

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЮНЫЙ СПАСАТЕЛЬ»
УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№	Тема	1 год обучения (72 часа)			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	0	0	0	Входящая диагностика
1	Основы первой помощи.	8	4	4	Зачёт
2	Туризм и автономное существование	14	4	10	Зачёт
3	Методы ведения ПСР на акватории	4	2	2	Зачёт
4	Топография и ориентирование.	4	2	2	Зачёт
5	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение	6	2	4	Зачет
6	Специальная физическая подготовка юного спасателя	6	0	6	Зачёт
7	Ознакомление и работа со средствами защиты	6	2	4	Зачёт
8	Краеведение. Особенности рельефа. Трудности для спасателя	4	2	2	Зачёт
9	Общение с пострадавшим в зоне ЧС	2	1	1	Зачёт
10	Действия спасателя при ведении ПСР в техногенной ЧС	8	2	6	Зачёт
11	Действия спасателя при ведении ПСР в природной ЧС	8	2	6	Зачёт
12	Итоговое занятие	2	0	2	Соревнование Итоговая диагностика
Итого:		0	72	23	

1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Тема 1. Основы первой помощи.

Теория: Ознакомление с общими сведениями первой помощи пострадавшему: при ожогах, отморожениях, при травмах (вывих, перелом, ушиб), при кровотечении, при электротравме, при асфиксии, утоплении. Знакомство с видами и наложением повязок. Основные правила транспортировки пострадавшего. Действия при СЛР. Знакомство с признаками клинической и биологической смерти. Рассказ о наложение жгута, закрутки. Ознакомление с правилами и способами транспортировки пострадавшего. Экстремальная психологическая помощь при ЧС. Алгоритм транспортировки пострадавших.

Практика: Отработка правил первой помощи пострадавшему при: ожогах, отморожениях, травмах (вывих, перелом, ушиб), кровотечениях, электротравме, асфиксии, утоплении. Демонстрация правил наложения повязок. Наложение жгута и его разновидностей. Отработка навыков действия при СЛР. Наложение давящих повязок при кровотечениях. Иммобилизации сломанной конечности с помощью подручных средств. Применение на практике алгоритма оказания экстремальной психологической помощи при ЧС. Отработка навыков транспортировки пострадавших.

Тема 2. Туризм и автономное существование:

Теория: Знакомство со снаряжением и экипировкой туриста-спасателя; Рассказ о страховочной системе, блокировке, карабине, репшнуре. Демонстрация работы личного снаряжения туриста-спасателя и группового снаряжения. Беседа о строительстве временных укрытий.

Практика: Подготовка снаряжения для слетов и соревнований. Экипировка туриста-спасателя. Личное снаряжение туриста – спасателя. Главные требования к снаряжению. Групповое снаряжение. Страховочные системы, блокировки, карабины, репшнурсы. Их применение. Правила использования. Блоки и полиспасты, зажимы, спусковые устройства, ролики, кошки, ледорубы, каски. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Уход, ремонт и контроль за снаряжением. Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных условиях. Одевание и блокировка страховочной системы. Маркировка веревки. Подготовка снаряжения к тренировкам и соревнованиям. Вязка узлов. Тренировка работы с карабинами. Выбор места привала и расположение на нем. Установка палатки, оборудование полевого лагеря. Свертывание туристического лагеря. Вязка спасательных узлов.

Тема 3. Методы ведения ПСР на акватории

Теория: Методы ведения ПСР на акватории.

Ознакомление со средствами спасения утопающего: Спасательный круг, «конец Александрова». Действия при спасении утопающего

Практика: Действия при спасении утопающего. Отработка навыков работы со средствами спасения утопающего. Транспортировка пострадавшего на воде. Маневрирование на плавсредстве. Сдача зачета по теме "Методы ведения ПСР на акватории".

Тема 4. Топография и ориентирование

Теория: Понятие топографической карты, ее значение для туристов. Изучение топознаков по группам. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Практика: Мини-соревнование: Ориентирование по карте

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков. Ориентирование при помощи навигатора.

Тема 5. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение

Теория: Правила поведения, техника безопасности, общие меры предосторожности, медицинские аспекты.

Практика: Выбор подходящей одежды и обуви, правильная организация разминки и растяжки, проверка состояния оборудования.

Тема 6. Специальная физическая подготовка

Практика: Тренировка физической силы и выносливости, освоение работы с навешанными перилами, скалолазным стендом. Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабления. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Комплексное силовое упражнение.

Тема 7. Ознакомление и работа со средствами защиты

Теория: Причины работы в средствах защиты. Виды средств защиты: СИЗК, СИЗОД. Ознакомление с костюмом Л1, противогазом. Понятие дегазация. Действия при нахождении пострадавшего в загазованной зоне. Особенности ведения работ при

химической аварии.

Практика: Работа в защитном костюме Л1 и противогазе в различных экстремальных условиях. Работа в защитном костюме Л1 и противогазе в различных экстремальных условиях. Помощь пострадавшему при нахождении в загазованной зоне, транспортировка на базу. Прохождение дегазации. Помощь пострадавшему при нахождении в загазованной зоне, транспортировка на базу. Прохождение дегазации.

Тема 8. Краеведение. Особенности рельефа. Трудности для спасателя

Теория: Ознакомление с краеведением

- Краеведение — наука, изучающая историю, природу, население, экономику и культурные особенности конкретного региона или местности.
- Значение краеведения заключается в глубоком понимании особенностей своей территории, её ресурсов, истории и культуры.

Особенности рельефа

- Рельеф представляет собой совокупность форм земной поверхности в пределах определённой территории.
- Основные формы рельефа включают равнины, горы, холмы, долины, овраги и другие элементы ландшафта.
- Для спасателей важно учитывать особенности рельефа при проведении поисковых и эвакуационных операций.

Трудности для спасателя

- Сложность передвижения по неровному рельефу (горы, скалы).
- Опасность возникновения лавин, камнепадов и схода снежных масс.
- Необходимость специального оборудования и снаряжения для преодоления препятствий.
- Ограниченностъ видимости и сложности навигации в условиях сложного рельефа.

Практика:

Исследование местных природных условий

- Изучение картографического материала и спутниковых снимков района.
- Проведение практических занятий по ориентированию на местности.
- Анализ климатических особенностей региона и их влияние на проведение спасательных работ.

Тренировка действий в сложных условиях

- Подъём и спуск по горным тропам с использованием альпинистского снаряжения.
- Организация переправ через реки и ручьи.
- Отработка навыков первой медицинской помощи в полевых условиях.

Использование специальных технических средств

- Использование радио и спутникового телефона для связи между группами спасателей.
- Освоение техники организации временного лагеря и убежища в экстремальных ситуациях.

Тема 9. Общение с пострадавшим в зоне ЧС

Теория: Способы общения с пострадавшим в различных стрессовых ситуациях.

Алгоритм построения общения с пострадавшим в различных ситуациях.

Практика: Общение с пострадавшим в различных ситуациях. Правило трех «да».

Тема 10. Действия спасателя при ведении ПСР в техногенной среде

Теория: Охрана труда при ведении ПСР в техногенной среде. Спасение пострадавшего из разрушенного здания, сооружения, подвала, машины, ЛЭП.

Практика: Оказание первой помощи при нахождении пострадавшего из разрушенного здания, сооружения, подвала, машины, ЛЭП. Работы по спасению с применением промышленного альпинизма, увязка пострадавшего в косынку и носилки. Спуск пострадавшего с высоты. Движение в условиях завала. Работа с гидравлическим

инструментом в различных условиях. Работы по устранению источника аварии.

Тема 11. Действия спасателя при ведении ПСР в природной среде

Теория: Охрана труда при ведении ПСР в природной среде. Поиск пострадавшего при помощи карты, GPS, природных ориентиров. Оказание первой помощи пострадавшему, транспортировка при помощи подручных средств через овраги, реку. Выживание в экстремальных условиях.

Практика: Поиск пострадавшего при помощи карты, GPS, природных ориентиров. Оказание первой помощи пострадавшему, транспортировка при помощи подручных средств через овраги, реку. Выживание в экстремальных условиях. Способы ночевки: изготовление убежища и подручных средств, ночевка при наводнении, в палатке. Разведение различных видов костров. Разведение костра различными способами. Спасение зависшего парашютиста. Спасательные работы с применением минимального оснащения. Сдача зачета по теме "Действия спасателя ПСР в природной среде"

Тема 12. Итоговое соревнование