

Пояснювальна записка

Сьогодні, як ніколи, постала проблема популяризації здорового і безпечного способу життя серед підростаючого покоління. В Україні, як і в цілому в світі, проблема безпеки та виживання дітей і підлітків в умовах дії шкідливих та небезпечних факторів природного, техногенного, соціально-екологічного, кримінального, медико-санітарного характеру, а також зміцнення і збереження здоров'я підростаючого покоління є пріоритетними завданнями держави.

В 1999 році на Україні було створено Всеукраїнський громадський рух „Школа безпеки” в рамках проекту Міністерства України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської аварії і Програми розвитку ООН „Сталий захист людини” та за підтримки Міжнародного дитячого фонду „ЮНІСЕФ”. В 2000 році у м. Бородянка Київської області пройшов I Всеукраїнський збір змагання „Школа безпеки”.

Мета програми „Школа безпеки”:

- популяризація серед дітей та молоді здорового і безпечного способу життя;
- військово-патріотичного виховання та допризовної підготовки молоді;
- формування культури безпеки в надзвичайних ситуаціях;
- пропаганда професії рятувальника та професійної орієнтації в сфері цивільного захисту.

Мета програми „Школа безпеки” реалізовується шляхом застосування комплексного підходу через розв'язання наступних **завдань**:

- підвищення рівня знань дітей та молоді в галузі безпеки життєдіяльності, їх фізичної та психологічної підготовки;
- залучення дітей та молоді до занять прикладними видами спорту, які спрямовано на підготовку людини до дій в надзвичайних ситуаціях, надання само- та взаємодопомоги;
- засвоєння знань з основ цивільного захисту, оволодіння навичками рятувальних та інших невідкладних робіт під час ліквідації наслідків аварій, катастроф, стихійного лиха, прикладної фізичної та медико-санітарної допомоги;
- тренування з виконанням спеціальних завдань з пошуку, деблокування, надання першої медичної допомоги та транспортування потерпілих з використанням найпростіших механізмів та приладів аварійно-рятувального призначення тощо;
- навчити гуртківців орієнтуватися на місцевості для знаходження потерпілих та долати штучні та природні перешкоди;
- підвищення фізичних та рухових здібностей і спортивної майстерності з присвоєнням гуртківцям відповідних розрядів;
- удосконалення знань, умінь і навичок через проведення навчально-тренувальних походів і зборів, ступеневих та категорійних походів з елементами рятувальних робіт та участі в різних видах прикладних змагань.
- практичне застосування вмінь та навичок в повсякденному житті для попередження, запобігання, рятування і допомоги в надзвичайних ситуаціях.

Програма розрахована на три роки навчання основного рівня. Тижневе навантаження 6 годин, загальна кількість годин за навчальний рік – 216. Оптимальний вік вихованців – 13 – 16 років (учні 8-11 класів).

Програма складається з таких основних розділів:

1. Загальні теми.
2. Фізична підготовка.

3. Основи військової топографії та туризму.
4. Долання природних перешкод з рятувальними роботами.
5. Пожежно-прикладні дистанції.
6. Цивільний захист і рятувальні роботи в надзвичайних ситуаціях.
7. Медико-санітарна підготовка.

Також включає в себе участь в різних видах прикладних змагань, „Школи безпеки“, туризму, військового багатоборства та інших і проведення навчально-тренувальних зборів та походів для удосконалення набутих знань, умінь і навичок.

Для успішної реалізації програми гуртка „Школа безпеки“ необхідно налагодити тісний зв'язок з місцевими відділеннями МНС, цивільного захисту, пожежними частинами, оскільки, ці структури повинні бути в першу чергу зацікавлені в діяльності таких гуртків і без відповідної матеріально-технічної бази неможливо проводити навчання гуртківців на пожежно-прикладних дистанціях. Планувати години для проходження і навчання пожежно-прикладних дистанцій потрібно в комплексі і бажано у формі навчально-тренувальних зборів на навчальних базах відповідних відомств.

Навчально-тематичний план

1 рік навчання

| № | Назва розділу, теми | Кількість годин | | |
|----------|--|-----------------|-----------|-----------|
| | | Теорія | Практика | Всього |
| 1 | Загальні теми | 3 | | 3 |
| 1.1 | Інструктаж з охорони праці і правил поведінки | 1 | | 1 |
| 1.2. | Мета і завдання гуртка "Школа безпеки" | 1 | | 1 |
| 1.3. | Професія "РЯТУВАЛЬНИК" | 1 | | 1 |
| 2 | Фізична підготовка | 1 | 38 | 39 |
| 2.1. | Загальна фізична підготовка | 1 | 20 | 21 |
| 2.2. | Спеціальна фізична підготовка | | 18 | 18 |
| 3 | Основи військової підготовки і туризму | 9 | 36 | 45 |
| 3.1. | Топографічні знаки | 3 | 3 | 6 |
| 3.2. | Топографічні карти | 1 | 2 | 3 |
| 3.3. | Туристичне і рятувальне спорядження | 1 | 2 | 3 |
| 3.4. | Орієнтування на місцевості | 1 | 5 | 6 |
| 3.5. | Підготовка походів | 3 | | 3 |
| 3.6. | Походи, екскурсії, навчально-тренувальні збори | | 24 | 24 |
| 4 | Долання природних перешкод з рятувальними роботами | 1 | 47 | 48 |
| 4.1. | Вузли | 1 | 2 | 3 |
| 4.2. | Спуск і підйом по-спортивному | | 6 | 6 |
| 4.3. | Купини, жердини | | 3 | 3 |
| 4.4. | Маятник | | 3 | 3 |
| 4.5. | Траверс | | 6 | 6 |
| 4.6. | Паралельні мотузки | | 3 | 3 |
| 4.7. | Колода | | 3 | 3 |
| 4.8. | Спуск і підйом з самонаведенням | | 9 | 9 |
| 4.9. | Навісна переправа | | 12 | 12 |
| 5 | Цивільний захист і рятувальні роботи в надзвичайних ситуаціях | 4 | 14 | 18 |
| 5.1. | Дії під час пожежі, рятувальні роботи | 3 | 9 | 12 |
| 5.2. | Захист органів дихання | 1 | 5 | 6 |
| 6 | Пожежно-прикладні дистанції | 2 | 25 | 27 |
| 6.1. | Долання паркану | | 3 | 3 |
| 6.2. | Долання буму | | 3 | 3 |
| 6.3. | Робота з пожежними рукавами | | 6 | 6 |
| 6.4. | Подолання 100-метрової смуги перешкод | 1 | 5 | 6 |
| 6.5. | Підйом на 2-й поверх по штурмовій драбині | 1 | 8 | 9 |
| 7 | Медико-санітарна підготовка | 7 | 11 | 18 |
| 7.1. | Рани | 2 | 1 | 3 |
| 7.2. | Кровотечі | 2 | 1 | 3 |

| | | | | |
|----------|-----------------------------|-----------|------------|------------|
| 7.3. | Клінічна смерть | 2 | 1 | 3 |
| 7.4. | Накладання пов'язок | 1 | 8 | 9 |
| 8 | Участь у змаганнях * | | 18 | 18 |
| 9 | Багатоденні походи** | | | |
| | Всього | 27 | 189 | 216 |

*години, передбачені програмою для участі в змаганнях з пожежно-прикладних видів спорту або в змаганнях „Школа безпеки”. Керівник перелік змагання визначає сам, з урахування доцільності та матеріально-технічних можливостей.

**багатоденні походи по рідному краю і категорійні походи з відпрацюванням рятувальних робіт проводяться в канікулярний час (поза сіткою годин).

1.1. Інструктаж з охорони праці і правил поведінки.

Бесіда про правила дорожнього руху, протипожежної безпеки, поводження з невідомими і вибухонебезпечними предметами. Інструктаж гуртківців з охорони праці і правил поведінки на заняттях гуртка, практичних занять, під час участі в змаганнях, походах.

1.2. Мета і завдання гуртка.

Основна мета і завдання роботи гуртка. Орієнтовне календарне планування роботи. Плани проведення навчально-тренувальних зборів, змагань, екскурсій, походів.

1.3. Професія "рятувальник".

Поняття про професії пожежного, рятувальника та інші професії МНС. Мета і завдання МНС. Районі і обласні відділення МНС. Історичні довідки.

2.1. Загальна фізична підготовка.

Необхідність занять фізичними вправами. Загартування організму. Розвиток фізичних якостей.

Практичні заняття: гімнастика, легка атлетика, кросова підготовка, плавання, елементи спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол – за вибором). Прийом навчальних нормативів.

2.2. Спеціальна фізична підготовка.

Біг з доланням перешкод, біг під гору із гори. Лазіння по рукоходу, канату, штучних перешкодах, скелям. Стрибки через перешкоди, біг по купинках, скатах. Вправи на рівновагу. Біг з предметами і спорядженням.

3.1. Топографічні знаки.

Топографічні знаки. Вивчення топонімів і позначень.

Практичні заняття: виготовлення карток з топографічними знаками. Топографічні ігри, рішення топографічних задач.

3.2. Топографічні карти.

Умовні позначення. Масштаб. Типові форми рельєфу - гори, хребти, лощини.

Практичні заняття: „Подорож по карті", вправи по читанню рельєфу, рух по карті за маршрутом.

3.3. Туристичне і рятувальне спорядження.

Особисте і групове спорядження.

Практичне заняття: складання рюкзака, встановлення намету, одягання страхувальної системи.

3.4. Орієнтування на місцевості.

Сторони горизонту. Будова компасу і робота з ним. Орієнтування за місцевими ознаками.

Практичні заняття: визначення сторін горизонту за компасом, місцевими ознаками, сонцем.

3.5. Підготовка до походів, зборів.

Розподіл обов'язків, ознайомлення з районом і метою подорожі, зборів. Дотримання правил поведінки в походах. Вимоги до розбиття туристичного біваку. Складання кошторису на похід. Види вогнищ.

3.6. Походи, екскурсії, навчально-тренувальні збори.

Практичні заняття: проведення походів по рідному краю з елементами рятувальних робіт. Екскурсії до структур і підрозділів МНС. Навчально-тренувальні збори на матеріально-технічній базі МНС.

4.1. Вузли.

Види, призначення і застосування туристичних вузлів.

Практичні заняття: в'язання туристичних вузлів, згідно з правилами пішохідного туризму.

4.2. Спуск і підйом по спортивному.

Страховка і самостраховка.

Практичні заняття: обв'язування. Підйом по-спортивному. Спуск по-спортивному. Особисті та командні дії.

4.3. Купини, жердини.

Практичні заняття: проходження купин, проходження болота за допомогою жердин індивідуально та командою.

4.4. Маятник.

Практичні заняття: стрибаючий і круговий маятник (особисте і командне проходження).

4.5. Траверс.

Практичні заняття: горизонтальний траверс. Жорстке і нежорстке кріплення. Траверс рельєфу (особисте і командне проходження).

4.6. Паралельні мотузки.

Практичні заняття: Паралельні мотузки. Різноманітні паралельні мотузки (особисте і командне проходження).

4.7. Колода.

Практичні заняття: колода через яр і річку. Наводження перил командою.

4.8 Навісна переправа.

Практичне заняття: особисте проходження, порядок прищеплення і відщеплення від навісної переправи. Командне проходження, командна і транспортна страховка. Навісна переправа через яр, річку.

5.1. Дії під час пожежі і рятувальні роботи.

Види і причини виникнення пожеж. Способи гасіння пожежі. Будова і види вогнегасників.

Практичні заняття: переміщення і пошук потерпілих у задимленому приміщенні. Тушіння пожежі водою та піском, вогнегасником. Тушіння електроприладів, одягу на людині.

5.2. Захист органів дихання.

Найпростіші засоби захисту органів дихання. Будова і призначення протигазів.

Практичні заняття: виготовлення ватно-марлевих пов'язок. Одягання респіраторів, протигазів. Усунення пошкоджень протигазів. Одягання протигазу на потерпілого.

6.1. Подолання паркану.

Практичні заняття: спеціальні підготовчі вправи подолання низького паркану. Настибування, перехід і приземлення.

6.2. Долання буму.

Практичні заняття: спеціальні вправи на рівновагу. Вихід на бум, пробігання по буму і сходження з буму.

6.3. Робота з пожежними рукавами.

Практичні заняття: підхват рукавів, пробігання з рукавами по буму. Відпускання рукавів. З'єднання двох рукавів, під'єднання до розгалуження, з'єднання зі стволем.

6.4. Подолання 100-метрової смуги перешкод.

Дотримання техніки безпеки, розподіл сил. Тактика проходження дистанції.

Практичні заняття: відпрацювання елементів дистанції по етапах. Проходження дистанції вцілому.

6.5. Підйом на другий поверх по штурмовій драбині.

Дотримання техніки безпеки. Техніка і тактика проходження дистанції.

Практичні заняття: стартовий розбіг. Лазіння по штурмовій драбині. Фінішування.

7.1. Рани.

Поняття про рани. Класифікація ран та їх ускладнення.

Практичні заняття: допомога потерпілому.

7.2. Кровотечі.

Види кровотеч. Перша допомога при кровотечі.

Практичні заняття: зупинка кровотечі.

7.3. Клінічна смерть.

Ознаки клінічної смерті.

Практичні заняття: дії, щодо визначення стану потерпілого.

7.4. Накладання пов'язок.

Перев'язувальний матеріал. Правила накладання пов'язок.

Практичні заняття: накладання пов'язок на палець, кисть, передпліччя, стопу, голінь.

8. Участь у змаганнях.

Участь у змаганнях пожежно-прикладного виду спорту, „Школи безпеки“, а також з інших видів спорту, які визначає керівник в залежності від підготовленості гуртківців та матеріально-технічних можливостей.

Гуртківці повинні знати:

- мету і завдання Міністерства України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської аварії;
- основні види професії рятувальника;
- значення фізичних вправ для розвитку людського організму, його органів і систем;
- топографічні знаки, види і масштаби топографічних карт;
- принципи добору і підготовки туристського і рятувального спорядження;
- види і призначення вузлів;
- причини виникнення пожеж і способи боротьби з ними;
- будову протигазу;
- види ран і кровотеч;
- правила накладання пов'язок.

Гуртківці повинні вміти:

- виконувати загальнорозвиваючі вправи для різних груп м'язів;
- виконувати нормативи з фізичної культури для своєї вікової групи;
- визначати сторони горизонту за компасом;
- читати топографічні карти;
- долати природні перешкоди за допомогою підйому і спуску по-спортивному, траверсу, навісної переправи, паралельних мотузок, маятника;
- тушити пожежу за допомогою первинних засобів гасіння і вогнегасника;
- долати штучні перешкоди;
- користуватися засобами індивідуального захисту;
- надавати допомогу при ранах і кровотечах;
- накладати пов'язки;

Навчально-тематичний план

2 рік навчання

| № | Назва розділу, теми | Кількість годин | | |
|----------|---|-----------------|-----------|-----------|
| | | Теорія | Практика | Всього |
| 1 | Загальні теми | 6 | | 6 |
| 1.1. | Забезпечення безпеки на заняттях гуртка | 1 | | 1 |
| 1.2. | Підведення підсумків літнього походу і результативності роботи першого навчального року | 1 | | 1 |
| 1.3. | Завдання гуртка в новому навчальному році | 1 | | 1 |
| 1.4. | Спортивна кваліфікація, профорієнтація | 3 | | 3 |
| 2 | Фізична підготовка | | 30 | 30 |
| 2.1. | Загальна фізична підготовка | | 15 | 15 |
| 2.2. | Спеціальна фізична підготовка | | 15 | 15 |
| 3 | Основи військової підготовки і туризму | 4 | 47 | 51 |
| 3.1. | Топознаки і топографічні карти | 1 | 5 | 6 |
| 3.2. | Орієнтування на місцевості | 1 | 5 | 6 |
| 3.3. | Спортивне орієнтування | 1 | 8 | 9 |
| 3.4. | Туристичне і рятувальне спорядження | 1 | 2 | 3 |
| 3.5. | Підготовка походів, зборів | | 3 | 3 |
| 3.6. | Походи, екскурсії, навчально-тренувальні збори | | 24 | 24 |
| 4 | Долання природних перешкод з рятувальними роботами | 1 | 41 | 42 |
| 4.1. | Паралельні мотузки, гори-зонтальний маятник | | 6 | 6 |
| 4.2. | Колода самонаведенням | | 6 | 6 |
| 4.3. | Підйом лазінням | | 3 | 3 |
| 4.4. | Навісні переправи з само-наведенням | 1 | 8 | 9 |
| 4.5. | Спуск "дюльфер" і вертикальний підйом | | 9 | 9 |
| 4.6. | Крутопохила переправа вгору і вниз | | 6 | 6 |
| 4.7. | Траверс з самонаведенням | | 3 | 3 |
| 5 | Цивільний захист і рятувальні роботи в надзвичайних ситуаціях | 5 | 16 | 21 |
| 5.1. | Дії під час пожежі, рятувальні роботи | | 3 | 3 |
| 5.2. | Дії під час повені, рятувальні роботи | 1 | 5 | 6 |
| 5.3. | Дії під час землетрусу | 2 | 1 | 3 |
| 5.4. | Дії під час грози, смерчу, урагану, лавини | 2 | 1 | 3 |
| 5.5. | Одягання костюму Л-1 | | 6 | 6 |
| 6 | Пожежно-прикладні дистанції | 2 | 31 | 33 |
| 6.1. | Подолання 100-метрової смуги перешкод | 1 | 11 | 12 |
| 6.2. | Підйом на 2 поверх по штурмовій драбині | 1 | 11 | 12 |
| 6.3. | Одягання бойового одягу | | 3 | 3 |
| 6.4. | Пожежна естафета 4 x 100м. | | 6 | 6 |
| 7 | Медико-санітарна підготовка | 3 | 12 | 15 |
| 7.1. | Накладання пов'язок | | 4 | 4 |

| | | | | |
|----------|---|-----------|------------|------------|
| 7.2. | Непрямий масаж серця, штучне дихання | | 2 | 2 |
| 7.3. | Зупинка кровотечі | | 3 | 3 |
| 7.4. | Допомога при опіках, відмороженні, тепловому ударі укусах | 3 | 3 | 6 |
| 8 | Участь у змаганнях * | | 18 | 18 |
| 9 | Багатоденні походи ** | | | |
| | Всього | 21 | 195 | 216 |

*години, передбачені програмою для участі в змаганнях з пожежно-прикладних видів спорту або в змаганнях „Школа безпеки”. Керівник перелік змагання визначає сам, з урахування доцільності та матеріально-технічних можливостей.

**багатоденні походи по рідному краю і категорійні походи з відпрацюванням рятувальних робіт проводяться в канікулярний час (поза сіткою годин).

1.1. Забезпечення безпеки на заняттях гуртка.

Інструктаж гуртківців з охорони праці і правил поведінки на заняттях гуртка, практичних занять, під час участі в змаганнях, походах. Постійний порядок та дотримання дисципліни.

1.2. Підведення підсумків літнього походу і результативності роботи.

Обговорення і складання звіту про похід. Досягнення гуртка за минулий рік.

1.3. Завдання гуртка в новому навчальному році.

Основна мета і завдання роботи гуртка. Орієнтовне календарне планування роботи. Плани проведення навчально-тренувальних зборів, змагань, екскурсій, походів.

1.4 Спортивна класифікація і профорієнтація.

Єдина спортивна класифікація України. Вид - пожежно-прикладний спорт. Всеукраїнські змагання „Школа безпеки”. Види професій МНС.

2.1. Загальна фізична підготовка.

Вимоги до фізичного розвитку гуртківців. Необхідні фізичні та моральні якості юних рятувальників. Загальна та спеціальна фізична підготовка – фактор попередження профілактики травм і нещасних випадків. Шкідливі звички.

Практичні заняття: гімнастика, легка атлетика, кросова підготовка, плавання, елементи спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол – за вибором). Приймання навчальних нормативів.

2.2 Спеціальна фізична підготовка.

Біг з доданням перешкод, біг під гору, з гори. Лазіння по рукоходу, канату, штучних перешкодах, скелях. Стрибки через перешкоди, біг по купинках, скатах. Вправи на рівновагу. Біг з предметами і спорядженням. Ходьба на лижах. Комплекси вправ з вагою.

3.1. Топографічні знаки і топографічні карти.

Повторення вивченого матеріалу. Характерні лінії і точки рельєфу - водорозділ, вершина гори, дно улоговини, сідловини. Зображення горизонталями типових форм

рельєфу на картах. Висота перерізу. Види горизонталей. Способи визначення напрямку схилу. Поняття „крутість схилів”.

Практичні заняття: топографічний диктант. Вправи по читанню рельєфу. Складання позамасштабних схем окремих малих ділянок місцевості.

3.2. Орієнтування на місцевості.

Азимут. Орієнтування за місцевими ознаками і компасом.

Практичні заняття: орієнтування по карті і компасу. Рух за азимутом. Доповідь про місце свого знаходження.

3.3. Спортивне орієнтування.

Загальні відомості про спортивне орієнтування. Відомості з тактики спортивного орієнтування. План проходження і розподілу сил на дистанції.

Практичне заняття: вправи на читання рельєфу. Робота з умовними знаками спортивних карт. Рух по маркованій трасі, за легендою. Відмітка КП на швидкість.

3.4. Туристичне та рятувальне спорядження.

Особисте, групове і спеціальне туристичне та рятувальне спорядження.

Практичні заняття: робота з різними видами рятувального спорядження.

3.5. Підготовка походів, зборів.

Розподіл обов'язків, ознайомлення з районом і метою подорожі, зборів. Дотримання правил поведінки в походах. Вимоги до розбивання туристичного бівуаку. Складання кошторису на похід. Види вогнищ.

3.6. Походи, екскурсії, навчально-тренувальні збори.

Практичні заняття: проведення походів по рідному краю з елементами рятувальних робіт. Екскурсії до структур і підрозділів МНС. Навчально-тренувальні збори на матеріально-технічній базі МНС.

4.1. Паралельні мотузки, горизонтальний маятник

Практичні заняття: проходження паралельних мотузок з самонаведенням верхньої перильної мотузки. Горизонтальний маятник (особисте та командне проходження).

4.2. Колода з самонаведенням.

Практичні заняття: різні види укладення колоди. Колода через яр і річку.

4.3. Підйом лазінням.

Практичні заняття: підйом лазінням (командне проходження зі зміною першого учасника).

4.4. Навісні переправи з самонаведенням.

Командна страховка через яр і річку. Тактика проходження дистанції.

Практичні заняття: командна страховка для навісної переправи через річку і яр. Порядок проходження першим учасником. Наведення навісної переправи. Здвоєна мотузка для навісної. Різні види натяжок.

4.5. Спуск „дюльфер" і вертикальний підйом.

Практичні заняття: спуск по наведених перилах, спуск з самонаведенням, спуск з верхньою командною страховкою. Вертикальний підйом (особисте і командне проходження).

4.6. Крутопохила переправа вгору і вниз.

Практичні заняття: крутопохила переправа вгору. Крутопохила переправа вниз (особисте і командне проходження).

4.7. Траверс з самонаведенням.

Практичні заняття: горизонтальний траверс (особисте і командне проходження).

5.1. Дії під час пожежі і рятувальні роботи.

Практичні заняття: переміщення і пошук потерпілих у задимленому приміщенні. Тушіння пожежі водою та піском, вогнегасником. Тушіння електроприладів, одягу на людині. Тушіння хімічних та легкозаймистих речовин.

5.2. Дії під час повені. Рятувальні роботи.

Дії в зоні стихійного лиха.

Практичні заняття: кидання кінця Олександрова, рятувального кола. Проходження воріт на плавучих засобах. Витягування потерпілого з води та надання допомоги.

5.3. Дії під час землетрусу.

Шкала Ріхтера. Сейсмічні зони. Дії під час землетрусу в будинку, на відкритій місцевості.

Практичні заняття: звільнення потерпілого з-під завалу.

5.4. Дії під час грози, смерчу, урагану, лавини.

Причини виникнення стихійних лих. Вироблення алгоритму під час природних стихійних катастроф. Допомога людині, яка потрапила у снігову лавину.

5.5. Одягання костюму Л-1.

Практичні заняття: тренування в одяганні костюма Л-1. Одягання на час.

6.1. Подолання 100-метрової смуги перешкод.

Дотримання техніки безпеки, розподіл сил. Тактика проходження дистанції. Спеціальні підготовчі вправи.

Практичні заняття: подолання паркану, буму. Під'єднання пожежних рукавів до розгалуження ствола. Виконання вправи на час.

6.2. Підйом на другий поверх по штурмовій драбині.

Дотримання техніки безпеки. Техніка і тактика проходження дистанції.

Практичні заняття: спеціальні підготовчі вправи. Старт зі штурмовою драбиною. Постановка драбини. Лазіння по драбині. Зістрибування з драбини. Виконання вправи на час.

6.3. Одягання бойового одягу.

Практичні заняття: тренування в одяганні бойового одягу.

6.4. Пожежна естафета 4 x 100 м.

Практичні заняття: проходження паркану, буму зі з'єднанням рукавів, будівлі. Тушіння джерела пожежі. Передача естафети. Проходження дистанції на час. Види кровотеч. Перша допомога при кровотечі.

7.1. Накладання пов'язок.

Практичні заняття: накладання пов'язок на голову, груди, плече.

7.2. Непрямий масаж серця, штучне дихання.

Практичні заняття: непрямий масаж серця. Штучне дихання, виконання вправи одним і двома гуртківцями.

7.3. Зупинка кровотеч.

Практичні заняття: зупинка венозної і внутрішньої кровотечі. Накладання джгута, закрутки, використання пальцевого притиснення артерії і максимального згину кінцівок при артеріальній кровотечі.

7.4 Допомога при опіках, відмороженні, тепловому ударі, укусах.

Види опіків. Дії під час теплового удару, укусах, опіках, відмороженні.

Практичні заняття: надання допомоги при тепловому ударі, укусах, опіках, відмороженні.

8. Участь у змаганнях.

Участь у змаганнях пожежно-прикладного виду спорту, „Школи безпеки“, а також з інших видів спорту, які визначає керівник виходячи з підготовленості гуртківців.

Гуртківці повинні знати:

- розрядні нормативи з пожежно-прикладного виду спорту;
- основні правила забезпечення безпеки учасників змагань;
- вплив фізичних вправ на організм і функції організму;
- методика самоконтролю функціонального стану організму;
- правила і послідовність роботи з картою і компасом при орієнтуванні на місцевості;
- основні принципи тактики виступу на змаганнях;
- план і тактика подолання природних перешкод;
- алгоритм дії під час пожежі, повені, землетрусу і інших природних надзвичайних ситуацій;
- способи надання долікарської допомоги при кровотечах, зупинці серця.

Гуртківці повинні вміти:

- виконувати нормативи з фізичної культури для своєї вікової групи;
- виконувати комплекси вправ для розвитку сили, гнучкості;
- визначати своє місцезнаходження за допомогою карти та компаса;

- проходити незначні маршрути за письмовим описом;
- долати природні перешкоди як самостійно, так і у складі команди;
- надавати допомогу при травмах;
- одягати засоби захисту шкіри і протигаз;
- виконувати рятувальні роботи під час пожежі, повені, землетрусу;
- накладати пов'язки;
- долати 100-метрову смугу перешкод;
- одягати бойовий одяг;

Навчально-тематичний план

3 рік навчання

| № | Назва розділу, теми | Кількість годин | | |
|----------|--|-----------------|-----------|-----------|
| | | Теорія | Практика | Всього |
| 1 | Загальні теми | 3 | | 3 |
| 1.1. | Забезпечення безпеки на заняттях гуртка | 1 | | 1 |
| 1.2. | Підведення підсумків літнього походу і результативності роботи | 1 | | 1 |
| 1.3. | Завдання гуртка в новому навчальному році. Вищі навчальні заклади Міністерства України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської аварії | 1 | | 1 |
| 2 | Фізична підготовка | | 33 | 33 |
| 2.1. | Загальна фізична підготовка | | 15 | 15 |
| 2.2. | Спеціальна фізична підготовка | | 18 | 18 |
| 3 | Основи військової підготовки і туризму | 1 | 41 | 42 |
| 3.1. | Спортивне орієнтування з пошуком потерпілих | 1 | 14 | 15 |
| 3.2. | Підготовка походів, зборів | | 3 | 3 |
| 3.3. | Походи, екскурсії, навчально-тренувальні збори з елементами рятувальних робіт | | 24 | 24 |
| 4 | Долання природних перешкод з рятувальними роботами | 1 | 41 | 42 |
| 4.1. | Круто похила переправа вгору і вниз з самонаведенням | | 6 | 6 |
| 4.2. | Підйом потерпілого /вантажу/ | | 3 | 3 |
| 4.3. | Спуск потерпілого /вантажу/ | | 3 | 3 |
| 4.4. | Проходження різних природних перешкод з потерпілим | 1 | 29 | 30 |
| 5 | Цивільний захист і рятувальні роботи в надзвичайних ситуаціях | 8 | 19 | 27 |
| 5.1. | Рятувальні роботи на воді | 1 | 8 | 9 |
| 5.2. | Дії під час хімічного, бактеріологічного, радіаційного зараження | 6 | 3 | 9 |
| 5.3. | Одягання костюму Л-1 | | 3 | 3 |
| 5.4. | Робота з приладами: дозиметром, ВПХР | 1 | 5 | 6 |
| 6 | Пожежно-прикладні дистанції | | 30 | 30 |

| | | | | |
|----------|---|-----------|------------|------------|
| 6.1. | Подолання 100-метрової смуги перешкод | | 6 | 6 |
| 6.2. | Підйом на 3 поверх по штурмовій драбині | | 12 | 12 |
| 6.3. | Бойове розгортання від автоцистерни | | 6 | 6 |
| 6.4. | Пожежна естафета 4x 100м. | | 6 | 6 |
| 7 | Медико-санітарна підготовка | 2 | 13 | 15 |
| 7.1. | Допомога при переломах | 1 | 8 | 9 |
| 7.2. | Транспортування потерпілого | 1 | 5 | 6 |
| 8 | Участь у змаганнях * | | 24 | 24 |
| 9 | Багатоденні походи ** | | | |
| | Всього | 15 | 201 | 216 |

*години, передбачені програмою для участі в змаганнях з пожежно-прикладних видів спорту або в змаганнях „Школа безпеки”. Керівник перелік змагання визначає сам, з урахування доцільності та матеріально-технічних можливостей.

**багатоденні походи по рідному краю і категорійні походи з відпрацюванням рятувальних робіт проводяться в канікулярний час (поза сіткою годин).

1.1. Забезпечення безпеки на заняттях гуртка.

Інструктаж гуртківців з охорони праці і правил поведінки на заняттях гуртка, під час участі в змаганнях, походах. Постійний порядок та дотримання дисципліни.

1.2. Підведення підсумків літнього походу і результативності роботи гуртка.

Обговорення і складання звіту про похід. Досягнення гуртка за минулий рік.

1.3. Завдання гуртка в новому навчальному році. Вищі навчальні заклади Міністерства України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської аварії.

Основна мета і завдання роботи гуртка. Орієнтовне календарне планування роботи. Плани проведення навчально-тренувальних зборів, змагань, екскурсій, походів. Всеукраїнські змагання „Школа безпеки”. Вищі Міністерства України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської аварії.

2.1. Загальна фізична підготовка.

Вимоги до фізичного розвитку гуртківців. Необхідні фізичні та моральні якості юних рятувальників. Загальна та спеціальна фізична підготовка – фактор попередження та профілактики травм і нещасних випадків. Шкідливі звички.

Практичні заняття: гімнастика, легка атлетика, кросова підготовка, плавання, елементи спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол – за вибором). Прийом навчальних нормативів.

2.2 Спеціальна фізична підготовка.

Біг з подоланням перешкод, біг під гору, з гори. Лазіння по рукоходу, канату, штучних перешкодах, скелях. Стрибки через перешкоди, біг по купинах, скатах. Вправи на рівновагу. Біг з предметами і спорядженням. Ходьба на лижах. Атлетична гімнастика. Гребля на шлюпках, байдарках, човнах.

3.1. Спортивне орієнтування з пошуком потерпілих.

Відомості з тактики спортивного орієнтування. План проходження і розподілу сил на дистанції.

Практичне заняття: Навчальні змагання зі спортивного орієнтування у заданому напрямі, за вибором, по пам'яті, по маркованій трасі. Визначення точки стояння. Пошук потерпілих за легендою.

3.2. Підготовка походів, зборів.

Розподіл обов'язків, ознайомлення з районом і метою подорожі, зборів. Дотримання правил поведінки в походах. Вимоги до розбиття туристичного бівуаку. Складання кошторису на похід. Види вогнищ.

3.3. Походи, екскурсії, навчально-тренувальні збори елементами рятувальних робіт.

Практичне заняття: проведення походів з елементами рятувальних робіт. Екскурсії до структур і підрозділів МНС. Навчально-тренувальні збори на матеріально-технічній базі МНС.

4.1. Крутопохила переправа вгору і вниз з самонаведенням.

Практичне заняття: крутопохила переправа вгору з самонаведенням. Крутопохила переправи вниз з самонаведенням (командне проходження).

4.2. Підйом потерпілого (вантажу).

Практичне заняття: різні види поліспасти.

4.3. Спуск потерпілого (вантажу).

Практичне заняття: різні види поліспасти.

4.4. Проходження різних природних перешкод з потерпілим.

Техніка і тактика проходження дистанції залежно від виду травми. Види нош. Вимоги до виготовлення нош відповідно до травми потерпілого.

Практичні заняття: виготовлення нош (жорсткі, нежорсткі, кокон). Проходження етапів з самонаведення та потерпілим: підйом на 3-й поверх будинку і крутопохила переправа вниз, траверс, навісна переправа через яр та річку, вертикальний підйом і спуск „дюльфером“, крутопохила переправа вгору і вниз, колода.

5.1. Рятувальні роботи.

Перша допомога потерпілому на воді. Правила поведінки на плавзасобах.

Практичні заняття: кидання кінця Олександрова, рятувального кола. Проходження воріт на плавучих засобах. Витягнення потерпілого з води та надання допомоги. Ниряння за потерпілим під воду.

5.2. Дії під час хімічного, бактеріологічного та радіаційного зараження.

Види і вплив отруйних речовин на людей і місцевість. Види бактеріологічної зброї. Чинники ядерного вибуху. Ступені променевої хвороби. Рентген.

Практичні заняття: укриття. Вироблення алгоритму дій під час хімічного, бактеріологічного та радіаційного зараження. Дії під час сигналу „Увага! Увага!“

Увага!"

5.3. Одягання костюму Л-1.

Практичні заняття: тренування по вдяганню костюму Л-1. Одягання на час.

5.4. Робота з приладами: дозиметр, ВПХР.

Призначення і будова дозиметра і ВПХР. Порядок підготовки приладів для роботи.

Практичні заняття: підготовка дозиметра до роботи і пошук радіаційно зарядженого елемента. Підготовка ВПХР до роботи.

6.1. Подолання 100-метрової смуги перешкод.

Практичні заняття: Дотримання техніки безпеки, розподіл сил. Тактика проходження дистанції. Спеціальні підготовчі вправи. Подолання паркану, буму. Під'єднання рукавів до розгалуження ствола. Виконання вправи на час.

6.2. Підйом на третій поверх по штурмовій драбині.

Практичні заняття: Дотримання техніки безпеки. Техніка і тактика проходження дистанції. Спеціальні підготовчі вправи. Старт з штурмовою драбиною. Постановка драбини. Лазіння по драбині. Переставлення драбини. Зістрибування з драбини. Виконання вправи на час.

6.3. Бойове розгортання від автоцистерни.

Практичні заняття: одягання бойового одягу. З'єднання рукавів, під'єднання до розгалуження і ствола, збиття предмету струменем води.

6.4. Пожежна естафета 4 x 100м.

Практичні заняття: проходження паркану, буму зі з'єднанням рукавів, будівлі. Тушіння джерела пожежі. Передача естафети. Проходження дистанції на час.

7.1. Допомога при переломах.

Види переломів. Дії під час. Травматичний шок. Вимоги щодо надання допомоги при переломах.

Практичні заняття: надання допомоги при відкритому і закритому переломах (переломи передпліччя, плеча, стегна, ключиці, стегна і тазу).

7.2. Транспортування потерпілого.

Види одиночного і парного транспортування. Вимоги, щодо транспортування в залежності від характеру травми. Супроводжування і правила транспортування в залежності від рельєфу.

Практичні заняття: перенесення потерпілого одним учасником, двома учасниками. Виготовлення нош з підручних матеріалів.

8. Участь у змаганнях.

Участь у змаганнях пожежно-прикладного виду спорту, „Школи безпеки", а також з інших видів спорту, які визначає керівник виходячи з підготовленості гуртківців.

Гуртківці повинні знати:

- вимоги для вступу у вищі навчальні заклади Міністерства України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської аварії;

- основні вимоги до фізичного стану спортсмена;

- вимоги до складання комплексів вправ на розвиток різних фізичних якостей;

- методику самоконтролю функціонування стану організму;

- порядок визначення за топографічними картами крутості схилів, магнітного та дійсного азимутів;

- правила підготовки складних туристичних походів з елементами рятувальних робіт;

- тактику проходження природних перешкод з потерпілим;
- види і дії хімічного, радіаційного та бактеріологічного зараження;
- будову і призначення дозиметру і ВПХР;
- правила допомоги при переломах і транспортуванні потерпілих.

Гуртківці повинні вміти:

- розвивати фізичні якості через виконання комплексів вправ;
- визначати за картою координати окремих точок;
- визначати за картою крутість схилів;
- долати дистанцію зі спортивного орієнтування;
- підготувати і провести туристичний похід;
- долати природні перешкоди з потерпілим;
- надавати першу допомогу при переломах;
- транспортувати потерпілого;
- одягати засоби захисту шкіри;
- працювати з приладами: ВПХР і дозиметром;
- проходити 100-метрову смугу перешкод;
- підійматися на 3-й поверх по штурмовій драбині;
- виконувати бойове розгортання і пожежну естафету.

Список рекомендованої літератури:

- Алешин В.М., Серебрянский А.В. Туристская топография.-М., 1985 г.
- Бардин А. Азбука туризма. - М., 1985 г.
- Берлянд А.М. Карта рассказывает. -М, 1978г.
- Брагин А.Л. В'язання вузлів - Миколаїв, 1999 р.
- Василенко Л.Б. Основи безпеки життєдіяльності. - Харків., 2001р.
- Забалій М.Д., Петровський В.С. Пішохідний і лижний туризм.-К., 1984р.
- Иванов. Начальная подготовка ориентировщика. -М., 1985г.
- Конотопенко ЯЛ. Організація та методика допризовної підготовки.-К., 1996р.
- Костиця М.Ю., Обозний В.В. Шкільна краєзнавчо-туристична робота.-К., 1995р.
- Кодыш З. Соревнования туристов. -М., 1990г.
- Крачило М., Серебряний В. Географія. Практичні заняття на місцевості. - Тернопіль., 2006р.
- Омельченко Л.П. Основи безопасности жизнедеятельности. - Харьков., 2002г.
- Презлята Г., Шпільча А. Заняття фізкультурою та здоров'я. - К., 2006р.
- Серба Т. Ситуаційні задачі як метод навчання та контролю знань у гуртках спортивного туризму. -Тернопіль, 2000р.
- Супутник туриста.-К., Здоров'я, 1985 р.
- Томчук М.І. Допризовна підготовка-К., 1998р.
- Тульчинський І.П. Допризовна підготовка - К., 1998р.
- Туризм в школі -М., 1983г.
- Шальков Ю.Л. Здоров'я туриста -М., 1987г.
- Штерн О. Заходи безпеки в туристській діяльності -Харків., 1997р.
- Штюрмер Ю. Краткий справочник туриста - М., 1982г.