

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия
№ 44 им. Деева В. Н.

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
Физкультуры и
ОБЖ.....

«29» августа 2023 г.

Руководитель МО

Семенова Семенова Е.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
ВР Разумова В.А.

Разумова

УТВЕРЖДАЮ

Директор УБООУ гимназия №44
Л.С. Жуковская-Латышева

Жуковская-Латышева

Приказ №187* от 30.08.2023 г.

Программа
внеурочной деятельности учащихся (10-11 классы)
«Юный спасатель»

Направление: *Спортивно- оздоровительное.*

Возраст школьников: 16-17 лет.

Срок реализации программы: 1(один) год.

Разработчик: Рыжов В.Г.

Раздел I. Пояснительная записка.

Во всем мире главной социальной проблемой является проблема обеспечения безопасности. Угрозу жизни и здоровью человека могут представлять многие ситуации. Это и дорожное движение, и пожары, и стихийные бедствия, и сам человек. Программа «Юный спасатель» является важным этапом обеспечения социальной защиты человека. Ее реализация призвана решительно повысить информированность детей в области чрезвычайных ситуаций, дать им практические рекомендации по защите и должна способствовать снижению смертности, заболеваемости и травматизма среди обучающихся от вредных и опасных факторов окружающей среды. Помочь выработать у них психологическую устойчивость в чрезвычайных ситуациях, а также бережное отношение к себе и окружающей среде. Актуальность программы «Юный спасатель» в том, то ее социально-педагогическая направленность ориентирована на воспитание гражданина «безопасного» типа, знающего основы защиты человека и общества от современного комплекса опасных факторов и умеющего применить эти знания на практике.

1. Актуальность программы

В статье 25 Федерального закона «О пожарной безопасности» предусмотрено *«...обязательное обучение детей в дошкольных образовательных учреждениях и лиц, обучающихся в общеобразовательных учреждениях, мерам пожарной безопасности осуществляется соответствующими учреждениями по специальным программам, согласованным с Государственной противопожарной службой».*

Особое внимание специалистов противопожарной пропаганды во всем мире уделяется детям и молодежи, т.к. это одна из наименее защищенная от пожаров групп населения, не владеющая знаниями и навыками в области пожарной безопасности. Главная цель программы научить детей правильно действовать в чрезвычайных обстоятельствах, привить навыки осторожного обращения с огнем, оказание первой помощи может стать принципиальным в вопросе жизни и смерти пострадавшего. Зачастую своевременно предоставленная первая помощь определяет, выздоровеет ли пострадавший полностью или останется на всю жизнь инвалидом. В идеале, всем людям без исключения хорошо было бы знать, какие действия необходимо предпринимать при несчастном случае. Всем следует уметь оказывать первую помощь. Учитывая этот факт, в программу включен раздел **«Я – спасатель»**, где со школьного возраста дети учатся оказывать помощь человеку, получившему травму или пострадавшему от стихийного бедствия или оказавшегося в зоне чрезвычайной ситуации техногенного характера, а так же выполнять аварийно-спасательные работы.

Когда-то Леонардо да Винчи сказал: *«Жизнь есть дар, великий дар, и тот, кто ее не ценит, этого дара не заслуживает».* Замечательное высказывание великого художника о той ответственности, которую должен нести каждый человек за свою жизнь. Эту ответственность необходимо воспитывать и в детях, ведь известно, что в большинстве своем они попадают в беду не из-за незнания правил безопасного поведения, а по своей детской наивности, неопытности, особенностей организма, из-за необдуманного риска.

В настоящее время одна из важнейших задач – обеспечение безопасности жизни и здоровья детей, поэтому подготовка детей к действиям в экстремальных условиях – важнейшая составляющая воспитания и социализации подростков. Самое важное – научить детей правилам жизни во взрослом мире. Речь идет не столько о заучивании детьми правил, сколько о воспитании. Только выполнение правил безопасного поведения без осознания механизма возникновения чрезвычайного происшествия и правильного действия в каждой конкретной ситуации, без самодисциплины и самоконтроля не может гарантировать безопасности.

Все это стало предпосылками к созданию программы социально – педагогической направленности «Юный спасатель». Занятия по данной программе решают проблему организованного досуга и повышения социального статуса обучающихся: ребенок, посещая занятия кружка «Юный спасатель» в свободное время, знает, что он нужен, его ждут, ему рады, его судьба интересна не только педагогу, но и всему учреждению дополнительного образования.

2. Цели и задачи.

В своей предметной ориентации предлагаемая программа направлена на достижение следующих целей:

- усвоение учащимися правил безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- понимание ими важности укрепления, сохранения и защиты своего здоровья как личной и общественной ценности;
- антиэкстремистское и антитеррористическое мышление и поведение учащихся, их нетерпимость к действиям и намерениям, представляющим угрозу для жизни человека;
- отрицательное отношение учащихся к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков, табакокурению и употреблению алкогольных напитков;
- готовность и стремление учащихся к нравственному самосовершенствованию.

Организация и проведение занятий по предлагаемой программе позволяют создать благоприятные условия для личностного и познавательного развития учащихся.

Курс предназначен для решения следующих задач:

- освоение учащимися знаний о здоровом и разумном образе жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;
- обучение школьников умению предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую помощь;
- развитие у обучаемых качеств личности, необходимых для ведения здорового и разумного образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- воспитание у учащихся культуры безопасности жизнедеятельности, чувства ответственности за личную и общественную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- формирование у школьников антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

3. Общие положения.

Настоящая программа предназначена для обучения школьников в программе внеурочной деятельности «Юный спасатель» и рассчитана на 1 год обучения. Программа составлена с учетом требований, предъявляемых к квалификации спасателей, согласованных с Министерством труда и занятости населения РФ, положения о системе подготовки кадров, а также Федеральных законов «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» и «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей».

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

Подготовка предполагает три основных направления:

- теоретическое,
- техническое,
- физическое.

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

Техническая подготовка проводится на спортивной площадке и в спортивном зале школы по методике специальной подготовки спасателей.

Физическая подготовка проводится согласно требованиям, предъявляемым к членам спортивных секций и школ выживания в экстремальных условиях.

4. Организационно-методические указания.

Программа разработана для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. Программа рассчитана на проведение занятий в течение 1 года. Занятия проводятся один раз в неделю в течение 2 учебных часов. В ходе обучения школьники должны научиться вести аварийно-спасательные работы в зонах (районах) ЧС природного характера и при авариях и катастрофах техногенного характера, пользоваться средствами индивидуальной защиты, туристским снаряжением, оказывать первую медицинскую помощь, иметь навыки выживания в экстремальных условиях.

Взаимосвязь с программой воспитания

В воспитании детей подросткового возраста (уровень основного общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья; - к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; - к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать; - к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека; - к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье; - к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда; - к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение; - к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; - к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; - к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее. Выделение данного приоритета в воспитании школьников, обучающихся на ступени основного общего образования, связано с особенностями детей подросткового возраста: с их стремлением утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. В этом возрасте особую значимость для детей приобретает становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций. Подростковый возраст – наиболее удачный возраст для развития социально значимых отношений школьников.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, а также правил поведения на дорогах и на транспорте;
- формирование понимания ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию,
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общества, учитывающего социальное, культурное, языковое и духовное многообразие современного мира;

- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил и форм поведения в различных группах и сообществах;
- развитие правового мышления и компетентности при решении моральных проблем, формирование моральных качеств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебной, исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного и бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование антиэкстремистского и антитеррористического мышления и поведения, потребности соблюдать нормы здорового и разумного образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Метапредметные результаты:

1) регулятивные

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение согласовывать свои действия в опасных и чрезвычайных ситуациях с прогнозируемыми результатами, определять их способы, контролировать и корректировать их в соответствии с изменениями обстановки;
- умение оценивать собственные возможности при выполнении учебных задач в области безопасности жизнедеятельности и правильность их решения;

2) познавательные

- овладение навыками принятия решений, осознанного выбора путей их выполнения, основами самоконтроля и самооценки в учебной и познавательной деятельности;
- умение формулировать понятия в области безопасности жизнедеятельности, анализировать и выявлять причинно-следственные связи внешних и внутренних опасностей среды обитания и их влияние на деятельность человека;

3) коммуникативные

- умение воспринимать и перерабатывать информацию, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни, опасных и чрезвычайных ситуациях;
- освоение приемов действий и способов применения средств защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- умение работать индивидуально и в группе, организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение правильно применять речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей при решении различных учебных и познавательных задач;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий для решения задач обеспечения безопасности;
- формирование и развитие мышления безопасной жизнедеятельности, умение применять его в познавательной, коммуникативной и социальной практике, для профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе осознания и понимания необходимости защиты личности, общества и государства от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- формирование убеждения в необходимости безопасного здорового и разумного образа жизни;
- понимание значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности для личности и общества;

- формирование установки на здоровый и разумный образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, табакокурение и нанесение иного вреда здоровью;
- формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций, включая экстремизм и терроризм, их последствий для личности, общества и государства;
- знание безопасного поведения в условиях опасных и ЧС, умение применять их на практике;
- умение оказать первую самопомощь и первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по их характерным признакам, а также на основе информации из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

5. По окончании занятий учащиеся научатся:

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций.
- адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;
- добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;
- добывать и очищать воду в автономных условиях;
- добывать и готовить пищу в автономных условиях; сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях;
- подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
- характеризовать причины и последствия опасных ситуаций на воде;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести у воды и на воде;
- использовать средства и способы само- и взаимопомощи на воде;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать в местах массового скопления людей;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении или захвате в заложники (попытки похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- оказывать первую помощь при растяжениях; при вывихах; при переломах; при ожогах;
- оказывать первую помощь при обморожениях; при отравлениях; при тепловом (солнечном) ударе;
- оказывать первую помощь при укусе насекомых;

Правила проверки практических навыков учащихся.

- Обучаемый должен продемонстрировать выполнение действия от начала до конца.
- Во время демонстрации важно убедиться в правильности выполнения задания.
- Если учащийся допускает серьезную ошибку, то нужно остановить его и указать на допущенную ошибку.
- Если допущенная ошибка незначительна, позвольте продолжить показ; ученик может исправить ее во время последующих действий.
- Если допущенная ошибка свидетельствует о полном непонимании того, как выполнять задание, поправьте и дайте ученику возможность еще раз почитать учебник и потренироваться.
- Если ошибка легко устранима, то попросите исправить и сразу проведите повторную проверку.
- Результаты контроля и оценки знаний и умений учащихся являются важной составляющей для анализа организации и состояния учебного процесса. На основании этого анализа вносятся необходимые коррективы в систему обучения учащихся по курсу.

Формы проведения занятий

Словесные – рассказ, объяснение, беседа.

Наглядные – показ иллюстрационных пособий, плакатов, схем, зарисовок на доске, стендов, видеофильмов, презентаций.

Практические – выполнение практических заданий в тетрадях, игровые ситуации, решение задач, кроссвордов, тестирование, экскурсии по району с целью изучения программного материала.

Тематическое планирование
(темы и количество часов по каждой теме)

№ темы	Наименование тем	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Из истории спасательного дела в России	1
2	Чрезвычайные ситуации природного характера	1
3	Чрезвычайные ситуации техногенного характера	1
4	Чрезвычайные ситуации экологического характера	1
5	Чрезвычайные ситуации криминального характера. Защита от терроризма	1
6	Чрезвычайные ситуации, связанные с массовыми заболеваниями среди людей, животных, растений	1
7	Организационные основы гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций	1
8	Правовые основы гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций	1
9	Человек и окружающая среда. Основные правила поведения и меры защиты	1
10	Организация и ведение аварийно-спасательных работ	2
11	Технические средства поисково-спасательных работ	2
12	Техника безопасности при проведении поисково-спасательных работ	1
13	Средства управления и связи	1
14	Средства индивидуальной и коллективной защиты	8
15	Приборы радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля	2
16	Аварийные химически опасные и отравляющие вещества. Меры защиты.	2
17	Противопожарная подготовка	6
18	Медицинская подготовка спасателей	2
19	Основы подготовки к военной службе	2
20	Физическая подготовка спасателей	8
21	Горно-туристская подготовка	4
22	Топографическая подготовка спасателей	2
23	Морально-психологическая подготовка спасателей	2
24	Основы здорового образа жизни	2
25	Пропаганда гуманного характера и социально-экономической значимости гражданской обороны, защиты от чрезвычайных ситуаций и Всероссийского Движения «Школа безопасности»	2
26	Участие в соревнованиях «Юный спасателей» и «Школа безопасности»	11
	ВСЕГО	68

Содержание программы

ТЕМА № 1. Вводное занятие. Из истории спасательного дела в России.

Знакомство с целями и задачами кружка «Юные спасатели», программой обучения, учебными местами.

на территории района. Классификация чрезвычайных ситуаций.

ТЕМА № 2. Чрезвычайные ситуации природного характера.

Землетрясения, наводнения, сель, снежные лавины, оползни, лесные пожары, градо-грозовые процессы и другие опасные природные явления. Причины, последствия, меры защиты.

ТЕМА № 3. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.

Понятие об авариях, катастрофах, взрывах, пожарах. Аварии и катастрофы на предприятиях, транспорте, на объектах жилищно-коммунального хозяйства. Причины, последствия, меры защиты.

ТЕМА № 4. Чрезвычайные ситуации экологического характера.

Понятие об экологии, нарушении экологического равновесия. Причины нарушения экологического равновесия, последствия, меры защиты.

ТЕМА № 5. Чрезвычайные ситуации криминального характера. Защита от терроризма.

Понятие об опасностях криминального характера. Сущность терроризма, его опасность, причины. Виды терроризма. Меры защиты от терроризма.

ТЕМА № 6. Чрезвычайные ситуации, связанные с массовыми заболеваниями людей, животных, растений.

Характерные массовые заболевания среди людей, животных, растений. Причины возникновения, последствия, меры защиты.

ТЕМА № 7. Организационные основы гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций.

Понятие о гражданской обороне.

Необходимость гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций.

Этапы гражданской обороны. Структура и задачи по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Силы гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций в республике.

ТЕМА № 8. Правовые основы гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций.

Нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность аварийно-спасательных служб и формирований МЧС РФ. Федеральные Законы «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О гражданской обороне», «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей».

ТЕМА № 9. Человек и окружающая среда. Основные правила поведения и меры защиты.

Человек и окружающая среда. Возможные последствия для организма человека, пребывающего в экстремальных условиях. Основные правила поведения человека в экстремальных природных условиях.

Выживание в природной среде. Организация жилья. Укрытия, питания, защиты в экстремальных природных условиях (жара, холод, условия задымленности) (практическое занятие).

Определение места нахождения (ориентация) на местности. Защита от животных и насекомых. Перемещение в природной среде (практическое занятие).

ТЕМА № 10. Организация и ведение аварийно-спасательных работ.

Организация и возможности службы спасения. Организация оповещения спасателей.

Порядок получения и уяснение информации при ЧС. Оценка обстановки и принятие решения на ведение поисково-спасательных работ. Организация оперативного дежурства в зоне ЧС.

Подготовка к поисково-спасательным работам (инструменты, механизмы, приспособления, приборы, экипировка, средства, необходимые для проведения работ) (практическое занятие).

Ведение поисково-спасательных работ. Поиск пострадавших, их извлечение, определение состояния, оказание первой медицинской помощи и транспортировка в безопасное место. (практическое занятие).

Локализация очага поражения (отключение газа, воды, электричества, тушение пожара).

Спасение животных. Спасение материальных и культурных ценностей. Основы выживания при проведении поисково-спасательных работ в ЧС.

ТЕМА № 11. Технические средства поисково-спасательных работ.

Технические средства и оборудование, применяемые при ПСР, их технические характеристики. Хранение средств спасения (практическое занятие). Работа на средствах ведения ПСР. Проверка исправности и подготовка к работе (практическое занятие).

ТЕМА № 12. Техника безопасности при проведении поисково-спасательных работ.

Травматизм спасателей и их причины. Причины травматизма. Типичные травмы. Профилактика травматизма.

ТЕМА № 13. Средства управления и связи.

Назначение и ТТД средств связи. Табельные, стационарные, мобильные средства связи. Проводная и радиосвязь в зонах ЧС. Практическая работа на средствах связи.

ТЕМА № 14. Средства индивидуальной и коллективной защиты.

Классификация средств индивидуальной защиты. Назначение, принцип действия. Простейшие и подручные средства защиты. Отработка практических навыков в использовании индивидуальных средств защиты. Понятие о защитных сооружениях. Противорадиационные укрытия, простейшие укрытия. Укрытие населения в приспособленных и спецсооружениях.

ТЕМА № 15. Приборы радиационной и химической разведки, дозиметрического контроля.

Приборы радиационной разведки.

Естественные и искусственные источники радиации. Методы обнаружения ионизирующих излучений. Классификация дозиметрических приборов и единицы измерения уровней и доз радиации. ТТД приборов разведки и дозконтроля.

Приборы химической разведки, АХОВ и ОВ. Принципы обнаружения АХОВ и ОВ.

Смертельные, поражающие предельно допустимые концентрации химических веществ.

ТТД приборов химической разведки.

Практическая работа с приборами.

ТЕМА № 16. Аварийные химически опасные и отравляющие вещества. Меры защиты.

Характеристика АХОВ и ОВ.

Химически опасные предприятия в республике. Классификация ОВ. Меры защиты.

ТЕМА № 17. Противопожарная подготовка.

Общие понятия о пожаре. Классификация. Огнетушащие средства.

Огнетушители. Назначение, подготовка и применение, правила пользования (практическое занятие).

Пожарные машины, автонасосы, дымоасосы, инструмент (практическое занятие).

Спасение людей на пожарах и самоспасение. Отработка приемов и способов спасения людей на пожарах. (практическое занятие).

ТЕМА № 18. Медицинская подготовка спасателей.

Средства оказания первой медицинской помощи (ПМП)

Первая медицинская помощь при ранениях, кровотечениях и травматическом шоке (практическое занятие).

ПМП при растяжениях, ушибах, вывихах (практическое занятие)

ПМП при переломах, длительном сдавливании конечностей (практическое занятие)

ПМП при повреждении глаз, уха, горла, носа (практическое занятие).

ПМП при обморожениях и ожогах (практическое занятие)

ПМП при поражениях АХОВ и ОВ (практическое занятие).

ТЕМА № 19. Основы подготовка к военной службе.

Источники военной опасности для РФ.

Вооруженные Силы РФ на современном этапе.

Виды и рода Вооруженных Сил. Военная символика.

Правовые основы военной службы. Военная присяга. Общевоинские уставы. Статус военнослужащих, их права и обязанности. Военно-учебные заведения. Правила приема в военно-учебные заведения.

ТЕМА № 20. Физическая подготовка спасателей.

Физические качества, необходимые спасателям.

Гимнастика. Развитие силы, выносливости, устойчивости. Воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности. Упражнения на перекладине, брусьях, опорные и безопорные

прыжки, поднимание и переноска тяжестей, акробатические упражнения. Предупреждение травматизма, страховка.

Кроссовая подготовка. Бег на 1 км. Бег на 3 км.

Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, футбол.

ТЕМА № 21. Горно-туристская подготовка спасателей.

Горный туризм и его особенности.

Основные горные системы и их туристские возможности. Опасности в горах. Особенности жизни спасателя в горах.

Снаряжение, узлы, их применение.

Питание в пешеходном горном походе.

Техника передвижения и страховки в горной местности, на скально-ледовых участках.

Скально-ледовые занятия.

Охрана природы, памятников истории и культуры.

ТЕМА № 22. Топографическая подготовка спасателей.

Определение топографии. Топография военная. Ориентирование на местности (практическое занятие).

Движение по азимутам (практическое занятие)

Понятие о топографической карте. Работа с картой.

Ориентирование в горах.

ТЕМА № 23. Морально-психологическая подготовка спасателей.

Необходимость морально-психологической подготовки спасателей. Психологические особенности поведения людей в ЧС.

Задачи и содержание морально-психологической подготовки. Формы и методы работы по повышению морально-психологической подготовки спасателей.

Основы саморегулирования и психологической реабилитации.

ТЕМА № 24. Основы здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни, основные понятия и определения. Критерии здоровья.

Здоровый образ жизни как средство сохранения и укрепления индивидуального здоровья.

Основные критерии здоровья. Режим труда и отдыха.

Питание. Основные понятия и его роль в жизни человека.

Вредные привычки и их социальные последствия (алкоголь, курение, наркотики).

ТЕМА № 25. Пропаганда гуманного характера и социально-экономической значимости гражданской обороны, защиты от чрезвычайных ситуаций и Всероссийского Движения «Школа безопасности».

Задачи и содержание пропаганды знаний и практического опыта в области гражданской обороны, предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

Всероссийское Движение «Школа безопасности». Опыт, проблемы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Конституция РФ. 1993г.
2. Федеральный Закон РФ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера». 1994г.
3. Федеральный Закон РФ «О гражданской обороне». 1998г.
4. Федеральный Закон РФ «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей». 1995г.
5. Федеральный Закон РФ «О пожарной безопасности».
6. Федеральный Закон РФ «Об обороне»
7. Федеральный Закон РФ «О статусе военнослужащих». 1993г
8. Федеральный Закон РФ «О воинской обязанности и военной службе». 1998г.
9. Постановление Правительства РФ «О порядке подготовки населения в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций». 1995г № 738.
10. Справочник спасателя. М. ВНИИ ГО ЧС. 1995г.
11. Гостюшин «Энциклопедия экстремальных ситуаций». Изд. «Зеркало». 1994г.
12. Правила поведения и действия населения при стихийных бедствиях, авариях, катастрофах. М.1990г.
13. Цвилюк Г.Е. Пособие по выживанию «Школа безопасности». М. ЭКСМО. 1995г.
14. Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности»
15. Учебник «Гражданская оборона». М. Просвещение. 1991г.
16. Учебник «Безопасность и защита населения в чрезвычайных ситуациях». Г.Н.Кириллов. М. Изд. НЦЭНАС. 2001г.