощи и фрукты, макароны и крупы, хлеб и выпечка, мясо и консервы. Устроив лагерь, надо разделить продукты по порциям на каждое приготовление и определить место для хранения продуктов (палатка, яма, шалаш, подвес).

Посуда должна быть из нержавеющей стали, алюминиевая или эмалированная. Оцинкованная не допускается. Одна емкость – 1 литр на 1 человека ± 2 литра. Вторая емкость – 2-4 литра для кипячения воды, приготовления чая, лучше набор котлов разного объема (3-5 шт.). Обязательно должны быть одна или несколько емкостей для воды – питьевой и технической отдельно 1,5-2 литра на человека. Личная посуда (миска, кружка, ложка) всегда должны быть чистыми и храниться отдельно от продуктов, закрытой от внешних воздействий. При оборудовании бивуака необходимо предусмотреть места для утилизации пищевых и непищевых отходов, место для умывания, мытья посуды, одежды и обуви, оборудования и снаряжения. Ещё надо решить вопрос с туалетом.

По окончании темы, проводится промежуточная аттестация в форме тестирования, выхода на местность, участие команды в районном и областном слётах «Школа безопасности», туристическом слёте учащихся, личных первенствах.

3. Преодоление препятствий. (81ч)

3.1. Специальное снаряжение и оборудование.

Основным специальным снаряжением является страховочная система типа «бабочки» или отдельная с обвязкой из основной верёвки, 4 карабина «Вента-автомат», «восьмёрка», жумар. Обязательным предметом специального оборудования являются альпинистские веревки. По функциональному назначению они делятся на основные и вспомогательные. Основные веревки имеют диаметр 9 – 11 мм и длину 40 метров, они используются для страховки и наведения перил. Вспомогательные (репшнуры) веревки диаметром 6-8 мм и длиной 60 метров используются для второстепенных работ.

Следующим элементом специального снаряжения являются карабины. Применяются в основном карабины трёх типов – это механические, полуавтоматы и автоматы, но главное они должны иметь страховочную муфту. При проведении тренировок и соревнований на учащемся должно быть не менее четырёх карабинов. Основной составляющей специального оборудования является страховочная система типа «Вента – универсал (бабочка)» или отдельная (поясная и грудная). Специальным оборудованием являются спусковые и подъёмные приспособления. Спусковые – восьмёрка или прусик из репшнура диаметром 6-8 мм. Подъёмное – жумар или прусик из репшнура диаметром 6-8 мм.

3.2. Использование специального снаряжения для самостраховки, приёмы самостраховки. При тренировках в личных и командных первенствах на альпинистском снаряжении необходимым элементом работы является страховка участника (самостраховка), потеря которой считается грубым нарушением техники безопасности, правил тренировки и соревнований, за что спортсмен получает штрафные баллы или снятие с дистанции. Это наиболее интересная и захватывающая часть работы для детей, но к тренировкам надо готовиться тщательно со строгим соблюдением техники безопасности, чтобы исключить срывы. Страховка участника на этапе осуществляется самостоятельно при помощи карабина

страховочного уса обвязки страховочной системы. Участник встёгивает карабин в судейскую петлю или в основную верёвку перил на бревне и параллельных верёвках, на подъёме и спуске само страховка осуществляется: подъём – жумаром; спуск – восьмёрка, на навесной переправе при помощи поясного карабина с роликом или без него, на траверсе склона участник работает двумя усами.

3.3. Командная страховка, работа в связках (в парах, в четвёрках, в группе более 4-х человек).

Командная страховка выполняется при помощи основной верёвки и командных карабинов. На обоих концах страховочной верёвки вяжутся узлы восьмёрка-проводник, в которые встёгиваются карабины. Один конец страховочной верёвки крепится на страхующем – второй на страхуемом. Страховка в паре осуществляется через опору или восьмерку, страхующий участник должен стоять на сомо страховке, выпускать верёвку обязательно в рукавицах (перчатках), при сопровождении участник стоит на само страховке и в рукавицах (перчатках) выпускает верёвку, не допуская провиса верёвки ниже стопы страхуемого. В паре участники работают с двумя верёвками (одна для наведения перил и страховки – вторая для сдёргивания перил и страховки). В четвёрках можно, и даже лучше работать двумя парами. Принцип, как и в связке, только первая связка наводит перила, а вторая сдёргивает, работает четвёрка с 2-4 верёвками. Когда группа более 4-х человек первая связка наводит перила – последняя сдёргивает и надо использовать именно двойки, чтобы не было сюрпризов.

3.4. Узлы. Туристские узлы, специальные узлы (пожарные, морские и другие)

При подготовке к различным соревнованиям и походам необходимо обучить детей правильно завязывать узлы, которые могут встретиться как на дистанции, так и в повседневной жизни. Завязывание узлов прививает у детей внимательность, последовательность в работе, развивает моторику рук, зрительную и мышечную память. Правильно завязанные узлы обеспечат безопасное применение и использование различных верёвок и приспособлений. Обязательно нужно обучить детей 12-ти основным узлам - это следующие узлы: встречный, встречная восьмёрка, грейпвайн, штык, восьмёрка-проводник, двойной проводник, стремя, серединный (австрийский) проводник, брамштовый, булинь, серединный схватывающий, австрийский схватывающий и другие карабинная удавка, маркировочный, мокрый, академический, прямой и т.д.

Изображения узлов, разрешённых к применению



Встречный



Встречная восьмерка



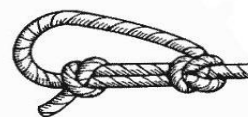
Грейпвайн



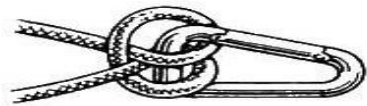
Штык



Брамшкотовый



Булинь



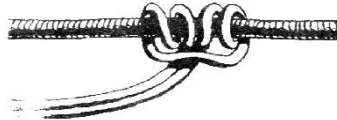
Стрема



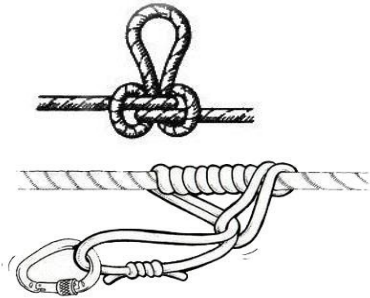
Двойной проводник



Проводник восьмерка



Симметричный схватывающий



Австрийский проводник

Австрийский схватывающий

3.5. Преодоление препятствий без специального оборудования и снаряжения.

Это наиболее интересная и захватывающая часть работы для детей, но к тренировкам надо готовиться тщательно со строгим соблюдением техник безопасности, чтобы исключить срывы. Варианты тренировок лучше проводить на местности в однодневных и многодневных походах, на специальных прогулках, включающих овраги, ручьи, реки, склоны разной крутизны. По окончании темы, проводится промежуточная аттестация в форме тестирования, выхода на местность, участие команды в районном и областном слётах «Школа безопасности», слёте «Юный спасатель», туристическом слёте учащихся, личных первенствах.

II. ПОЖАРНАЯ ПОДГОТОВКА. (30 ч)

Пожарная безопасность(3ч.)

Пожарная безопасность в школе, дома, общественных зданиях, в природных условиях.

Правила пожарной безопасности актуальны на тренировках, различных соревнованиях по туристическому многоборью, в туристических походах, а именно, устройство бивуака, устройство кострища, заготовка дров.

2. Пожарная полоса препятствий. (27 ч)

Необходимо иметь простейшую полосу препятствий: домик с лестницей-палкой, забор, бревно, разветвление, 2 рукава, 2 ствола, каски и пояса. Если этого нет, необходимо наладить тесный контакт с пожарной частью или тренировочным пожарным центром.

2.1. Преодоление забора, бревна,

Тренировки начинать с обычного бега с препятствиями постепенно увеличивая высоту забора до нужной высоты. Можно использовать часы отведенные на физическую подготовку. В первую очередь необходимо бревно. В процессе тренировок надо преодолеть психологический барьер срыва с бревна и использовать упражнения для вестибулярного аппарата.

2.2. Работа с рукавами и стволом.

Ребята должны научиться правильно укладывать рукава, понять принцип соединения муфт, отточить умение соединения муфт на месте и только после этого в движении на

ровной площадке затем только на бревне.

2.3. Преодоление пожарной полосы препятствий.

Пожарная полоса препятствий включает в себя ряд компонентов, которые схожи с препятствиями во время пожара и помогают преодолеть психологические барьеры при тушении пожара и спасения людей во время пожара, а именно: домик и лестница-палка, забор, бревно, рукава с разветвлением и стволом, пожарный рукав под давлением для тушения, противень с горючей жидкостью и огнетушитель.

По окончании темы, проводится промежуточная аттестация в форме тестирования, выхода на пожарный полигон, участие команды в районном и областном слётах «Школа безопасности», слёте «Юный спасатель».

III. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. (33 ч)

1. Стрелковая подготовка. (9 ч)

1.1. Различные приёмы стрельбы. Воспитанники должны стрелять из пневматического или малокалиберного оружия хотя бы один раз в месяц, отстреливая около 200 пуль по различным мишеням и из разного положения.

1.2. Стрельба лёжа с руки.

Правильное расположение корпуса, ног позволяет правильно прицелиться и произвести выстрел.

Стрельба стоя с руки.

Необходимо учитывать ряд факторов, влияющих на качество стрельбы из положения стоя с руки – правильная изготовка, задержка дыхания, плавность нажатия на спусковой крючок.

2. Легкоатлетическая подготовка. (24 ч)

2.1. – 2.3. Занятия начинаются с правил по технике безопасности при занятиях физической культурой.

Физическая подготовка должна включать:

- комплексы (4 – 5) утренней гимнастики;
- бег и кроссовая и лыжная подготовка (30м, 60 м, 100 м, 4 × 100 м, 4 × 200, 500 м, 1000 м, 4 х 1000 м, 1500 м, 2000 м; лыжня – 3000 м, 5000 м);
- упражнения на выносливость (10 – 14 видов);
- упражнения на развитие силы (10 – 25 видов);
- упражнения вестибулярного аппарата (10 – 12 видов, особо на бревне).

Кроссовая подготовка проводится по пересечённой местности с включением элементов препятствий (забор, бревно), с перепадом высот 5-10 метров.

По окончании темы, проводится промежуточная аттестация в форме тестирования, сдаче нормативов ГТО, участие команды в районном и областном слётах «Школа безопасности», слёте «Юный спасатель», туристическом слёте учащихся, личных первенствах.

IV. ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ. (18 ч)

1. Аптечка первой помощи. (3 ч)

1.1. Комплектность и использование аптечки. Фитоаптечка.

Целесообразно использовать автомобильную аптечку первой помощи (сертифицированную). Воспитанники, все без исключения, должны знать комплектность аптечки, быстро найти нужный препарат, знать его назначение и правила применения. Фитоаптечка. В природных условиях используются части растений, кашица из растений, отвары и пасты. Лекарственных растений довольно много и дети должны их знать.

2. Первая доврачебная помощь (15 ч)

2.1. Доврачебная помощь при ссадинах, ушибах, переломах, кровотечениях, укусах насекомых.

В природных условиях ни одна травма не должна быть оставлена без внимания. Надо не забывать, что выполнение всех гигиенических требований затруднено.

Поэтому даже – маленькая царапинка, укус комара, потёртость необходимо

обработать, а при более серьезных травмах правильно оказать доврачебную помощь. При травмах, связанных с жизненной опасностью, руководитель немедленно обязан вызвать скорую помощь или организовать эвакуацию пострадавшего в лечебное учреждение.

2.2. Терминальные состояния, шок. Доврачебная помощь.

Терминальные состояния – это пограничные состояния между жизнью и смертью. Можно выделить цепочку событий: шок → преагония → терминальная пауза → агония → клиническая смерть (последние четыре звена развиваются в течении времени, не превышающего 8 – 9 минут). Поэтому необходимо знать методику первой реанимационной помощи (ПРП). Шок – состояние угнетения всех функций организма. Шок подразделяется по степени тяжести на три степени:

I – легкий; II – средней тяжести; III – тяжелый (является терминальным состоянием).

Основные виды шока:

- травматический;
- геморрагический (вследствие большой потери крови);
- ожоговый;
- септический (в условиях присоединения инфекций);
- анафилактический (аллергический).

По этим причинам при шоке необходима первая доврачебная помощь, затем квалифицированная медицинская помощь. Первая доврачебная помощь при шоке III степени – первая реанимационная помощь.

Выделим пять этапов ПРП:

- диагностический (проверка состояния пострадавшего, реакция зрачка на свет, наличие пульса на сонной или паховой артериях);
- начальный (уложить пострадавшего на ровную твёрдую поверхность, освободить грудную клетку и живот от давящей одежды);
- подготовительный (положить под шею валик из одежды, открыть рот, очистить ротовую полость от посторонних предметов);
- реанимационный (искусственная вентиляция лёгких способом рот в рот, непрямой массаж сердца – 3 вдувания-15 толчков, до появления пульса, до прибытия скорой помощи, в холоде 8-10 минут, при нормальных условиях 4-8 минут);
- восстановительный, охранительный (у пострадавшего появился пульс, кожа стала краснеть, стал реагировать на внешние раздражители, укрыть, тёплый сладкий чай, постоянное внимание до прибытия медиков или доставке в больницу). Рационально использование тренажера «Максим-2».

2.3. Водные травмы, доврачебная помощь.

Водные травмы часто связаны с поражением дыхательных путей водой асфиксией, но они ещё могут сопровождаться травмами шейного отдела позвоночника, травмами черепа и другими. Доврачебная помощь при водных травмах включает в себя все этапы первой помощи (см. выше).

2.4. Транспортировка пострадавших.

Используют медицинские или самодельные носилки. Перенос пострадавшего осуществляют 2-4 человека по прямой головой вперёд, вверх - головой вперёд, вниз – ногами вперёд. Изготавливают носилки в природных и автономных условиях из подручных средств (4 жерди, репшнур, штормовки или полотно). Без носилок транспортируют пострадавшего 1-2 человека при помощи ремней, лямок, веревок.

2.5. Первая доврачебная помощь при массовых Ч.С..

Правила пользования индивидуальными средствами защиты: противогазом, защитными костюмами ОЗК и Л-1, индивидуальной медицинской аптечкой (АИ-2), индивидуальным противохимическим пакетом (ИПП-8). Правила поведения в загрязненных зонах. Правила пользования коллективными средствами защиты, постройка и использование простейшего укрытия.

По окончании темы, проводится промежуточная аттестация в форме тестирования, участие команды в

районном и областном слётах «Школа безопасности», слёте «Юный спасатель», туристическом слёте учащихся, личных первенствах.

V. ПОИСКОВО-СПАСАТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ. (12 ч)

Сигналы бедствия. (3 ч)

1.1. Используется международная таблица сигналов бедствия, а также подручные средства. Знак должен быть не менее 4-х метров. Костёр дымовой гореть не менее 8-10 минут.

2. Спасение пострадавших. (6 ч)

2.1. Приборы радиационной и химической разведки (ВПХР, ДП-5Б(В)). ВПХД – войсковой прибор химической разведки. Комплектность. Алгоритм работы с прибором. ДП – 5В(Б) – измеритель мощности дозы. Комплектность. Алгоритм работы с прибором.

Использование спасательного оборудования. Миноискатель.

Со специальным оборудованием при поисково-спасательных работах, с таким, как гидравлические подъёмники, ножницы, механические и гидравлические болторезы учащиеся должны уметь пользоваться. Миноискатель (металлоискатель) ребята запоминают быстро и работают с удовольствием. Учащиеся с помощью ручного ГАСИ (гидравлический аварийно-спасательный инструмент) поднимают бревно, извлекают пострадавшего и эвакуируют его на пост 03, учащиеся при помощи болтореза перекусывают решетку, учащиеся при помощи миноискателя находят «мину», извлекают её и передают педагогу.

2.2 Спасение на воде. (3 ч)

Приближение к тонущему. Спасение тонущего.

Приближение на лодке (плоте). Приближение и захват тонущего. Приближение по тонкому льду. Способы захвата тонущего вплавь, с лодки (плота) и вытягивание из воды, из проруби, вытягивание на лед.

Реанимационные мероприятия к утопшему (ПРП).

Первая доврачебная помощь и реанимационные мероприятия к пострадавшему при утоплении те же, что и к любому пострадавшему. (см. раздел первая доврачебная помощь)

Конец Александра это специальное приспособление состоящие из верёвки 6-8 мм. в диаметре и поплавка-груза с 2-мя петлями на концах верёвки.

VI. Промежуточный контроль (3 ч.)

По окончании темы, проводится промежуточная аттестация в форме тестирования, участие команды в районном и областном слётах «Школа безопасности», слёте «Юный спасатель».

VII. СЛЕТЫ, СОРЕВНОВАНИЯ, ПОХОДЫ

Желательно, чтобы воспитанники участвовали во всех спортивных, военно-спортивных и прикладных соревнованиях, слетах – это расширит их кругозор, увеличит круг общения, закрепит полученные знания и практические навыки.

Для второго года обучения рационально провести минимум 3 похода (однодневный и двухдневный).

- однодневный – осенью,

- двухдневный, лыжный – зимой и двухдневный – весной.

Районный слёт «Школа безопасности».

Региональный слёт «Школа безопасности».

Районный и областной туристические слёты учащихся.

Областной слёт «Юный спасатель».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(3-ой год обучения, 216ч)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
I	Туристическая подготовка	60	14	36	
1.	Спортивное ориентирование	21	8	13	
1.1.	Спортивная топография	3	2	1	тест
1.2.	Определение расстояния до доступных и недоступных объектов	3	1	2	задача
1.3.	Спортивное ориентирование на местности	15	5	10	зачёт
2.	Жизнеобеспечение человека	9	3	6	
2.1.	Необходимое снаряжение и имущество	3	1	2	тест
2.2.	Оборудование полевого лагеря, утилизация отходов	3	1	2	зачёт
2.3.	Разведение костра, составление рациона, приготовление пищи	3	1	2	зачёт
3.	Преодоление препятствий	30			
3.1.	Техника вязания узлов	6	2	4	зачёт
3.2.	Виды и способы страховки и преодоления препятствий	18	6	12	зачёт
3.3.	Техника преодоления препятствий без специального снаряжения	6	2	4	зачёт
II	Пожарная подготовка	45	17	28	
1.	Пожарная безопасность	6	4	2	
1.1.	Пожарная безопасность в школе, дома, общественных зданиях	3	3	-	тест
1.2.	Пожарная безопасность в природных условиях	3	1	2	тест
1.	Пожарная полоса препятствий	39	13	26	
2.1.	Преодоление забора и бревна	6	2	4	зачёт
2.2.	Работа с рукавами и стволом	6	2	4	зачёт
2.3.	Преодоление домика, старт, финиш	6	2	4	зачёт
2.4.	100-метровая полоса препятствий	9	3	6	зачёт
2.5.	Эстафета 4 по 100-м.	9	3	6	зачёт
2.6.	Тушение пожара (огнетушитель, ствол)	3	1	2	зачёт
III	Физическая подготовка	45	15	30	
1.	Стрелковая подготовка	9	3	6	зачёт
2.	Легкоатлетическая подготовка	36	12	24	
2.1.	Бег на короткие дистанции	3	1	2	зачёт
2.2.	Кроссовая подготовка	9	3	6	зачёт
2.3.	Упражнения на выносливость	6	2	4	зачёт
2.4.	Упражнения вестибулярного аппарата	3	1	2	зачёт
2.5.	Упражнения на развитие силы	6	2	4	зачёт
2.6.	Лыжная подготовка	9	3	6	зачёт
IV	Первая доврачебная помощь	18	7	11	
1.	Аптечка первой помощи	3	2	1	
1.1.	Комплектность и использование аптечки первой помощи, фитоаптечка	3	2	1	тест
2.	Первая доврачебная помощь	15	5	10	

2.1.	Первая доврачебная помощь при ссадинах, ушибах, переломах, кровотечениях	3	1	2	зачёт
2.2.	Терминальные состояния. Шок. Первая помощь	3	1	2	тест
2.3.	Водные травмы. Первая помощь	3	1	2	зачёт
2.4.	Первая помощь при массовых Ч.С.	3	1	2	тест
2.5.	Транспортировка пострадавших	3	1	2	зачёт
V	Поисково-спасательные работы	45	15	30	
1.	Приборы радиационной и химической разведки, миноискатель	3	1	2	
1.1.	ВПХР Дозиметры (ДП -5 В(б)) Миноискатель	3	1	2	зачёт
2.	Сигналы бедствия	3	1	2	зачёт
3.	Поисково-спасательные работы в условиях ЧС техногенного характера	27	8	16	
3.1.	Поиск и эвакуация пострадавшего из зоны с парами АХОВ	9	2	4	зачёт
3.2.	Спасение пострадавшего с чердака, со 2-3-го этажа	12	4	8	зачёт
3.3.	Транспортировка специальными и подручными средствами	6	2	4	зачёт
4.	Спасение на воде	12	4	8	
4.1.	Приближение к утопающему	3	1	2	зачёт
4.2.	Извлечение из воды утопающего	3	1	2	зачёт
4.3.	Первая помощь утопающему	3	1	2	зачёт
4.4.	Конец «Александрова»	3	1	2	зачёт
VI	Промежуточная аттестация	3	3	-	Тест, зачёт
ИТОГО:		216	72	144	
VII	Слеты, соревнования, походы				

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА (3-ий год, 216 ч.)

I. ТУРИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (60 ч.).

1. Спортивное ориентирование (21 ч.).

1.1. Спортивная топография.

Спортивная топография более подробная, со спецификой обозначения объектов перенесенных с местности на спортивную карту.

Определение расстояния до доступных и недоступных объектов.

При определении расстояния до доступных объектов на местности использование измерительных приборов неудобно и не рационально (таскать с собой большие рулетки), измерения производят при помощи шагов, а точнее пары шагов. Учащиеся должны знать длину своей пары шагов при спокойной ходьбе. Определение расстояния до не доступных предметов используется правило подобных треугольников.

Спортивное ориентирование на местности.

Спортивное ориентирование проходит по двум видам – это спортивное ориентирование по выбору и в заданном направлении или включённым в соревнования по туристическому многоборью. Спортивное ориентирование по выбору заключается в том,

что участник соревнований самостоятельно выбирает для себя более рациональный маршрут поиска контрольных пунктов (КП) (знакомая местность, меньше нагрузка, короче дистанция и т. д.). Спортивное ориентирование в заданном направлении проводится по заданному маршруту, обозначенному на спортивной карте, когда обязательно соблюдается последовательность поиска контрольных пунктов (КП) или поиска этапов соревнований по туристическому многоборью.

По окончании темы, проводится промежуточная аттестация в форме тестирования, выхода на местность, участие команды в районном и областном слётах «Школа безопасности», слёт «Юный спасатель», туристическом слёте учащихся, личных первенствах.

2. Жизнеобеспечение человека (9 ч.)

2.1. Необходимое снаряжение и имущество.

Все снаряжение условно делится на три группы: это личное, групповое, специальное. В Положениях о соревнованиях указывается обязательное личное, групповое и специальное снаряжение и оборудование.

К личному снаряжению относятся: носильные вещи, спальные и гигиенические принадлежности, и предметы индивидуального пользования (миска, ложка, кружка), а также рюкзак, фонарь, блокнот, ручка и т.д.

Подбирая личное снаряжение необходимо обратить внимание на время года, погодные условия, длительность и сложность похода.

Групповое снаряжение составляют: палатки, топоры, лопаты, костровое хозяйство, варочная посуда, продукты питания, компасы, карты и другие предметы, без чего нельзя обойтись группе в походе.

Специальное снаряжение зависит от специфики похода, это могут быть спасательные жилеты, веревки, карабины, страховочные системы, каски, ледорубы, накомарники, специальное альпинистское оборудование.

2.2. Оборудование полевого лагеря, утилизация отходов.

Оборудуя стоянку надо учитывать близость крупных дорог, нефтехранилищ, ЛЭП, пашек, свалок, мест скопления ядовитых животных (муравейников, гнезд диких пчел, ос), надо устраивать лагерь дальше от этих объектов, но ближе к источнику воды и дров для костра. Для развития эстетических качеств обдумывается и затем воплощается украшение лагеря без причинения вреда окружающей природе. Необходимо учитывать способы утилизации отходов: пищевые отходы закапываются в специально приготовленной яме, не пищевые отходы собираются и выносятся в мусорные контейнеры или на полигон твёрдых отходов, если это невозможно консервные банки обжигаются и закапываются в землю, горючие отходы сжигаются после приготовления пищи.

2.3. Разведение костра, составление рациона, приготовление пищи.

При разведении костра необходима последовательность: заготовка дров, устройство кострища, подготовка растопки, укладка костра, разжигание костра.

Перед приготовлением пищи надо составить рацион питания на все дни похода или соревнований при этом надо учитывать виды продуктов и их количество, количество туристов, посуду. Рацион составляется таким образом, чтобы туристы были сыты, но в то же время не переждали, пища калорийная, но в не больших объёмах за 1 час до нагрузок или 15-20 минут после нагрузок. Продукты берутся в объеме, которых должно хватить при однодневном походе на 1 приготовление, при двухдневном походе – на 3 приготовления, при трехдневном походе – на 5 приготовлений.

Посуда должна быть из нержавеющей стали, алюминиевая или эмалированная. Оцинкованная не допускается. Одна емкость – 1 литр на 1 человека ± 2 литра. Вторая емкость – 2-4 литра для кипячения воды, приготовления чая(лучше чайник). По окончании темы, проводится промежуточная аттестация в форме тестирования, выхода на местность, участие команды в районном и областном слётах «Школа безопасности», туристическом слёте учащихся, личных первенствах.

3. Преодоление препятствий (30 ч.).

3.1. Техника вязания узлов.

На тренировках отрабатывается техника вязки узлов до автоматизма, участник не должен тратить время на вспоминание, что это за узел, а сразу вязать правильно и без переключений. Это добивается только практической тренировкой.

3.2. Виды и способы страховки и преодоления препятствий.

В походах на тренировках и соревнованиях по спортивному туризму и турмногоборью используются три вида страховки участников на технических этапах, это судейская страховка, командная страховка и самостраховка. Если команда не уверена в себе, то целесообразно использовать судейскую страховку. Во всех остальных случаях используется командная и самостраховка и эти действия тщательно прорабатываются каждый год занятий.

3.3. Техника преодоления препятствий без специального снаряжения.

Преодоление препятствий без специального снаряжения (верёвочные и деревянные лестницы и паутины, водные преграды, овраги и склоны, снежные крепости и различные сугробы), это наиболее интересная и захватывающая часть работы для детей, но к тренировкам надо готовиться тщательно со строгим соблюдением техники безопасности, чтобы исключить срывы и травмы детей.

По окончании темы, проводится промежуточная аттестация в форме тестирования, выхода на местность, участие команды в районном и областном слётах «Школа безопасности», туристическом слёте учащихся, личных первенствах.

II. ПОЖАРНАЯ ПОДГОТОВКА (45 ч.).

Пожарная безопасность (6 ч.).

Пожарная безопасность в школе, дома, в общественных местах.

Пожарная безопасность в природных условиях.

2. Пожарная полоса препятствий (39ч.).

Необходимо иметь простейшую полосу препятствий: домик с лестницей-палкой, забор, бревно, разветвление, 2 рукава, 2 ствола, каски и пояса. Если этого нет, необходимо наладить тесный контакт с ближайшей пожарной частью или тренировочным пожарным центром.

Тренировки начинать с обычного бега с препятствиями постепенно увеличивая высоту забора до нужной высоты. Можно использовать часы отведенные на физическую подготовку.

2.1. Преодоление забора и бревна.

При тренировках по преодолению забора использовать бег с препятствиями и непосредственно преодоление забора, выбрав наиболее рациональное преодоление, так выигрывается время. В процессе тренировок участники преодолевают в начале бревно без рукавов, что позволяет преодолеть психологический барьер срыва с бревна, за тем с рукавами, с разворачиванием рукавов.

2.2. Работа с рукавами и стволом.

Ребята должны научиться правильно укладывать рукава, понять принцип соединения муфт, отточить умение соединения муфт на месте и только после этого в движении вначале на ровной площадке после чего на бревне.

2.3. Старт, преодоление домика, финиш.

Изготовка на старт. Резкий разгон. Работа с лестницей-палкой, бег по наклонной плоскости, приземление на площадку, рывок на финише, финиш.

2.4. 100-метровая полоса препятствий.

Старт со стволом, преодоление забора, рукава и на бревно на ходу соединение нижних гаек спрыгивание с бревна сбрасывание соединённых рукавов, прокладка рукавной линии (присоединение рукава к разветвлению), до финиша присоединение ствола, ствол бросаем и финишируем.

2.5. Эстафета 4 по 100-м.

Эстафета 4 по 100-м. включает в себя 4 этапа: 1 – старт с эстафетным стволом, преодоление при помощи лестницы-палки домика и передача эстафеты на 2-й этап, который заключается в преодолении забора, 3-й этап преодоление бревна с пожарными рукавами и прокладка рукавной линии, 4-й этап преодоление 100-м. и поражение (сбивание) мяча при помощи рукавной линии под давлением.

2.6. Тушение пожара.

Виды огнетушителей. Пользование огнетушителями.

Пользование пожарными рукавами и стволом под давлением, сбивание мяча. По окончании темы, проводится промежуточная аттестация в форме тестирования, выхода на пожарный полигон, участие команды в районном и областном слётах «Школа безопасности», слёт «Юный спасатель».

III. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (45 ч.).

1. Стрелковая подготовка (9ч.).

Проводится три занятия по 3 часа, отстреливая около 200 пуль по различным мишеням и из разного положения, но основное положение, стрельба стоя с руки. На занятиях по стрелковой подготовке не забываем о ТБ при поведении тренировочных и зачётных стрельб, соревнований по стрельбе.

2. Легкоатлетическая подготовка (36 ч.).

2.1. Бег на короткие дистанции.

Бег на короткие дистанции включает бег на 30-м., 60-м., 100-м. в разных комбинациях.

2.2 Кроссовая подготовка.

Кроссовая подготовка включает бег на дистанции 1000 – 5000 м. на стадионе и по пересечённой местности с перепадом высот до 30-ти метров.

2.3. Упражнения на выносливость.

Упражнения на выносливость включают бег с нагрузкой 5-10 кг., бег без нагрузки, но в течении 0,5-1 часа.

2.4. Упражнения вестибулярного аппарата.

Упражнения вестибулярного аппарата – упражнения на бревне на верёвке, упражнения с закрытыми глазами.

2.5 Упражнения на развитие силы.

Упражнения на развитие силы – на перекладине, на брусках, на канате и кольцах, поднятие тяжести, отжимание от пола и другие.

2.6. Лыжная подготовка.

Лыжная подготовка совмещается с зимними однодневными и двухдневными походами, а так же лыжные кроссы.

По окончании темы, проводится промежуточная аттестация в форме тестирования, сдача нормативов ГТО, участие команды в районном и областном слётах «Школа безопасности», слёте «Юный спасатель», туристическом слёте учащихся, личных первенствах

IV. ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ (18 ч.).

1. Аптечка первой помощи (3 ч.).

1.1. Комплектность и использование аптечки доврачебной помощи, фитоаптечка.

Целесообразно использовать аптечку первой помощи (сертифицированную), но автомобильная аптечка подходит частично, в ней нет медикаментов часто необходимых в походе, на тренировке или на соревнованиях. Обучаемые (все без исключения) должны знать комплектность аптечки, быстро найти нужный препарат, знать его назначение и правила применения.

1.3. Фитоаптечка.

В природных условиях используются части растений, кашица из растений, отвары и пасты.

Лекарственных растений довольно много и дети должны их знать, даже небольшая помощь может решить вопрос продолжения похода, тренировки или соревнования, психологически участнику после внимания уделённого ему легче ждать медицинскую

помощь если она необходима.

2. Первая доврачебная помощь (15 ч.).

2.1. Первая доврачебная помощь при ссадинах, ушибах, переломах, кровотечениях, укусах насекомых.

В природных условиях ни одна травма не должна быть оставлена без внимания. Надо не забывать, что выполнение всех гигиенических требований затруднено. Поэтому даже – маленькая царапинка, укус комара, потёртость необходимо обработать, а при более серьезных травмах правильно оказать доврачебную помощь. При травмах, связанных с жизненной опасностью, руководитель немедленно обязан вызвать скорую помощь или организовать эвакуацию пострадавшего в лечебное учреждение.

2.2. Терминальные состояния. Шок. Первая помощь.

Терминальные состояния – это пограничные состояния между жизнью и смертью. Можно выделить цепочку событий: шок → предагония → терминальная пауза → агония → клиническая смерть (последние четыре звена развиваются в течении времени, не превышающего 8 – 9 минут). Поэтому необходимо знать методику первой реанимационной помощи (ПРП).

Выделим пять этапов ПРП:

- диагностический – пульс на сонной или паховой артериях, дыхание, реакция зрачка на свет;
- подготовительный – уложить на ровную твёрдую поверхность, под шею из ткани валик, освободить грудную клетку и живот;
- начальный – открыть рот, очистить ротовую полость от посторонних предметов;
- реанимационный – искусственная вентиляция лёгких, непрямой массаж сердца;
- восстановительный, охранительный – тепло, тёплое питьё, ждём врачей.

Шок – состояние угнетения всех функций организма. Шок подразделяется по степени тяжести на три степени:

I – легкий; II – средней тяжести; III – тяжелый (является терминальным состоянием).

Основные виды шока:

- травматический – травма, боль;
- геморрагический - вследствие большой потери крови;
- ожоговый – травма, боль
- септический - присоединение инфекций;
- анафилактический - аллергический.

По этим причинам при шоке необходима доврачебная помощь, затем квалифицированная медицинская помощь. Первая доврачебная помощь при шоке III степени – ПРП.

2.3. Водные травмы. Первая помощь.

При утоплении у нас есть до 10 минут, чтобы спасти человека.

2.4. Первая помощь при массовых Ч. С.

Правила пользования индивидуальными средствами защиты: противогазом, защитными костюмами ОЗК и Л-1, индивидуальной медицинской аптечкой (АИ-2), индивидуальным противохимическим пакетом (ИПП-8).

Правила поведения в загрязненных зонах.

Правила пользования коллективными средствами защиты, постройка простейшего укрытия.

2.5. Транспортировка пострадавших.

Правила использования жёстких и мягких медицинских носилок.

Правила изготовления носилок в природных и автономных условиях.

Транспортировка пострадавшего без носилок. По окончании темы, проводится промежуточная аттестация в форме тестирования, выхода на местность, участие команды в районном и областном слётах «Школа безопасности», слёте «Юный спасатель».

V. ПОИСКОВО-СПАСАТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ (45 ч.).

1. Приборы радиационной и химической разведки, миноискатель (3 ч.).

ВПХД – войсковой прибор химической разведки. Комплектность. Алгоритм работы с прибором. ДП – 5В(Б) – измеритель мощности дозы. Комплектность. Алгоритм работы с прибором. Миноискатель

2. Сигналы бедствия (3 ч.).

Сигналы международного кода. Применяются для спасательной авиации. Размеры должны быть не менее 4-х метров, изготавливаются из подручных средств.

3. Поисково-спасательные работы в условиях ЧС техногенного характера. (27 ч.)

3.1. Поиск и эвакуация пострадавшего из зоны с парами АХОВ.

Четверо обучаемых, один из них страхующий (в средствах индивидуальной защиты, Л-1, ОЗК, с фонарями) работают в затемненном подвале (один страхует вне подвала (пост безопасности), трое внутри подвала) ищут пострадавшего и эвакуируют его на медицинских носилках на пост 03.

3.2. Спасение пострадавшего с чердака, со 2-3-го этажа.

По перилам трое обучаемых поднимаются при помощи жумара на чердак здания или на балкон, находят пострадавшего и спускают его вниз в косынке, остальные обучаемые принимают пострадавшего.

3.3. Транспортировка пострадавшего специальными и подручными средствами.

Медицинские носилки, их виды, правила использования. Портативные носилки и обвязка. Правила переноса пострадавшего и переправы через препятствия по перилам. Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Изготовление носилок из штормовок, мешка, плащ-накидки и без ткани. Транспортировка без носилок одному и в паре, тройке. Транспортировка на попутном и служебном транспорте.

4. Спасение на воде (12 ч.)

4.1. Приближение к утопающему.

Приближение на лодке, плоту. Приближение и захват утопающего. Приближение по тонкому льду.

4.2. Извлечение из воды утопающего.

Способы захвата утопающего в плыв, с лодки, плота и вытягивание из воды, из проруби, вытягивание на лед.

4.3. Первая помощь утопающему.

Доврачебная и при необходимости реанимационная помощь. Рационально использование тренажера «Максим-2».

4.4. Конец Александра.

Выработать алгоритм броска и правила самостраховки при использовании конца Александра.

VI. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ (3 ч.)

По окончании темы, проводится промежуточная аттестация в форме тестирования, выхода на местность, участие команды в районном и областном слётах «Школа безопасности», слёте «Юный спасатель».

VII. СЛЕТЫ, СОРЕВНОВАНИЯ, ПОХОДЫ

Желательно, чтобы обучаемые участвовали во всех спортивных, военно-спортивных и прикладных соревнованиях, слетах – это расширит их кругозор, увеличит круг общения, закрепит полученные знания и практические навыки.

Для третьего года обучения:

- однодневный – осенью,
- двухдневный, лыжный – зимой и двухдневный – весной.
- однодневный – осенью,
- двухдневный, лыжный – зимой и двухдневный – весной.

Районный слёт «Школа безопасности».

Региональный слёт «Школа безопасности».
Районный и областной туристические слёты учащихся.
Областной слёт «Юный спасатель».

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ.

1. Соблюдение дисциплины на занятиях, на тренировках, при передвижении, при переезде, на соревнованиях и слетах, в туристических походах.
2. Не приступать самостоятельно к выполнению любых видов деятельности.
3. Не работать на переправах, веревках, спортивных снарядах без страховки.
4. При работе с колющими и режущими инструментами. Их режущие инструменты и кромки всегда должны быть направлены от тела работающего, рабочее место должно быть без посторонних предметов, положение работающего устойчивым, колющий и режущий инструмент всегда должен быть на виду или в специальном пенале.
5. При разведении костра и приготовлении пищи на нем работать в рукавицах, специальными приспособлениями и инструментами, исключая соприкосновение с огнем, горячей посудой, кипятком.
6. Спортивные занятия и туристические тренировки проводить в специальной или спортивной одежде и обуви.
7. Приготовление пищи в специальной (эмалированной, алюминиевой, стальной) посуде, прием пищи из индивидуальной посуды.
8. Знать содержание медицинской аптечки и методы ее использования.
9. Строго соблюдать правила пожарной безопасности.
10. Строго соблюдать правила дорожного движения.
11. Знать границы полигона и аварийный выход.
12. Если почувствовали недомогание, боль или получили травму прекратить движение и сообщить руководителю или судье.

ЛИТЕРАТУРА для педагога дополнительного образования.

1. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». Книга для учителя. А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин. М.: «Просвещение», 2001 г
2. «Основы безопасности жизнедеятельности». Элективный курс. Автономное существование человека. 9 класс. О.В. Павлова. Издательство «Учитель», Волгоград, 2007 г
3. «Я познаю мир: Основы безопасности жизнедеятельности». Энциклопедия. С.Н.Зигуненко. М.: АСТ. Астрель, 2003 г
4. «С ружьем и удочкой». К.С. Оглоблин, Ф.К.Гавриков М.: Военное издательство, 1992 г.
5. «Межотраслевая инструкция по оказанию первой помощи при несчастных случаях». В.Г.Бубнов, Н.В.Бубнова М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2001 г
6. «Игровые классные часы. Правила пожарной безопасности» (5 – 11 классы). М.: Педагогическое общество России, 2007 г.
7. Игровые занятия в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности» (5 – 9 классы). А.А.Михайлов. И.: Дрофа, 2004 г
8. Тематические игры по ОБЖ. Методическое пособие для учителя. С.В.Титов, Г.И.Шабаева. М.: Т Ц Сфера, 2203 г
9. Комплексная безопасность образовательного учреждения (сборник ненормативно-правовых документов). Брянск: БГТУ, 2007 г.
10. Безопасность жизнедеятельности. Словарь-справочник. Ф.В.Кармазинов, О.Н.Русак, С.Ф.Гребенников, В.Н.Осенков. Санкт-Петербург: Издательство «Лань», 2001 г. «Топографическая подготовка туриста. Г.С.Ткачев. Брянск, 2008 г.

11. «Азимут» №1. Журнал 2002 г.
12. «Сквозь годы и пожары» П.Ивкин, А.Новицкий. Брянск, 2001 г.
13. Детско-юношеский туризм Ю.С. Константинов М. 2006 г.
14. «Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования В.П. Бурцев М. 2007 г.
15. «Полевые туристические лагеря» А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, И.А. Дрогов ВЛАДОС 2000 г.
- 16.«Топография и ориентирование в туристическом путешествии» В.М. Куликов, Ю.С. Константинов М. 2004 г.
17. Брянская учительская газета №-ра 1-4 2017 год.
18. «Военная топография» Учебное пособие по «Основам военной службы», М. 2015

ЛИТЕРАТУРА для обучающихся

1. «Я познаю мир: Основы безопасности жизнедеятельности». Энциклопедия. С.Н.Зигуненко. М.: АСТ. Астрель, 2003 г
2. Игровые занятия в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности» (5 – 9 классы). А.А.Михайлов. И.: Дрофа, 2004 г
3. Тематические игры по ОБЖ. С.В.Титов, Г.И.Шабаева. М.: Т Ц Сфера, 2203 г
4. Безопасность жизнедеятельности. Словарь-справочник. Ф.В.Кармазинов, О.Н.Русак, С.Ф.Гребенников, В.Н.Осенков. Санкт-Петербург: Издательство «Лань», 2001 г.
5. «Топографическая подготовка туриста. Г.С.Ткачев. Брянск, 2008 г.
6. «Азимут» №1. Журнал 2002 г.
7. «Сквозь годы и пожары» П.Ивкин, А.Новицкий. Брянск, 2001 г.
8. «Топография и ориентирование в туристическом путешествии» В.М. Куликов, Ю.С. Константинов М. 2004 г
9. «Загадки и походы на тропинках спортивного ориентирования» В.П. Бурцев М. 2007 г.
10. «Я познаю мир» энциклопедия. Основы безопасности жизнедеятельности. Астрель. М. 2003
12. «Военная топография» Учебное пособие по «Основам военной службы», М. 2015