МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ

ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ ТЕРНОПІЛЬСЬКЕ ОБЛАСНЕ ВІДДІЛЕННЯ ВСЕУКРАЇНСЬКОГО ГРОМАДСЬКОГО ДИТЯЧОГО РУХУ „ШКОЛА БЕЗПЕКИ”

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

З ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО НАПРЯМУ

„ЮНИЙ РЯТУВАЛЬНИК”

3 роки навчання
(основний рівень)

Тернопіль – 2022 рік

«Схвалено для використання в освітньому процесі»
Рішення експертної комісії з позашкільної освіти від 12.09.2022
(протокол № 2)
Зареєстровано у Каталозі надання грифів навчальній літературі та навчальним програмам за № 8.0001-2022

Укладачі:

Сагайдак Л.Д. – завідувач обласного методичного кабінету (безпеки життєдіяльності населення) навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Тернопільської області, голова ГО Тернопільське обласне відділення ВГДР «Школа безпеки»;

Білоус П.М. – методист відділу організаційно-масової роботи комунального закладу Тернопільської міської ради Центру творчості дітей та юнацтва, заступник голови ГО Тернопільське обласне відділення ВГДР «Школа безпеки».

Програма складена на основі програми **«**ЮНИЙ РЯТУВАЛЬНИК» (Сагайдак Л. Д., Білоус П. М.) «Рекомендовано Міністерством освіти України» (лист МОН України від 14.07.2017 № 1/11-7047). Фізкультурно-спортивний напрям. Основний рівень. Три роки навчання. Обсяг навчальних годин – 216 год. (6 год./тиждень). Вікова категорія вихованців – 15-18 років.

Автором програми є Білоус Петро Михайлович – методист відділу організаційно-масової роботи комунального закладу Тернопільської міської ради Центру творчості дітей та юнацтва.

Внесені зміни стосуються дотримання вимог до результатів навчання соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі державного стандарту повної загальної середньої освіти, вилучена література російського видання.

Рецензенти:

Лукащук-Федик С. В. – викладач відокремленого структурного підрозділу «Фаховий коледж економіки, права та інформаційних технологій» Західноукраїнського національного університету, доцент кафедри психологічних та педагогічних дисциплін із секцією безпеки життєдіяльності людини Тернопільського національного економічного університету, кандидат медичних наук, член Європейської асоціації з безпеки, академік Міжнародної академії безпеки життєдіяльності, академік міжнародної академії культури безпеки, екології, здоров'я, голова президії Тернопільської обласної науково-методичної ради з питань цивільного захисту, безпеки життєдіяльності та основ медичних знань;

Фука М. М. – головний спеціаліст відділу інституційного аудиту управління Державної служби якості освіти у Тернопільській області, керівник гуртків Тернопільського обласного комунального центру науково-технічної творчості школярів та учнівської молоді;

Білоус К.А. – завідувачка відділу організаційно-масової роботи комунального закладу Тернопільської міської ради «Центр творчості дітей та юнацтва». керівник гуртка «Юний рятувальник» ЦТДЮ.

Навчальна програма побудована на основі інтегрованого поєднання елементів знань, вмінь і навичок щодо збереження і захисту життя та зміцнення здоров'я молодої людини.

Програма розрахована на три роки навчання (основний рівень).

Зміст тем розгорнуто відповідно до Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти. До кожного розділу програми визначені обов'язкові результати навчання, спрямовані на досягнення учнями знань, необхідних для збереження та зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя.

ВСТУП

“ Головним скарбом життя є здоров’я, і щоб його зберегти, потрібно багато чого знати”.

(Авіценна)

На початку третього тисячоліття, людина оточила себе комфортними умовами життя і напевно, як ніколи нібито захищена від примх могутніх стихій, катастроф і аварій техногенного та природного характеру.

Сьогодні в умовах: масштабних змін клімату, різних природних та техногенних катаклізмів, випадків терористичних актів, локальних війн, як правило трапляється непередбачене.

Щодня тільки в Україні реєструються 4-6 надзвичайних ситуацій і ця цифра на жаль не зменшується.

Як свідчить аналіз більшість смертельних та нещасних випадків серед шкільної молоді трапляється при пожежах, поводженні з вибухонебезпечними предметами, на дорозі, воді, тощо.

Основна проблема дитячої безпеки – незнання правил особистої поведінки, невміння передбачати небезпеку, по можливості її уникати, а при необхідності правильно діяти.

Щоб послабити негативний вплив надзвичайних ситуацій на людину, необхідна спеціальна підготовка.

Тому основним змістом запропонованої програми є вироблення особливих психологічних якостей у дітей та підлітків, формування у них ключових здоров’язберігаючих компетентностей, засвоєння необхідних спеціальних знань та закріплення практичних умінь і навичок щодо правильної поведінки в екстремальних та надзвичайних ситуаціях.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Гарантування особистої безпеки і збереження здоров’я було одним із найважливіших завдань людства з давніх часів і в теперішній час вона залишається актуальною.

Людину завжди оточували різні небезпеки. На ранніх стадіях її розвитку це були лише природні.

А з розвитком цивілізації до них поступово додаються численні техногенні та соціальні небезпеки.

В умовах сучасного суспільства питання культури безпеки життєдіяльності загострилося й переросло у проблему виживання людини, особливо дітей та молоді.

Комплексна навчальна програма гуртка „Юний рятувальник” набула своєї актуальності впродовж її десятирічного впровадження.

На сьогодні невтішна статистика дитячого невиробничого травматизму, невміння більшості населення надавати домедичну допомогу, а також правильно і адекватно діяти в екстремальних та надзвичайних ситуаціях, є підтвердженням цього в сьогоднішніх реаліях.

В основу навчальної програми покладені авторські матеріали Бєлінського П. Новикової Н., Кулецької Н., Голубенко М., Фуки М.

Особливий акцент у змісті програми зроблено на отримання вихованцями практичних навичок щодо поведінки в екстремальних умовах та порядку дій у разі

загрози або виникнення надзвичайної ситуації, надання само та взаємодопомоги, формування позитивного ставлення підростаючого покоління до фізичної культури і спорту як складової збереження і зміцнення їх здоров'я.

Структура навчальної програми.

Навчальна програма гуртка побудована на основі інтегрованого поєднання елементів спеціальних знань, умінь і навичок щодо збереження і захисту життя, зміцнення здоров'я молодої людини, формування ключових здоров'язберігаючих компетентностей.

Програма розрахована на три роки основного рівня навчання. Вікова категорія вихованців – 15-18 років. Місячна сітка включає 24 навчальні години, річна - 216 годин.

Навчальні заняття проводяться 2-3 рази на тиждень тривалістю 2-3 години у вигляді комплексних теоретично-практичних занять і тренувань.

Зміст тем розгорнуто відповідно до Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти.

До кожного розділу програми визначені обов'язкові результати навчання, які спрямовані на досягнення знань, необхідних для збереження та зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя вихованцями гуртка.

Зміст програми навчання складається з розділів:

1. Загальні теми.
2. Життя і здоров'я людини.
3. Небезпеки і надзвичайні ситуації.
4. Надання домедичної допомоги.
5. Психологічна та духовна підготовка.
6. Фізична підготовка.
7. Рятувально-прикладна підготовка.
8. Пошуково-рятувальна підготовка (техніка пішохідного туризму).

Навчально-тематичними планами програми пропонується для кожного року навчання орієнтовна кількість годин для вивчення тем.

Керівник гуртка самостійно визначає кількість годин на засвоєння програми, враховуючи рівень фізичної підготовки вихованців, їхні інтереси та здібності, рятувальні навички, матеріальну базу навчального закладу, кліматичні умови.

З огляду на регіональні особливості та умови засвоєння матеріалу базової програми на місцях допускається внесення змін і доповнень не більш ніж 20% від загальної кількості годин.

Зміст кожного компонента відпрацьовується відповідно до поетапного формування особистості.

Освітній процес спрямований на набуття вихованцями практичних навичок, необхідних для збереження та зміцнення здоров'я, виховання культури безпеки життєдіяльності та поведінки в екстремальних ситуаціях.

У зв'язку з цим слід відпрацювати конкретні дії на практичних заняттях, що передбачені програмою.

Навчальний план передбачає вдосконалення, поглиблення та поширення знань, здобутих на попередніх заняттях.

Таким чином, освітній процес відбувається по спіралі.

Повертаючись до вже засвоєних тем, вихованці поглиблюють здобуті раніше знання, закріплюють і вдосконалюють практичні навички.

Навчальні досягнення учнів можуть бути оцінені на основі видів навчальної діяльності: вихованець називає, наводить приклади, розпізнає, характеризує, описує,

пояснює, розуміє, порівнює, аналізує, оцінює, спостерігає, використовує, виконує, дотримується правил.

Це дає підстави для проведення процесу оцінювання (педагогом) і самооцінювання (вихованцем).

Конкретним результатом навчання має бути духовно - фізичний розвиток та набуття життєвих (психосоціальних) навичок гуртківців, зокрема таких: уміння прийняття рішень, вирішення проблем, творчого та критичного мислення, спілкування, самооцінки та почуття гідності, міжособистісних відносин, подолання емоцій та стресу, співчуття, розуміння інших людей.

Мета програми:

* формування культури безпеки життєдіяльності, мотивації до здорового способу життя і безпечної поведінки, свідомого і відповідального ставлення до питань колективної та особистої безпеки, підвищення рівня знань з рятувальної справи; популяризації професії рятувальника.

Освітні та оздоровчі завдання:

* формування у молодої людини мотивації щодо бережливого, усвідомленого ставлення до власного здоров'я, як однієї з найвищих людських цінностей, потреби самопізнання та всебічного самовдосконалення.

* ознайомлення з основними принципами та закономірностями життєдіяльності людини в природному та соціальному середовищах, спрямованої на зміцнення здоров'я і збереження життя.

* навчання вихованців методам самозахисту в умовах загрози для життя.

***** вміння застосовувати набуті знання та практичні навички в повсякденному житті, надзвичайних та екстремальних ситуаціях.

Виховні завдання:

- виховання поваги до Конституції України, прав і свобод людини та громадянина, почуття власної гідності;
- виховання патріотизму, любові до Вітчизни, поваги до народних звичаїв, традицій, релігії і культури та національних цінностей народу України;
- виховання свідомого ставлення до особистої та колективної безпеки.

Організація виховного процесу.

Програма має прикладний характер, тому її реалізація можлива на основі таких компонентів:

- *мотиваційний* (поєднує в собі знання основ збереження життя і здоров'я з ціннісними орієнтаціями на задоволення соціально-значимих і особистісно-орієнтованих потреб);
- *операційний* (поєднує в собі засоби, методи і форми організації діяльності, способи планування і регулювання її процесами);
- *інформаційний* (поєднує в собі знання про фізичну, соціальну, психічну, духовну складову здоров'я, основні умови і способи його збереження, основні засади здорового способу життя та культури безпеки життєдіяльності).

Особистісна орієнтованість при проходженні курсу здійснюється через зміст програми та особистісну спрямованість освітнього процесу.

Запорукою формування здорової особистості вихованця є взаєморозуміння, взаємоповага, толерантність, творче співробітництво всіх учасників освітнього процесу.

Увага педагога має бути зосереджена на проведенні занять з використанням таких методів навчання, що ґрунтуються на активній участі всіх гуртківців: обговорення, мозковий штурм, розробка концептуальних карт, рольові ігри, дискусії,

творчі проекти, навчальні контракти, інтерв'ю, моделювання ситуацій, екскурсії, походи, змагання, робота в групі, вирішення проблеми, тощо.

Особливу увагу необхідно надати позитивній мотивації вихованців не лише на вибір здорового та безпечного способу життя, але й активну та поступальну їх дію за правилами збереження життя і зміцнення здоров'я.

У ході реалізації програми зміст кожного компоненту відпрацьовується з поетапним формуванням особистості відповідно до вікових особливостей всіх складових здоров'я школярів.

Освітній процес має бути спрямований на набуття вихованцями практичних життєвих навичок, культури безпеки життєдіяльності, виживання в екстремальних ситуаціях.

Успішна реалізація програми можлива лише на засадах активної співпраці, партнерства усіх учасників освітнього процесу (учнів, педагогів, сім'ї та громади), що передбачає:

- особистісно-орієнтоване навчання;
- збагачення змісту емоційним, особистісно-значимим матеріалом;
- використання інтерактивних методів навчання;
- стимулювання позитивних інтелектуальних почуттів учнів, послідовна диференціація та індивідуалізація вивчення;
- можливість роботи вихованців з різними джерелами інформації, різними видами і типами ресурсних матеріалів;
- відпрацювання практичних дій при вивченні кожної теми;
- створення умов для активного діалогу між учасниками-партнерами освітнього процесу (вихованців, педагогів, членів сім'ї, громади) та вільний вибір навчальних завдань і способів поведінки;
- залучення їх до самооцінки різних видів своєї діяльності, у тому числі й розвитку життєвих навичок;
- залучення до активної співпраці сім'ї та громади.

Програма гуртка
„ЮНИЙ РЯТУВАЛЬНИК”

Перший рік навчання (основний рівень)

НАВЧАЛЬНО - ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Назва розділу (теми)	Кількість годин		
		всього	теоретичних	практичних
	Вступ.	**0.5**	**0.5**	**-**
1.	Розділ 1. Загальні теми	**5.5**	**4.5**	**1**
1.1.	Основні правові положення державного і міжнародного законодавства щодо безпеки життєдіяльності	1	1	
1.2.	Рятувальна служба України. Історія і сьогодення	2	1	1
1.3.	ВГДР «Школа безпеки» - школа мужності юних, мета та завдання діяльності	0.5	0.5	
1.4.	Нещасні випадки, надзвичайні ситуації, проблеми безпеки життєдіяльності сьогодення	2	2	
2.	Розділ 2. Життя і здоров’я людини	**7**	**4**	**3**
2.1.	Основні складові та чинники здоров’я	2	1	1
2.2.	Основи здорового способу життя	2	1	1
2.3.	Вплив на життя та здоров’я людини різних небезпек та шкідливих звичок	3	2	1
3.	Розділ 3. Небезпеки і надзвичайні ситуації, моделі поведінки у них	**8**	**5**	**3**
3.1.	Надзвичайні ситуації природного походження - поведінка	2	1	1
3.2.	Пожежна безпека у побуті	3	2	1
3.3.	Правила дорожнього руху	2	1	1
3.4.	Безпека життєдіяльності в інструкціях та правилах	1	1	
4.	Розділ 4. Надання домедичної допомоги	**11**	**6**	**5**
4.1.	Значення домедичної допомоги для врятування життя людини	1	1	
4.2.	Основи анатомії та фізіології людини	2	2	
4.3.	Домедична допомога при харчових отруєннях, кишкових інфекціях, при травмах кінцівок, сонячному та тепловому ударах, ураженнях та опіках	6	2	4
4.4.	Транспортування потерпілого на підручних засобах	2	1	1
5.	Розділ 5. Психологічна та духовна підготовка	**8**	**7**	**1**
5.1.	Особливості психосоціального розвитку підлітків	2	2	
5.2.	Умови, що сприяють здоровому психологічному розвитку	2	2	
5.3.	Людина покликана бути доброю і вірною	4	3	1
6.	Розділ 6. Фізична підготовка	**48**	**5**	**43**

6.1.	Фізична культура – культура здорового тіла – невід'ємна частина загальної культури особистості	1	1	
6.2.	Методика розвитку рухових якостей	1	1	
6.3.	Розвиток фізичних якостей	30	1	29
6.4.	Спеціальна фізична підготовка	16	2	14
7.	Розділ 7. Рятувально-прикладна підготовка	**33**	**8**	**25**
7.1.	Пожежна небезпека. Алгоритм дій у різних випадках виникнення пожежі	5	2	3
7.2.	Домедична допомога потерпілому в залежності від ушкоджень чи травм та його транспортування підручним засобами	8	3	5
7.3.	Профілактика та рятувальна робота на водній акваторії.	10	2	8
7.4.	Вправляння в подоланні етапів пожежно-прикладної смуги перешкод	10	1	9
8.	Розділ 8. Пошуково-рятувальна підготовка	**94**	**10**	**84**
8.1.	Топографія та орієнтування на місцевості	19	3	16
8.2.	Тактика та техніка пішохідного туризму	45	3	42
8.3.	Рятувальна підготовка	20	2	18
8.4.	Участь у змаганнях з техніки пішохідного туризму, рятувально-прикладних дистанціях за програмою ВГДР «Школа безпеки»	6	1	5
8.5.	Участь у туристських спортивних походах I-II ступенів складності з видів туризму	4	1	3
	Підсумок	1	1	-
	Разом	216	46	170

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (0.5 год.)

Теоретична частина.

Турбота держави про здоров'я дитини.

Розділ 1. Загальні теми (5.5 год.)

1.1 Основні правові положення державного і міжнародного законодавства щодо безпеки життєдіяльності (1 год.)

Теоретична частина.

Основні правові положення державного і міжнародного законодавства щодо безпеки життєдіяльності.

Конвенція ООН про права дитини.

Підсумковий документ Генеральної Асамблеї ООН (2002 р)

1.2 Історія рятувальних служб в Україні (2 год.)

Теоретична частина.

ДСНС України, робота його підрозділів.

Практична частина.

Екскурсія у музей пожежно-рятувальної техніки, історії рятувальної справи.

1.3 Історія розвитку ВГДР «Школа безпеки», сьогодення руху, організаційні засади діяльності (0.5 год.)

Теоретична частина.

Історія розвитку ВГДР «Школа безпеки», сьогодення руху, організаційні засади діяльності.

1.4 Нещасні випадки, надзвичайні ситуації, проблеми безпеки життєдіяльності сьогодення (2 год.)

Теоретична частина.

Екологічна та соціальна ситуація в Україні. Втрати серед населення внаслідок нещасних випадків та надзвичайних ситуацій у мирний час.

Розділ 2. Життя і здоров'я людини (7 год.)

2.1 Основні складові чинники здоров'я (2 год.)

Теоретична частина.

Особиста гігієна – найважливіший засіб збереження здоров'я та профілактики захворювань.

Практична частина.

Практичний тренінг **«**Особиста відповідальність за здоров'я».

2.2 Основи здорового способу життя, як умови збереження і зміцнення здоров'я (2 год.)

Теоретична частина.

Здоров'я – наріжна умова гармонійно розвинутої людини.

Рухова активність та її вплив на зміцнення та покращення функціональних можливостей людини.

Вправи і процедури для збереження і зміцнення здоров'я. Емоційне здоров'я. Стресовий стан та психологічна рівновага. Позитивний та негативний стрес. Використання наркотичних речовин, як засобу виходу з стресу. Наркотична залежність та її стадії, складність її позбутися

Практична частина.

Відпрацювання способів подолання стресового стану.

2.3 Вплив на життя і здоров'я людини різних небезпек (екологічних факторів, надзвичайних ситуацій техногенного, природного та соціального характеру) та шкідливих звичок (3 год.)

Теоретична частина.

Вплив на життя і здоров'я людини різних небезпек (екологічних факторів, надзвичайних ситуацій техногенного, природного та соціального характеру) та шкідливих звичок.

Практична частина.

Шкідливі звички (тютюн, алкоголь, хімічні речовини, наркотики) їх вплив на організм молодої людини. Проведення екскурсії до музею медичного університету, спеціалізованого медичного закладу.

Розділ 3. Небезпеки і надзвичайні ситуації, моделі поведінки у них (8 год.)

3.1 Надзвичайні ситуації природного походження (2 год.)

Теоретична частина.

Поняття безпеки і небезпеки. Безпека у побуті, навколишньому середовищі. Можливі надзвичайні ситуації та причини виникнення ситуацій небезпечних для життя і здоров'я людини в побуті, виробничій діяльності, під час відпочинку.

Надзвичайні ситуації природного походження.

а) геологічного (землетруси, зсуви, обвали);

б) гідрологічного (відрив прибережного льоду, затори, селі, підвищення ґрунтових вод, снігові лавини);

в) метеорологічного (сильний вітер, смерчі, пилові бурі, град, злива, налипання мокрого снігу, ожеледь, хуртовина, сильний мороз), типові ознаки, причини їх виникнення та особливості розвитку. Типові правила поведінки і моделі виходу з конкретних небезпечних надзвичайних ситуацій.

Практична частина.

Практичний тренінг з отримання навичок щодо попередження випадків травматизму.

3.2 Пожежна безпека у побуті (3 год.)

Теоретична частина.

Пожежонебезпечні та легкозаймисті речовини та матеріали (лаки, фарби, спирти, бензин і т.п.). Вибухонебезпечні паро і газоповітряні суміші. Місця зберігання, доступ до них дітей.

Причини виникнення пожеж. Газ у побуті. Правила безпечного користування газовими приладами у побуті (газова плита, піч, балон). Особливі властивості зрідженого газу (колір, запах, вага тощо). Дії у разі виявлення (відчуття) витоку газу (відкритий вогонь, сірники, цигарки, вмикання електрики) – провітрювання, перекрити газ, крани, виклик служби газу за тел.104.

Ознаки отруєння чадним газом. Перша допомога при отруєннях.

Електрика у побуті. Правила безпечного користування електричними приладами (праски, чайники, телевізор тощо). Коротке замикання – виникнення пожежі. Правила гасіння пожежі, викликаної електричним струмом

Практична частина.

Відпрацювання алгоритму дій у разі виникнення пожежі:

гасіння на початковій стадії загорання;

як дихати (підручні засоби захисту органів дихання від чадного газу);

підручні засоби гасіння (вода, пісок, полотно, кошма);

рятування близьких, речей, саморятування;

як діяти коли загорівся одяг (на собі, на людях).

3.3 Правила дорожнього руху (2 год.)

Теоретична частина.

Права та обов’язки учасників дорожнього руху.

Практична частина.

Практичне заняття. Дорога - пішохід. Дорожні знаки та розмітка. Дорога-велосипед. Поведінка свідка ДТП.

3.4 Безпека життєдіяльності в інструкціях та правилах (1 год.)

Теоретична частина.

Правила техніки безпеки для вихованців, можливі небезпеки та надзвичайні ситуації під час навчально-тренувальних занять, мандрівок, екскурсій, походів.

Розділ 4. Надання домедичної допомоги (11 год.)

4.1 Значення домедичної допомоги для врятування життя та збереження здоров’я людини (1 год.)

Теоретична частина.

Значення домедичної допомоги для врятування життя та збереження здоров’я людини.

4.2 Основи анатомії та фізіології людини (2 год.)

Теоретична частина.

Поняття про органи та системи людського організму: руховий кістково-м'язовий апарат, система кровообігу, система травлення, дихальна система серцево-судинна система, нервова система. Фізіологічні процеси у людському організмі.

4.3 Правила надання домедичної допомоги: (6 год.)

Теоретична частина.

Харчові продукти в побуті, в умовах природного середовища під час екскурсій, мандрівок, походів. Вимоги до зберігання, приготування їжі, вживання.

Небезпечні та отруйні дари природи (ягоди, гриби, тощо) збирання, приготування, вживання.

Ознаки отруєння харчовими продуктами, загальні принципи надання домедичної допомоги при отруєннях. Поняття про поранення, розтягнення, вивихи, забій - їх ознаки.

Профілактика інфекційних та застудних захворювань, їх ознаки.

Легкі травми та ушкодження (забої, розтягнення, порізи тощо) при яких потерпілий може пересуватись самостійно, отримавши необхідну допомогу, з відповідною страховкою супроводжуючих. Головне правило – не нашкодь; робити тільки те, що знаєте і вмієте.

Практична частина.

Домедична допомога при сонячному та тепловому ударах, обморожені, утопленні.

Домедична допомога при отруєнні чадним газом.

Домедична допомога при ураженні електричним струмом.

Домедична допомога при термічних і хімічних опіках.

Потрапляння на шкіру, очі хімічних речовин.

4.4 Транспортування потерпілого підручними засобами: бухта мотузки, лямки, рюкзак, палиці тощо) при умові, що таке транспортування не зашкодить потерпілому (2 год.)

Теоретична частина.

Транспортування потерпілого підручними засобами.

Практична частина.

Відпрацювання способів транспортування потерпілого підручними засобами: бухта мотузки, лямки, рюкзак, палиці тощо)

Розділ 5. Психологічна та духовна підготовка (8 год.)

5.1 Особливості психосоціального розвитку підлітків (2 год.)

Теоретична частина.

Відмінності у розвитку хлопців та дівчат. Стосунки між однокласниками, хлопцями, дівчатами. Товаришування, дружба. Відчуття, емоції, почуття. Основні складові спілкування.

Виховання культури почуттів та способу їх вияву. Булінг і протидія його проявам.

5.2 Умови, що сприяють здоровому психологічному розвитку вихованця (2 год.)

Теоретична частина.

Вплив людських стосунків на здоров'я. Соціальне здоров'я. Моральні якості людини (допомога старшим, літнім, молодшим, слабким і немічним). Налагодження та підтримання добрих стосунків з оточуючими. Сім'я, батьківство.

5.3 Людина покликана бути доброю і вірною (4 год.)

Теоретична частина.

Внутрішня і зовнішня краса людини. Добро і зло, як просити пробачення та вибачати, як подолати гординю та зарозумілість. Гостинність та щедрість, гостинність українського народу, любов до свого народу.

Практична частина.

Перегляд відеофільму про те, як відзначаються всенародні свята.

Розділ 6. Фізична підготовка (48 год.)

6.1 Фізична культура – культура здорового тіла – невід'ємна частина загальної культури особистості (1 год.)

Теоретична частина.

Фізична культура – культура здорового тіла – невід'ємна частина загальної культури особистості.

6.2 Методика розвитку рухових якостей (1 год.)

Теоретична частина.

Методика розвитку рухових якостей.

6.3 Розвиток фізичних якостей: (30 год.)

Теоретична частина.

Розвиток фізичних якостей.

Практична частина.

Відпрацювання вправ щодо:

- координація рухів, спритності, гнучкості – акробатика, гімнастика, спортивні та рухливі ігри, естафети;
- загальної та спеціальної витривалості – тривалий біг, крос, марш-кидки по пересічній місцевості, плавання;
- сили, силової витривалості - гімнастика, вправи з обтяженнями, вправи на гімнастичних спорудах, тренажерах;
- швидкості, швидкісно-силових якостей – легка атлетика, спортивні ігри, гімнастика, естафети

6.4 Спеціальна фізична підготовка: (16 год.)

Теоретична частина.

Комплекс способів подолання природних перешкод.

Практична частина.

Заняття на природі з:

- подолання окремих природних перешкод (підйом, спуск, траверс схилу і т.п.), на результат, зміною швидкості;
- подолання комплексу перешкод (смуги перешкод) на результат, зміною темпу, швидкості;
- подолання технічно та фізично складних етапів та перешкод (підйом по вертикальній мотузці, скельній ділянці, навісній переправі вгору і т.п.) на результат, зміною темпу, швидкості;
- подолання етапів та перешкод в умовах пошуково-рятувальних робіт, походу-кросу;
- проведення рятувальних робіт (одиночне та групове транспортування потерпілого по пересіченій місцевості, підйом потерпілого з ущелини, колодязя, транспортування потерпілого по навісних переправах і т.п.);
- плавання на довгу дистанцію, плавання на швидкість, пірнання на певну відстань, глибину;
- транспортування потопельника (манекен) на певну відстань водної акваторії.

Розділ 7. Рятувально-прикладна підготовка (33 год.)

7.1 Пожежна небезпека (5 год.)

Теоретична частина.

Заходи пожежної безпеки в побуті, навколишньому природному середовищі. Правила поведінки при пожежі. Самодопомога під час перебування у задимленому приміщенні на початковій стадії пожежі. Алгоритм дій у різних випадках виникнення пожежі. Підручні засоби гасіння на першій стадії розвитку пожежі (кошма, вода, пісок, інше). Засоби індивідуального захисту органів дихання: ватно-марлева пов'язка, респіратор, протигаз) – вміння користуватись. Способи оповіщення населення про пожежу. Знаки безпеки (заборонні, попереджувальні, наказові, вказівні). Пожежно-технічне озброєння (спорядження): вогнегасники, напірні рукави, розгалуження, стовбур – навчання прокладанню магістральної лінії подачі води.

Практична частина.

Вміння користуватись вогнегасниками. Прокладання магістральної та робочих ліній подачі води. Вправляння в подоланні етапів пожежно-прикладної смуги перешкод.

7.2 Домедична допомога при отруєнні чадним газом, уражені електричним струмом (8 год.)

Теоретична частина.

Стаціонарні (заводського виготовлення) медичні та рятувальні ноші - вміння користуватись.

Транспортування потерпілого по пересіченій місцевості на підручних засобах (бухта мотузки, рюкзак, палиця, жердини) – одиночне та групове.

Практична частина.

Виготовлення нош з підручних матеріалів (штормові куртки, полотно, основна мотузка, жердини, поперечини, лижі, килимки) – транспортування потерпілого. Способи транспортування «потерпілого» в залежності від травми чи ушкодження.

7.3 Профілактична та рятувальна робота на водній акваторії (10 год.)

Теоретична частина.

Закон України "Про затвердження Правил охорони життя людей на водних об'єктах України" від 10 квітня 2017 № 301. Правила безпечної поведінки на воді. Вибір безпечного місця для купання. Застереження щодо безпечного плавання, колективних ігор та забав. Ознаки того, що людина потребує сторонньої допомоги (початкова стадія утоплення). Способи надання допомоги потопаючому на воді. Застереження з безпеки, щодо надання допомоги «активному» потопаючому.

Практична частина.

Відпрацювання рятувальних дій з берега підручними засобами: мотузка, гілка дерева, палиця, тощо. Стаціонарними: кінець «Александрова», рятувальне коло, рятувальний поплавок Малібу у літній та зимовий періоди.

7.4 Вправляння в подоланні етапів пожежно-прикладної смуги (10 год.)

Теоретична частина.

Особливості подолання етапів пожежно-прикладної смуги.

Практична частина.

Вправляння в подоланні етапів пожежно-прикладної смуги.

Розділ 8. Пошуково-рятувальна підготовка (94 год.)

8.1 Топографія та орієнтування на місцевості (19 год.)

Теоретична частина.

Сторони горизонту, визначення сторін горизонту по небесних світилах, навколишніх предметах. Визначення свого місцезнаходження відносно сторін горизонту, навколишніх орієнтирів та місцевих предметів (точкові, лінійні, площинні). Орієнтування в населених пунктах. Орієнтування в лісі без компасу і карт. Окомірне визначення відстаней. Топографічні плани, туристські карти і схеми, топографічні знаки. Читання топографічної, фізичної, спортивної карти. Масштаби карт, визначення відстаней по карті. Компас, азимут, азимутальні ходи, рух по заданому азимуту.

Практична частина.

Визначення на карті свого місцезнаходження. Відновлення втраченого місцезнаходження. Спортивне орієнтування на місцевості – по маркованій трасі, в заданому напрямку. Участь у змаганнях з орієнтування на місцевості.

8.2 Тактика та техніка пішохідного туризму (45 год.)

Теоретична частина.

Тактика та техніка пішохідного туризму. Туристське спорядження: страхувальна система, основна, допоміжна мотузки, вуса самостраховки, альпіністські карабіни, спускові пристрої, блоки, жумари – місце та способи застосування. Туристські вузли – застосування, техніка в'язання.

Види та характеристика природних перешкод. Наведення поручнів самостраховки. Командна страховка - організація та вимоги до неї. Подолання простих природних перешкод з організацією самостраховки на командних поручнях. Техніка пересування по місцевості з різним рельєфом у різні пори року. Безпека учасників туристських походів. Особисте та групове туристського спорядження для туристського походу.

Практична частина.

Похідне таборування, привали та нічліги. Харчування в туристському поході. Участь в туристських походах І-ІІ ступеня складності. Участь в змаганнях з техніки пішохідного туризму.

8.3 Рятувальна підготовка (20 год.)

Теоретична частина.

Основні принципи організації пошукових робіт.

Практична частина.

Пошук заблукалих у лісовій місцевості, підземних лабіринтах і т.п. – надання відповідної допомоги (виведення з стресового стану, домедичної допомоги - за потребою). Пошук, звільнення із під завалів потерпілих у житлових, виробничих та інших будівлях.

8.4 Участь у подолання рятувально-прикладних дистанцій за програмою «Школа безпеки» (6 год.)

Теоретична частина.

Специфіка рятувально-прикладних дистанцій за програмою «Школа безпеки».

Практична частина.

Участь у подолання рятувально-прикладних дистанцій за програмою «Школа безпеки».

8.5 Участь у туристських **спортивних походах І-ІІ ступенів складності з видів туризму (4 год.)**

Теоретична частина.

Особливості проведення туристських спортивних походів І-ІІ ступенів складності з видів туризму.

Практична частина.

Участь у туристських спортивних походах І-ІІ ступенів складності з видів туризму**.**

Підсумок(1 год.)

Теоретична частина.

Підбиття підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- основні правові положення державного і міжнародного законодавства щодо культури безпеки життєдіяльності;
- основи здорового способу життя, попередження та профілактики застудних та інфекційних захворювань;
- особливості психосоціального розвитку підлітків;
- класифікацію надзвичайних ситуацій;
- заходи пожежної безпеки в побуті, навколишньому середовищі;
- основні ознаки застудних та інфекційних захворювань, отруєнь, опіків та обморожень;
- розрізняти ознаки розтягнень, вивихів, забоїв, закритих переломів кісток;
- основні медичні препарати та їх використання.

Вихованці можуть вміти:

- надавати домедичну допомогу при травмах кінцівок, сонячному та тепловому ударах, отруєнні чадним газом, ураженні електрострумом;
- виготовляти ноші з підручних матеріалів та транспортувати потерпілого підручними засобами по пересічній місцевості;
- користуватись первинним засобами пожежогасіння, пожежним спорядженням та інвентарем, засобами індивідуального захисту органів дихання та шкіри;
- орієнтуватися на місцевості за допомогою карти і компасу та природними об’єктами;
- долати не складні природні перешкоди за допомогою туристського спорядження з дотриманням правил техніки безпеки;
- користуватися туристським спорядженням та інвентарем, організовувати туристський побут під час туристської подорожі, змагань;
- підручними засобами надавати допомогу потерпілим на водній акваторії.

Вихованці мають набути досвід:

- вміти визначити та класифікувати надзвичайні ситуації;
- вміти орієнтуватись на місцевості за допомогою карти і компасу;
- вміти та застосовувати туристське спорядження та доглядати за ним;
- вміти застосувати первинні засоби пожежогасіння.

Другий рік навчання (основний рівень)

НАВЧАЛЬНО - ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Назва розділу (теми)	Кількість годин		
		всього	теоретичних	практичних
	Вступ	**0.5**	**0.5**	**-**
1.	Розділ 1. Загальні теми	**5.5**	**4.5**	**1**
1.1.	Держава та міжнародне законодавство на захисті життя і гідності людини	2	2	
1.2.	Цінність і неповторність людини	0.5	0.5	-
1.3.	Туризм і рятувальна справа	2	1	1
1.4.	Правила техніки безпеки у інструкціях, положеннях та вимогах	1	1	
2	Розділ 2. Життя і здоров'я людини	**8**	**6**	**2**
2.1.	Природні чинники збереження і зміцнення здоров'я	1	1	
2.2.	Комплексне загартування природними факторами	2	1	1
2.3.	Інфекційні хвороби та їх збудники	2	2	
2.4.	Моє здоров'я. Здоровий спосіб життя	3	2	1
3	Розділ 3. Небезпеки і надзвичайні ситуації, моделі поведінки у них	**8**	**4**	**4**
3.1.	Екологічні кризи, причини виникнення і наслідки	1	1	
3.2.	Небезпеки в місцях масового скупчення людей	2	1	1
3.3.	Безпека пасажира автомобільного та залізничного транспорту	2	1	1
3.4.	Небезпеки та надзвичайні ситуації, що трапляються під час походів та змагань	3	1	2
4.	Розділ 4. Надання домедичної допомоги	**17**	**6**	**11**
4.1.	Порушення основних життєво важливих функцій організму	3	2	1
4.2.	Накладання пов'язок на ушкодження різних ділянок тіла	4	1	3
4.3.	Переломи, їх ознаки та види. Іммобілізація підручними засобами та її значення. Транспортування потерпілого	5	1	4
4.4.	Домедична допомога при застудних захворюваннях, травмах та ушкодженнях в умовах походу	5	2	3
5.	Розділ 5. Психологічна та духовна підготовка	**8**	**5**	**3**
5.1.	Індивідуальні та вікові особливості особистості	2	1	1
5.2.	Психологічні конфлікти і способи їх врегулювання та подолання	3	1	2
5.3.	Людина повинна бути поміркованою, великодушною	3	3	
6.	Розділ 6. Фізична підготовка	**32**	**4**	**28**
6.1.	Методичні основи самостійних занять фізичними вправами	2	1	1
6.2.	Визначення групи м'язів, на які припадає основне навантаження під час долання різноманітних перешкод – робота над їх розвитком	2	1	1

6.3.	Розвиток фізичних якостей	12	1	11
6.4.	Спеціальна фізична підготовка	16	1	15
7.	Розділ 7. Рятувально-прикладна підготовка	**40**	**5**	**35**
7.1.	Технічні засоби гасіння пожежі. Бойове розгортання від машини	9	1	8
7.2.	Засоби індивідуального захисту органів дихання та шкіри, прилади дозиметричного та радіаційного контролю. Подолання зони техногенної аварії	10	2	8
7.3.	Пошуково-рятувальні роботи в умовах природного середовища, надання домедичної допомоги потерпілому, транспортування через перешкоди	12	1	11
7.4.	Профілактична та рятувальна робота на водній акваторії	9	1	8
8.	Розділ 8. Пошуково - рятувальна підготовка	**96**	**10**	**86**
8.1.	Топографія орієнтування на місцевості	19	1	18
8.2.	Тактика та техніка пішохідного туризму	40	3	37
8.3.	Рятувальна підготовка	20	2	18
8.4.	Участь у змаганнях з техніки туризму (пішохідного, водного), спортивного орієнтування	12	2	10
8.5.	Участь у туристських спортивних походах III ступеня складності з видів туризму	5	2	3
	Підсумок	1	1	-
	Разом	216	46	170

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (0.5 год.)

Теоретична частина.

Туризм – активний відпочинок, вид діяльності, спорт, засіб пізнання навколишнього світу, спосіб життя. Туристські можливості рідного краю.

Розділ 1. Загальні теми (5.5 год.)

1.1 Держава на захисті життя і гідності людини (2 год.)

Теоретична частина.

Державний захист від дискримінації рабства, катування, торгівлі людьми, зокрема дітьми.

Загальна декларація ООН «Про права людини». Закон України «Про освіту». Концепція виховання дітей і молоді в національній системі освіти.

1.2 Цінність і неповторність людини (0.5 год.)

Теоретична частина.

Людина в навколишньому середовищі. Вплив природного середовища на людину та її здоров'я. Дотримання заходів безпеки – запорука успішної навчально-тренувальної діяльності учнівського колективу.

1.3 Туризм і рятувальна справа (2 год.)

Теоретична частина.

Пошуково - рятувальні загони рятування туристів.

Практична частина.

Ознайомлення з роботою пошуково - рятувального загону рятування туристів.

1.4 Правила техніки безпеки у інструкціях, положеннях та вимогах (1 год.)

Теоретична частина.

Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю; (наказ МОН України № 1124 від 02.10.2014 р.), зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 27 жовтня 2014 р. за № 1340/26117

Розділ 2. Життя і здоров'я людини (8 год.)

2.1 Природні чинники збереження і зміцнення здоров'я (1 год.)

Теоретична частина.

Вплив природного середовища на здоров'я. Клімат і здоров'я.

2.2 Комплексне загартування природними факторами (сонце, вода, повітря) (2 год.)

Теоретична частина.

Загартування, його значення. Правила загартування.

Практична частина.

Активний відпочинок, його види та організація.

2.3 Інфекційні хвороби та їх збудники (2 год.)

Теоретична частина.

Дизенфікація та способи її проведення (посуд, одяг, приміщення). Профілактика інфекційних захворювань. Карантин, обсервація.

2.4 Моє здоров'я. Здоровий спосіб життя 93 год.)

Теоретична частина.

Статеві відносини. Наслідки статевих відносин - особливості ранніх статевих відносин. Незапланована вагітність. Проституція. Сексуальні збочення. ВІЛ-інфекція, СНІД – шляхи розповсюдження, наслідки для людини та її нащадків.

Практична частина.

Тренінг щодо використання засобів і способів профілактики венеричних хвороб, незапланованої вагітності.

Розділ 3. Небезпеки і надзвичайні ситуації, моделі поведінки у них (8 год.)

3.1 Екологічні кризи. Причини їх виникнення, наслідки (1 год.)

Теоретична частина.

Типологія екологічних криз: природні та антропогенні (викликані ненавмисними діями людства). Охорона навколишнього середовища: зменшення забруднення, створення альтернативних теплових, атомних джерел енергії, розробка нових методів очищення відходів та стоків, збереження лісів - головного і найпотужнішого очисника атмосфери.

Пожежі: торф'яні (підземні), лісові (низові, верхові), степових та хлібних масивів, попередні ознаки, причини їх виникнення та особливості розвитку. Типові правила поведінки і моделі виходу з конкретних небезпечних ситуацій.

Пожежна безпека. Евакуації при пожежі. Способи оповіщення населення і служб про пожежу. Правила пожежної безпеки в квартирі (домівці), школі, громадських закладах, лісових масивах.

Відповідальність за навмисний підпал, пожежу, що сталась за необережного поводження. Відшкодування матеріальних збитків (державі, сусідам, іншим).

Небезпечні речовини побутової хімії та лікарські препарати – зберігання та користування.

3.2 Надзвичайні події, що загрожують безпеці громадянина (2 год.)

Теоретична частина.

Напад, шантаж. Самозахист, межа самозахисту. Відповідальність за хуліганство, крадіжки, напади, шантаж, підпали, необережне поводження з вогнем.

Практична частина.

Моделювання ситуацій поведінки щодо збереження власного життя у натовпі. Відпрацювання способів самозахисту від нападу, шантажу.

3.3 Безпека пасажира автомобільного та залізничного транспорту (2 год.)

Теоретична частина.

Посадка і висадка. Правила поведінки під час руху.

Основні види ДТП з автотранспортом (зіткнення, перевертання, падіння у воду). Як захистити себе від травмування в автомобілі (паси безпеки, підголівники, надувні подушки).

Практична частина.

Дії свідка ДТП. Як діяти під час пожежі в автомобілі, вагоні поїзда.

3.4 Небезпеки та надзвичайні ситуації, що трапляються під час походів та змагань (3 год.)

Теоретична частина.

Об'єктивні та суб'єктивні причини нещасних випадків. Приклади аварійних ситуацій.

Практична частина.

Відпрацювання алгоритму дій учасників, керівника, групи в цілому у випадку надзвичайної ситуації.

Розділ 4. Надання домедичної допомоги (17 год.)

4.1 Порушення основних життєво важливих функцій організму (3 год.)

Теоретична частина.

Основи анатомії та фізіології людини, порушення основних життєво важливих функцій організму: порушення дихання, серцево-судинних порушень, травматичні пошкодження, рани, кровотечі.

Практична частина.

Практичне заняття з надання домедичної допомоги у випадках порушення дихання, серцево-судинних порушень, травматичні пошкодження, рани, кровотечі.

4.2. Накладання пов'язок:

Теоретична частина.

Матеріали (марлевий бинт, еластичний бинт, трубчасто-сітчастий бинт). Загальні правила накладання пов'язок.

Практична частина.

Накладання пов'язок постраждалому.

4.3 Поняття про перелом кісток і його ознаки.

Теоретична частина.

Види переломів. Накладання шини з підручних матеріалів. Іммобілізація та її значення. Підручні засоби для іммобілізації. Домедична допомога при зовнішній кровотечі: натиснути на ушкоджену судину пальцем – накласти джгут. Домедична допомога при запамороченні: покласти потерпілого на спину, розтерти грудну клітку, руки та ноги спиртом, одеколоном, дати потерпілому понюхати нашатирний спирт. Ушкодження та травми при яких можливе транспортування потерпілого підручними засобами.

Практична частина.

Виготовлення транспортних нош з жердин, поперечин, мотузки, штормових курток, полотна. Вкладання потерпілого на ноші – транспортування.

4.4 Домедична допомога при застудних захворюваннях, травмах та ушкодженнях в умовах походу.

Теоретична частина.

Вміст похідної медичної аптечки. Препарати, їх призначення та застосування. Ушкодження шкіри (мозолі, випрілі місця, натерті місця).

Практична частина.

Профілактика, надання самодопомоги, допомоги товаришам – учасникам походу.

Розділ 5. Психологічна та духовна підготовка (8 год.)

5.1 Індивідуальні та вікові особливості особистості.

Теоретична частина.

Індивідуальні та вікові особливості особистості.

Практична частина.

Тренінг з питань формування особистості шляхом самопізнання, самовизначення і самовиховання.

5.2 Психологічні конфлікти і способи їх врегулювання та подолання.

Теоретична частина.

Регулювання та формування оптимальних психічних станів. Небезпека – оцінка. Характеристика небезпек. Страх – захисна функція організму – його подолання.

Стрес і афект – негативні реакції людини на небезпеку.

Практична частина.

Моделювання небезпечних ситуацій соціального, виробничого та природного характеру.

5.3 Людина покликана бути поміркованою і великодушною.

Теоретична частина.

Внутрішня і зовнішня краса людини. Вміння прощати, як проявити чуйність. Послух і непослух , як проявляти етикетні прояви послуху. Щедрість і захланність, як позбутися жадібності.

Розділ 6. Фізична підготовка (32 год.)

6.1 Методичні основи самостійних занять фізичними вправами.

Теоретична частина.

Самостійні заняття фізичними вправами.

Практична частина.

Вправляння фізичними вправами.

6.2 Визначення групи м’язів, на які припадає основне навантаження під час подолання різноманітних перешкод – робота над їх розвитком.

Теоретична частина.

Порядок визначення групи м’язів, на які припадає основне навантаження під час подолання різноманітних перешкод.

Практична частина.

Робота над розвитком групи м’язів, на які припадає основне навантаження під час подолання різноманітних перешкод.

6.3 Розвиток фізичних якостей:

Теоретична частина.

Особливості розвитку фізичних якостей.

Практична частина.

Вправляння з:

- Координації рухів, спритності, гнучкості – акробатика, гімнастика, спортивні та рухливі ігри, естафети;
- загальної та спеціальної витривалості – тривалий біг, крос, марш-кидки по пересічній місцевості, плавання;
- сили, силової витривалості - гімнастика, вправи з обтяженнями, вправи на гімнастичних спорудах, тренажерах;
- швидкості, швидкісно-силових якостей – легка атлетика, спортивні ігри, гімнастика, естафети

6.4 Спеціальна фізична підготовка:

Теоретична частина.

Подолання природних перешкод.

Практична частина.

Відпрацювання прийомів подолання природних перешкод:

- подолання окремих природних перешкод (підйом, спуск, траверс схилу і т.п.) , на результат, зміною швидкості;
- подолання комплексу перешкод (смуги перешкод) на результат, зміною темпу, швидкості;
- подолання технічно та фізично складних етапів та перешкод(підйом по вертикальній мотузці, скельній ділянці, навісній переправі вгору і т.п.) на результат, зміною темпу, швидкості;
- подолання етапів та перешкод в умовах пошуково-рятувальних робіт, походу-кросу;
- проведення рятувальних робіт (одиночне та групове транспортування потерпілого по пересіченій місцевості, підйом потерпілого з ущелини, колодязя, транспортування потерпілого по навісних переправах і т.п.);
- плавання на довгу дистанцію, плавання на швидкість, пірнання на певну відстань, глибину;
- транспортування потопельника (манекен) на певну відстань водної акваторії.
- транспортування потопельника(манекен) на певну відстань водної акваторії.

Розділ 7. Рятувально-прикладна підготовка (40 год.)

7.1 Технічні засоби гасіння пожежі.

Теоретична частина.

Вогнегасники, їх види, призначення, вміння користуватись. Пожежно-технічне озброєння (спорядження): пожежний костюм, пожежний кран, кран - гідрант, напірний рукав, розгалуження, стовбур – вміння користуватись. Бойове розгортання від машини. Пожежна небезпека. Допомога людям, що опинились в задимлених приміщеннях, на яких загорівся одяг. Пожежна безпека електричних мереж. Запобігання виникнення пожеж від електричного струму, правила гасіння таких пожеж на першій стадії розвитку.

Практична частина.

Домедична допомога при ураженні електричним струмом, отруєнні чадним газом.

7.2 Засоби індивідуального захисту, дозиметричного контролю.

Теоретична частина.

Будова та принципи дії засобів індивідуального захисту органів дихання та шкіри, приладів дозиметричного та радіаційного контролю.

Практична частина.

Подолання зони техногенної аварії у засобах індивідуального захисту органів дихання та шкіри.

7.3 Рятувально-пошукові роботи в умовах природного середовища.

Теоретична частина.

Пошук потерпілого у лісовому масиві, надання домедичної допомоги, транспортування.

Виготовлення (в'язання) транспортних нош, «плетінок навхрест» з туристичної мотузки та повздовжніх жердин.

Вимоги до в'язання (величина, розмір) вічка, вузли для перев'язування та прив'язування мотузки. Вкладання «потерпілого» на ноші та його кріплення до них.

Кріплення нош до переправ та вимоги щодо умов транспортування на переправах.

Практична частина.

Рятувальні роботи технічно-туристськими засобами. Підйом «потерпілого» з ущелини, колодязя, шахти:

спуск рятівника до потерпілого, організація прикріплення потерпілого до підйомної мотузки;

точки кріплення підйомної мотузки (стаціонарна рятувальна тривога) організація поліспасту, страховика;

підйом потерпілого (одного, якщо дозволяє його стан);

підйом потерпілого з супроводжуючим (особливості техніки підйому, страховки, розміщення потерпілого відносно супроводжуючого).

Засоби індивідуального захисту органів дихання та шкіри: протигази, загальновійськовий захисний костюм (ЗЗК), легкий захисний костюм (Л-1) – вміння користуватись.

- Подолання зони техногенної аварії. Вміння користуватись приладом дозиметричного контролю дозиметром-радіометром МКС – 05 «ТЕРРА».

7.4 Профілактична та рятувальна робота на водній акваторії.

Теоретична частина.

Самодопомога у випадках контрактури м'язів кінцівок під час плавання. Тренування затримки дихання під час пірнань. Пірнання на глибину до 3 м. дістаючи з дна кинуті предмети. Підйом потерпілого з глибини на поверхню води – транспортування до берега.

Практична частина.

Тренування (виправляння) у керуванні плавзасобами (човном, катамараном). Надання допомоги потерпілим з плавзасобів з дотриманням само безпеки.

Розділ 8. Пошуково-рятувальна підготовка (97 год.)

8.1 Топографічна підготовка, орієнтування.

Теоретична частина.

Топографічні знаки фізичних, топографічних та спортивних карт різних масштабів. Мандрування по картах. Геометричні способи вимірювання відстаней до

недосяжних об’єктів, визначення висоти окремих предметів. Топографічні схеми та послідовність дій при їх складанні. Складання топографічних схем невеликих ділянок місцевості. Позамасштабні схеми. Складання «кроки» певних складних в орієнтуванні ділянок маршруту подорожі. Рух по незнайомій місцевості за описом – («по легенді»). Особливості орієнтування в різних природних умовах: густий ліс, обмежена видимість (туман, снігопад), гірська місцевість, підземні лабіринти (печери), і т.п.

Практична частина.

Тренувальні заняття з орієнтування на місцевості, його різновидах: по маркованій трасі, по лінійному маршруту, за вибором, в заданому напрямку. Маршрутна топографічна зйомка певних ділянок місцевості.

8.2 Тактика та техніка пішохідного туризму .

Теоретична частина.

Техніка пересування по трав’янистих, зсувних, снігових схилах. Рух з альпенштоком. Способи подолання лісових завалів, буреломів, скупчень валунів, скельних виступів, льодово-фірнових ділянок, тощо. Наведення поручнів страховки на спусках та підйомах –самостраховка. Організація командної страховки - вимоги до неї. Траверс схилу, скельної ділянки – командна страховка, робота в двійках. Вільне лазіння на скельному рельєфі. Спуск по вертикальних поручнях – вимоги до технічних пристроїв та техніки страховки.

Способи кріплення поручневої мотузки для переправ на опорах: дерева, скельні гаки, вантажні петлі, тощо. Поліспастні системи. Наведення переправ за допомогою поліспасту. Підйом вантажів, людей поліспастними системами. Привали та нічліги, вимоги до їх організації. Особливості нічлігів в складних метеорологічних умовах і міжсезоння. Сушіння і ремонт одягу, взуття, спорядження

Практична частина.

Організація і режим харчування в туристському поході. Гаряче харчування і сухий пайок (перекуси), їх співвідношення. Рецепти похідних страв. Використання дарів природи (гриби, ягоди, риба, тощо) у похідному харчуванні.

8.3 Рятувальна підготовка.

Теоретична частина.

Права та обов’язки учасників туристських подорожей.

Способи і засоби сигналізації у ході пошуково-рятувальних робіт, туристських походів: радіостанції, піротехнічні засоби, сигнальне дзеркальце, сигнальні вогні, тощо. Міжнародна кодова таблиця сигналів.

Практична частина.

Самодопомога та надання допомоги потерпілим у сніговій лавині, загрузлим у болоті, заблукалим у лісових масивах, підземних лабіринтах. інших екстремальних ситуаціях природного, техногенного походження.

8.4 Участь в туристських спортивних походах ІІІ ст. складності з різних видів туризму (пішохідного, гірського, велосипедного, водного).

Теоретична частина.

Правила змагань з спортивного орієнтування, техніки пішохідного туризму.

Практична частина.

Участь у змаганнях зі спортивного орієнтування, техніки пішохідного туризму.

8.5 Участь у змаганнях з техніки пішохідного туризму, спортивного орієнтування, рятувально-прикладних дистанцій за програмою «Школа безпека».

Теоретична частина.

Особливості змагань з техніки пішохідного туризму, спортивного орієнтування, рятувально-прикладних дистанцій за програмою «Школа безпека».

Практична частина.

Участь у змаганнях з техніки пішохідного туризму, спортивного орієнтування, рятувально-прикладних дистанцій за програмою «Школа безпека».

Підсумок(1 год.)

Теоретична частина.

Підбиття підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- вимоги Інструкції щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю;
- основи анатомії та фізіології людини;
- загальні правила накладання пов'язок, іммобілізації ушкоджених частин тіла;
- природні чинники збереження і зміцнення здоров'я;
- характерні ознаки небезпечних ситуацій в побуті, у дорозі, під час навчально-тренувальних занять, туристських походах, змаганнях тощо;
- основні небезпеки, надзвичайні ситуації та події, що загрожують безпеці людини в соціумі;
- геометричні способи вимірювання відстаней до недосяжних об'єктів;
- топографічні знаки фізичних, топографічних та спортивних карт;
- послідовність при складанні топографічних схем невеликих ділянок місцевості;
- формування опису (легенди) руху по незнайомій місцевості, складання «кроків» в орієнтуванні на складних ділянках маршруту подорожі;
- міжнародну кодову таблицю сигналів;
- рецепти приготування похідних справ.

Вихованці мають вміти:

- користуватись медичними препаратами медичної аптечки;
- надавати домедичну допомогу при запамороченні, кровотечі, серцево-судинних порушеннях, різного роду ранах;
- накладати пов'язки на ушкодженні частини тіла, здійснювати іммобілізацію травмованих кінцівок підручними засобами;
- оцінити небезпеку виникнення конфлікту, знайти спосіб його врегулювання;
- дотримуючись загальноприйнятих правил загартовувати свій організм природними факторами;
- впевнено діяти під час пожежі, надавати допомогу потерпілим у ДТП;
- виготовляти (в'язати) транспортні ноші з туристичної мотузки, транспортувати «потерпілого» по переправах через природні перешкоди;
- здійснювати підйом «потерпілого» з ущелини, колодязя, шахти за допомогою туристично-рятувального спорядження;
- надавати допомогу потерпілим на воді з плавзасобу;
- користуватись приладом дозиметром-радіометром МКС – 05 «ТЕРРА», засобами індивідуального захисту органів дихання та шкіри (протигази, ЗЗК, Л-1);

- долати зону техногенної аварії;
- готувати гарячу їжу на відкритому вогні;
- долати дистанції туристичної смуги перешкод та рятувально-прикладних дистанцій «Школи безпеки».

Вихованці мають набути досвід:

- вміти визначити небезпечні ситуації в побуті, під час навчально-тренувальних занять, туристських походах, змаганнях ;
- вміти надати домедичну допомогу при запамороченні, кровотечі, різного роду ранах;
- вміти та застосувати оцінку небезпеки виникнення конфлікту та знайти способи його врегулювання;
- вміти застосувати виготовлені транспортні ноші з туристичної мотузки для порятунку потерпілого;
- вміти вимірювати еквівалентну дозу (ЕД) та потужнсть еквівалентної дози (ПЕД) гамма та рентгенівського випромінювань (далі – фотонного іонізуючого випромінення), а також поверхневої щільності потоку бета-частинок дозиметром-радіометром МКС – 05 «ТЕРРА».

Третій рік навчання (основний рівень)

НАВЧАЛЬНО - ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Назва розділу (теми)	Кількість годин		
		всього	теоретичних	практичних
	Вступ	**0.5**	**0.5**	**-**
1.	Розділ 1. Загальні теми	**5.5**	**4.5**	**1**
1.1.	Людина в інформаційному просторі, вплив ЗМІ на рівень безпеки людини	2	2	
1.2.	Екологічні проблеми сучасності	2	1	1
1.3.	Держава на захисті життя і гідності людини	1.5	1.5	
2.	Розділ 2. Життя і здоров'я людини	**10**	**8**	**2**
2.1.	Ознаки фізіологічної та соціальної зрілості Аспекти підготовки до дорослого життя	2	2	
2.2.	Шкідливі звички, їх вплив на стан здоров'я людини	3	2	1
2.3.	Фактори виробництва. Право людини на безпечні умови праці	2	2	
2.4.	Радіація та життя. Наслідки радіаційного ураження	3	2	1
3.	Розділ 3. Небезпеки і надзвичайні ситуації, моделі поведінки у них	**11**	**7**	**4**
3.1.	Надзвичайні ситуації природного походження	2	1	1
3.2.	Надзвичайні ситуації техногенного походження	3	2	1
3.3.	Надзвичайні події, що загрожують безпеці громадянина	4	3	1
3.4.	Правила дорожнього руху	2	1	1
4.	Розділ 4. Надання домедичної допомоги	**12**	**5**	**7**
4.1.	Невідкладні стани, надання домедичної допомоги	4	1	3
4.2.	Домедична допомога при отруєннях та дії на людину отруйних речовин	3	2	1
4.3.	Накладання стерильних пов'язок на ушкодженні частини та ділянки тіла	3	1	2
4.4.	Транспортування потерпілого з різними видами травм.	2	1	1
5.	Розділ 5. Психологічна та духовна підготовка	**8**	**5**	**3**
5.1.	Способи відновлення і підтримки психологічної рівноваги	2	1	1
5.2.	Психологічні особливості поведінки людини в екстремальних умовах, ситуаціях - поведінка у них	2	1	1
5.3.	Людина покликана бути духовною дотримуючись «золотого» правила моралі	4	3	1
6.	Розділ 6. Фізична підготовка	**32**	**3**	**29**
6.1.	Вплив занять фізичними вправами на основні функції та системи організму	2	1	1
6.2.	Розвиток фізичних якостей	15	1	14
6.3.	Спеціальна фізична підготовка	15	1	14

7.	Розділ 7. Рятувально-прикладна підготовка	**42**	**5**	**37**
7.1.	Профілактична робота та рятувальні дії на водній акваторії	10	2	8
7.2.	Пошуково-рятувальні роботи в житлових та виробничих будівлях	8	1	7
7.3.	Рятувальні роботи з висотної будівлі	12	1	11
7.4.	Подолання техногенно-психологічної смуги перешкод	6	1	5
7.5.	Подолання пожежно-прикладної смуги перешкод	6		6
8.	Розділ 8. Пошуково - рятувальна підготовка	**94**	**7**	**87**
8.1.	Топографія, орієнтування	11	1	10
8.2.	Тактика та техніка пішохідного туризму	40	2	38
8.3.	Рятувальна підготовка	30	2	28
8.4.	Участь у змаганнях з техніки пішохідного туризму, орієнтування, рятувально - прикладних дистанціях за програмою ВГДР «Школа безпеки»	9	1	8
8.5.	Участь у туристських спортивних походах І- ої категорії складності з видів туризму	4	1	3
	Підсумок	1	1	-
	Разом	216	46	170

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (0.5 год.)

Теоретична частина.

Вплив сучасних засобів масової інформації на рівень безпеки людини.

Розділ 1. Загальні теми (5.5 год.)

1.1 Людина в інформаційному просторі: сучасні засоби масової інформації їх вплив на рівень безпеки людини.

Теоретична частина.

Основні правові положення державного і міжнародного законодавства щодо безпеки життєдіяльності.

Указ Президента України «Про деякі заходи щодо сприяння вирішенню актуальних питань молоді» від 6.01 .2010 року № 6/2010.

Указ Президента України «Про невідкладні заходи щодо покращення здоров'я дітей» від 07.12.2019 року №894/2019

Указ Президента України» Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі»№ 195/2020 від 25 травня 2020 року.

Закон України «Про основні засади молодіжної політики» від 27.04.2021 № 1414-IX).

Постанова Кабінету Міністрів України від 02 червня 2021 р. № 579 «Про затвердження Державної цільової соціальної програми «Молодь України» на 2021-2025 роки».

Розпорядження КМУ «Про затвердження плану першочергових заходів з профілактики травматизму невиробничого характеру» від 8 листопада 2007 р. № 980.

1.2 Екологічні проблеми сучасності.

Теоретична частина.

Навколишнє середовище. Екологічна культура.

Вплив діяльності людини на стан навколишнього середовища.

Практична частина.

Охорона природного середовища - обов'язок кожного громадянина

1.3 Держава на захисті життя і гідності людини.

Теоретична частина.

Держава на захисті життя і гідності людини. Законодавчі акти, кримінальний кодекс України. Кримінальна відповідальність за торгівлю (розповсюдження) наркотичних речовин.

Розділ 2. Життя і здоров'я людини (10 год.)

2.1 Ознаки фізіологічної та соціальної зрілості. Аспекти підготовки до дорослого життя.

Теоретична частина.

Організація раціонального життєвого ритму. Захисні реакції організму людини. Основні методи попередження застудних та інфекційних захворювань. Загальні відомості про імунітет. Імунітет до інфекційних захворювань. Взаємозв'язок основних складових та чинників здоров'я. Феномен здоров'я.

Вплив спадковості та соціального середовища на розвиток людського (дитячого) організму.

2.2 Шкідливі звички, їх вплив на стан здоров'я людини.

Теоретична частина.

Сучасні проблеми (України, світу) щодо наркоманії та токсикоманії, алкоголізму, тютюнопаління.

Практична частина.

Негативний вплив на стан здоров'я людини наркотичних речовин, тютюну, алкоголю.

2.3 Фактори виробництва що змінюють фізичні параметри середовища і негативно впливають на здоров'я (теплове, шумове, вібраційне, електромагнітні, радіаційні, радіоактивні).

Теоретична частина.

Професійні захворювання. Вимоги до фізичного та психологічного стану при виборі професії.

Право людини на безпечні умови праці. Функції держави та роботодавців по створенню умов для максимально безпечних умов праці. Відповідальність людини за дотриманням та виконанням правил безпеки на робочому місці, в побуті, соціумі.

2.4 Радіація та життя. Іонізуюча радіація та її типи.

Теоретична частина.

Природні та штучні джерела радіації. Дози опромінення та одиниці їх виміру. Шляхи надходження до організму людини радіоактивних речовин та шляхи їх природного та медикаментозного виведення. Гостре та хронічне опромінення, генетичні наслідки опромінення.

Практична частина.

Відпрацювання способів захисту від радіаційного ураження,

Розділ 3. Небезпеки і надзвичайні ситуації, моделі поведінки у них (11год.)

3.1 Надзвичайні ситуації природного походження.

Теоретична частина.

Надзвичайні ситуації природного походження:

а) інфекційні захворювання людей, свійських тварин;

б) ураження сільськогосподарських рослин хворобами та шкідниками;

в) отруєння людей речовинами рослинного та тваринного походження.

Практична частина.

Профілактичні заходи, боротьба з інфекціями та захворюванням з їх можливими наслідками для здоров'я людини.

3.2 Надзвичайні ситуації техногенного походження.

Теоретична частина.

Чорнобильська катастрофа та її наслідки. Роль служб пожежної охорони, МВС, медиків, працівників АЕС, військових частин та інших служб під час аварії та ліквідації її наслідків.

Основні правила радіаційної безпеки. Виробничі надзвичайні ситуації. Аварії та пожежі на виробництвах, типові причини їх виникнення та наслідки для навколишнього середовища та населення. Допустимі рівні радіоактивного забруднення територій, людей, продуктів харчування.

Практична частина.

Робота з приладами радіаційного та дозиметричного контролю. Проведення дезактивації територій, санітарна обробка людей.

3.3 Надзвичайні події, що загрожують безпеці громадянина.

Теоретична частина.

Психічне та фізичне насилля над особистістю. Сексуальна образа (секс, контакт без згоди) і відповідальність за нього. Поведінка, що може спровокувати на сексуальне насилля. Способи захисту від ґвалтівника. Соціальні та воєнні конфлікти, збройні напади, терористичні акти, захоплення важливих об'єктів, заручників. Страйки, масові безладдя, створення незаконних озброєних формувань, викрадення та зберігання вогнепальної та холодної зброї, радіоактивних, небезпечних хімічних речовин та наркотичних препаратів.

Наслідки, до яких можуть призвести пасивні дії та участь у вищезгаданих ситуаціях. Права, обов'язки та відповідальність за участь протизаконних діях

Практична частина.

Моделювання ситуацій поведінки людини у надзвичайних ситуаціях.

3.4 Правила дорожнього руху.

Теоретична частина.

Дорожні знаки, розмітка. Поведінка у громадському транспорті. Дії у випадку ДТП. Самодопомога, допомога постраждалим. Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю (наказ МОН України № 1124 від 02.10.2014 р.), зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 27 жовтня 2014 р. за № 1340/26117. Права та обов'язки учасників. Застереження щодо безпеки проходження маршрутів та об'єктивно небезпечних його ділянок. Безпека людини у контексті концепції ООН про сталий розвиток людини.

Практична частина.

Вибір найменш небезпечних ділянок та способів подолання природних перешкод.

Розділ 4. Надання домедичної допомоги (12 год.)

4.1 Невідкладні стани і надання домедичної допомоги.

Теоретична частина.

При наданні домедичної допомоги: робити тільки те, що знаєте і вмієте. Головне правило – не нашкодь. Травматичний шоковий стан, непритомність – виведення з цих станів.

Типові ознаки життя і смерті людини. Поняття про клінічну і біологічну смерть.

Практична частина.

Порядок надання домедичної допомоги:

визначення фізіологічного стану потерпілого;

проведення штучного дихання і непрямого масажу серця.

4.2 Домедична допомога при харчових отруєннях та кишкових інфекціях в польових умовах:

Теоретична частина.

Домедична допомога при харчових отруєннях та кишкових інфекціях в польових умовах.

Практична частина.

Надання домедичної допомоги при харчових отруєннях та кишкових інфекціях в польових умовах:

- при отруєнні грибами;
- при отруєнні рослинами.

Домедична допомога при дії на людину отруйних речовин загальної отруйної дії, нервово-паралітичної дії, шкіро-наривної дії, сльозогінної дії, психохімічної дії, отруйних речовин удушення.

4.3 Накладання стерильних пов'язок на голову, грудну клітку, живіт, верхні та нижні кінцівки.

Теоретична частина.

Особливості накладання стерильних пов'язок на голову, грудну клітку, живіт, верхні та нижні кінцівки.

Практична частина.

Накладання стерильних пов'язок на голову, грудну клітку, живіт, верхні та нижні кінцівки.

4.4 Транспортування потерпілого по пересіченій місцевості з різними видами травм.

Теоретична частина.

Особливості транспортування потерпілого по пересіченій місцевості з різними видами травм.

Практична частина.

Транспортування потерпілого по пересіченій місцевості з різними видами травм.

Розділ 5. Психологічна та духовна підготовка (8 год.)

5.1 Способи відновлення і підтримки психологічної рівноваги.

Теоретична частина.

Способи відновлення і підтримки психологічної рівноваги.

Практична частина.

Тренінг з відновлення і підтримки психологічної рівноваги.

5.2 Психологічні особливості поведінки людини в екстремальних умовах, ситуаціях.

Теоретична частина.

Шкідливий вплив алкоголю, нікотину, токсичних та наркотичних речовин на нервову систему та психічний стан людини. Моделювання ситуацій відмови від згубних звичок.

Вплив соціального середовища та способу життя підлітків на формування у них здорових чи шкідливих звичок.

Практична частина.

Моделювання таких ситуацій та поведінки у них. Ознаки безпечних і небезпечних компаній.

Моделювання ситуацій з конструктивним вирішенням конфліктів.

5.3 Людина покликана бути духовною дотримуючись «золотого» правила моралі.

Теоретична частина.

Внутрішня і зовнішня краса людини. Вибір цінностей, що означає свобода вибору, дії і волі.

Терпіння і справедливість, як бути толерантним. Мужність та непохитність переконань, як вести дискусію.

Практична частина.

Навчання співчуттям та милосердю.

Розділ 6. Фізична підготовка (32 год.)

6.1 Вплив занять фізичними вправами на основні функції та системи організму.

Теоретична частина.

Високий рівень розвитку фізичних якостей запорука значних досягнень у спортивній та професійній діяльності.

Практична частина.

Заняття фізичними вправами.

6.2 Розвиток фізичних якостей.

Теоретична частина.

Особливості розвитку фізичних якостей.

Практична частина.

Практичне заняття з:

- координації рухів, спритності, гнучкості – акробатика, гімнастика, спортивні та рухливі ігри, естафети;
- загальної та спеціальної витривалості – тривалий біг, крос, марш-кидки по пересічній місцевості, плавання;
- сили, силової витривалості - гімнастика, вправи з обтяженнями, вправи на гімнастичних спорудах, тренажерах;
- швидкості, швидкісно-силових якостей – легка атлетика, спортивні ігри, гімнастика, естафети

6.3 Спеціальна фізична підготовка.

Теоретична частина.

Особливості спеціальної фізичної підготовки.

Практична частина.

Вправляння з:

- подолання окремих природних перешкод (підйом, спуск, траверс схилу і т.п.), на результат, зміною швидкості;
- подолання комплексу перешкод (смуги перешкод) на результат, зміною темпу, швидкості;
- подолання технічно та фізично складних етапів та перешкод (підйом по вертикальній мотузці, скельній ділянці, навісній переправі вгору і т.п.) на результат, зміну темпу, швидкості;
- подолання етапів та перешкод в умовах пошуково-рятувальних робіт, походу-кросу;
- проведення рятувальних робіт (одиночне та групове транспортування потерпілого по пересіченій місцевості, підйом потерпілого з ущелини, колодязя, транспортування потерпілого по навісних переправах і т.п.);
- плавання на довгу дистанцію, плавання на швидкість, пірнання на певну відстань, глибину;
- транспортування потопельника (манекен) на певну відстань водної акваторії.

Розділ 7. Рятувально-прикладна підготовка (42 год.)

7.1 Профілактична робота та рятувальні дії на водній акваторії.

Теоретична частина.

Правила поведінки біля відкритих водойм, застереження щодо місць купань та правил поведінки під час купань.

Практична частина.

Рятувальні дії з берега: рятувальне коло, кінець «Александрова», рятувальний поплавок Малібу, підручні засоби.

Рятувальні дії з плавзасобів (човна, катамарана) – застереження з техніки виконання;

Групові та індивідуальні дії рятувальників: пошуки потопельника пірнанням, підйом його на поверхню води, транспортування до плавзасобу, берега. Домедична допомога при утопленні.

7.2 Пошуково-рятувальні роботи в житлових та виробничих будівлях.

Теоретична частина.

Промислові ризики хімічного виробництва. Пожежонебезпечні синтетичні легкозаймисті матеріали і речовини (лаки, фарби, спирти, хімічні речовини, бензин). Пожежна безпека при поводжені з ними (зберігання, користування). Пожежна безпека при користуванні аерозолями.

Практична частина

В’язання рятувально-транспортного «кокону» з туристичної основної мотузки на вузлах провідника (Піготт), кріплення нош - кокону до переправи
(5 точок).Транспортування потерпілого по навісних переправах.

7.3 Рятувальні роботи з висотної будівлі.

Теоретична частина.

Особливості спуску «потерпілого» з будівлі за допомогою рятувально-туристичного спорядження.

Практична частина.

Спуск «потерпілого» з будівлі за допомогою рятувально-туристичного спорядження:
по навісній (крутопохилій) переправі – в рятувальній косинці, рятувальних ношах;
у страхувальній системі на супроводжуючому;
на ношах, в косинці з супроводжуючим.

7.4 Подолання етапів техногенно - психологічної смуги перешкод.

Теоретична частина.

Подолання радіаційної забрудненої зони. Вимірювання еквівалентної дози (ЕД) та потужності еквівалентної дози (ПЕД) гамма та рентгенівського випромінень (далі – фотонного іонізуючого випромінення), а також поверхневої щільності потоку бета-частинок дозиметром-радіометром МКС – 05 «ТЕРРА».

Практична частина.

Пошуково-рятувальної роботи в умовах надзвичайних ситуацій в житлових та виробничих будівлях:

пошук, звільнення з під завалу;

надання домедичної допомоги;

евакуація (транспортування) в безпечну зону.

7.5 Тренування на пожежно - прикладній смузі перешкод.

Теоретична частина.

Пожежно – прикладна смуга перешкод.

Практична частина.

Тренування на пожежно - прикладній смузі перешкод**.**

Розділ 8. Пошуково-рятувальна підготовка (95 год.)

8.1 Топографічна підготовка, орієнтування.

Теоретична частина.

Суцільні горизонталі – читання рельєфу місцевості по карті.

Побудова профілю рельєфу запланованого маршруту по топокарті. Складання топографічних схем окремих складних ділянок маршрутів. Площина топографічної зйомки певної ділянки місцевості.

Практична частина.

Рух за азимутом, з обходом перешкод на маршрутах.

Тренувальні заняття з орієнтування в лісових масивах гірської місцевості.

8.2 Тактика та техніка пішохідного туризму.

Теоретична частина.

Вибір і вивчення району подорожі, планування маршруту, складання календарного плану походу, графіку руху на маршруті, планування матеріально-технічного забезпечення групи, складання кошторису подорожі та щоденного меню.

Об’єктивно небезпечні ділянки маршруту походу, підбір і підготовка необхідного спорядження для їх безпечного подолання.

Організація вимушених привалів, нічлігів, та днівок через об’єктивно небезпечні погодні умови, окремі особливо складні природні перешкоди, що виникли в результаті надзвичайних ситуацій природного походження. Радіальні виходи, розвідка на маршруті. Вироблення тактичного плану подолання складних природних перешкод та його технічної реалізації. Дії групи в екстремальних умовах природного середовища: припинення руху, відхід у безпечне місце, аварійний варіант маршруту.

Способи подолання водних перешкод: у брід, по колоді, по навісній переправі, на плавзасобах. Залежність способу переправи від глибини, швидкості течії, ширини водного потоку.

Практична частина.

Наведення переправ через водну перешкоду, організація командної страховки і самостраховки.

Підйом по вертикальних поручнях – способи підйому, технічні пристрої, види страховки.

8.3 Рятувальна підготовка.

Теоретична частина.

Організація рятувально-пошукових робіт заблукалих у лісових масивах, гірській місцевості, підземних лабіринтах. Самодопомога, надання допомоги потерпілим, що потрапили у водний потік.

Практична частина.

Підйом «потерпілого» з ущелини, колодязя за допомогою туристсько-рятувального спорядження та поліспастних систем.

Транспортування «потерпілого» з наведенням переправ через різні природні перешкоди.

8.4 Участь у туристських спортивних походах І категорії складності з різних видів туризму (пішохідного, гірського, велосипедного, водного).

Теоретична частина.

Правила змагань з прикладного багатоборства за програмою «Школа безпеки».

Практична частина.

Участь у туристських спортивних походах І категорії складності з різних видів туризму (пішохідного, гірського, велосипедного, водного).

8.5 Участь у змаганнях з техніки туризму пішохідного, орієнтування, рятувально-прикладних видів спорту.

Теоретична частина.

Змагання з техніки туризму, орієнтування, рятувально-прикладних видів спорту.

Практична частина.

Участь у змаганнях з техніки пішохідного туризму, орієнтування, рятувально-прикладних видів спорту.

Підсумок(1 год.)

Теоретична частина.

Підбиття підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- екологічні проблеми природного середовища рідного краю;
- основні методи та засоби попередження застудних та інфекційних захворювань;
- про відповідальність людини за дотримання та виконання правил безпеки на робочому місці, в побуті, соціумі;
- про відповідальність (кримінальну) за психічне та фізичне насилля над особистістю;
- порядок надання невідкладної допомоги (оживлення), визначення фізіологічного стану потерпілого;
- способи підтримки і відновлення психологічної рівноваги;
- правила поведінки біля відкритих водойм та під час купання;
- як планувати маршрут подорожі, скласти календарний план походу, графік руху на маршруті, кошторис подорожі та щоденне меню;

- способи подолання водних перешкод в умовах походів;
- як обрати раціональний та найбільш безпечний варіант подолання природних перешкод в умовах походу (гірського, водного).
- правила змагань з прикладного багатоборства за програмою «Школа безпеки»

Вихованці мають вміти:

- формувати ставлення особистості (Я) та колективу до проблем охорони та збереження навколишнього природного середовища, виховання екологічної культури;
- вивести людину з непритомного, шокового станів;
- здійснювати серцево-легеневу реанімацію;
- надати домедичну допомогу при харчових отруєннях та кишкових інфекціях в польових умовах;
- визначати небезпечну компанію, конструктивно врегулювати конфлікт;
- здійснити пошук потопельника під водою (пірнанням), транспортування його до плавзасобу, до берега.
- надати домедичну допомогу при утопленні;
- в’язати рятувально-транспортний «кокон» з туристичної мотузки та транспортувати у ньому потерпілого через перешкоди;
- здійснювати пошуково - рятувальні роботи в житлових, виробничих будівлях;
- транспортувати «потерпілого» з висотної будівлі за допомогою рятувально-туристичного спорядження;
- долати пожежно-прикладну смугу перешкод;
- долати техногенно-психологічну смугу перешкод.

Вихованці мають набути досвід:

- вміти застосувати маршрут подорожі, календарний план походу та графік руху на маршруті;
- вміти подолати природні перешкоди в умовах походу (гірського, водного);
- вміти та застосувати знання під час пошуково-рятувальних робіт та транспортуванні «потерпілого» з висотної будівлі за допомогою рятувально-туристичного спорядження;
- вміти подолати техногенно-психологічну смугу перешкод.

ЛІТЕРАТУРА

1.	Антонович І.І. Альпінізм., - Вища школа.1981.
2.	Бєлінський П.Б. Учбова програма підготовки слухачів за курсом “Школа безпеки та виживання”.
3.	Волянський П.Б., Гурєв С.О., Макаренко А.М., Домедична допомога в умовах надзвичайних ситуацій.- Київ, 2016.
4.	Гудима А.А. Перша медична допомога. - Тернопіль: Центр оперативної поліграфії, -2006.
5.	Герасимів І.М., Пашко К.О., Фука М.М., Щирба Ю.П. Захист Вітчизни Тернопіль, Астон, 2011.
6.	Голубенко М., Основи безпеки життєдіяльності. Розробки уроків у 7-11 класах.- Київ «Шкільний світ» 2006.
7.	Герберт Клавдія Розуміти травматичний досвід.- Львів, видавництво «Скриня», 2015.
8.	Деревянко В.В., Кондратенко Т.Г., Негрієнко А.О., Семінович А.М. «Дитячій безпеці - «Школа безпеки»», - Київ, ПП «Санспарель» 2012.
9.	Депутат О.П., Коваленко І.В., Мужик І.С. - “Цивільна оборона” (підручник, видання друге, доповнене) - Львів, Афіша, 2001.
10.	Дубицький А.Е. Медицина катастроф. - Київ: Здоров’я. 1993.
11.	Давиборщ С.Л., Осипенко С.І., Прохоренко А.С. Правила поведінки в умовах загрози та виникнення надзвичайних ситуацій. – ДСНС України 2018.
12.	Закон України „Про позашкільну освіту” (із змінами, внесеними згідно із Законами). Відомості Верховної Ради (ВВР). – 2000.
13.	Кострица М.Ю. Туристсько - краєзнавча робота в школі. К.: Рад. шк., 1985.
14.	Крилюк В.О.. Кузьмін В.Ю. Домедична допомога. Алгоритми та маніпуляції. – ТОВ «Ожива». 2017.
15.	Колісник Олексій. Виживання у дикій природі.- Львів, Сполом, 201.
16.	Кодекс цивільного захисту України, - Київ, 2013.
17.	Лукащук – Федик С.В. Безпека життєдіяльності. – Тернопіль, ТНЕУ, 2015.
18.	.Міненко М.І. Захист Вітчизни «Основи медичних знань». - Харків, 2011.
19.	Методичні рекомендації щодо надання долікарської допомоги потерпілому в екстремальних ситуаціях. - НМЦ ЦЗ та БЖД Тернопільської області, 2007 р.
20.	Осипенко С,І. Захист і самопоміч у надзвичайних ситуаціях, Київ. 2019.
21.	Николин М.М. Християнська етика. Посібники для 5 та 6 класів. - Тернопіль, «Мандрівець» 2006.
22.	Наказ МОЗ від 16.06.2014 року №398 «Про затвердження порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах».,- Київ, 2014.
23.	Наказ МВС України "Про затвердження Правил пожежної безпеки в Україні" від 30.12.2014 № 1417, зареєстрований у Міністерстві юстиції України 05 березня 2015 р. за № 252/26697. – Київ. 2015.
24.	Наказ МВС України від 26.04.2018 №340 «Про затвердження Статуту дій у надзвичайних ситуаціях органів управління та підрозділів Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту та Статуту дій органів управління та підрозділів Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту під час гасіння пожеж, зареєстровано в Міністерстві юстиції України від 10.07.2018 №801/32253. - Київ, 2018.Наказ МВС України від 15 січня 2018 року № 25 « Про затвердження Правил експлуатації та типові норми належності вогнегасників».

25.	Наказ МНС України від 15.10.2008 № 741 «Про затвердження методичних рекомендацій «Порядок виконання нормативів радіаційного та хімічного захисту особовим складом органів управління та підрозділів МНС» - Київ, 2012.
26.	Основи здоров'я і фізична культура. Основи безпеки життєдіяльності. Програмовий матеріал.
27.	Свириденко С., Навчаємо бути здоровими. Позакласна робота 5-9 класи. - Київ «Шкільний світ» 2007.
28.	Фука М.М., Основи медико-санітарної підготовки .- Тернопіль, Астон, 2006.
29.	Юхименко А.П., Дивак В.В.,. Болібрух Б.В «Енциклопедія виживання (навчальний посібник в ІІ частині). - Кам'янець – Подільський, 2008