

ПРОГРАМА гуртка з рятувально - прикладного багатоборства "МАРС"

Автор: Макаров Олександр Миколайович

Міністерство освіти і науки України

Всеукраїнський громадський дитячий рух «ШКОЛА БЕЗПЕКИ»

Вінницький обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників

Навчально - методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Вінницької області

Фізико-математична гімназія №17 м. Вінниці

мала академія рятувальної служби «МАРС»

ПРОГРАМА

гуртка з рятувально - прикладного багатоборства

" МАЛА АКАДЕМІЯ РЯТУВАЛЬНОЇ СЛУЖБИ "

Авторська програма вчителя

фізико-математичної гімназії №17 м.Вінниці

Макарова Олександра Миколайовича



ВІННИЦЯ - 2008

РЕКТОР
Вінницького обласного інституту після-
дипломної освіти педагогічних працівників



Дроботюк С.І.
» 2008 р.

НАЧАЛЬНИК
навчально-методичного центру цивільного
захисту та безпеки життєдіяльності Вінницької
області
полковник сп. ПЗ



Степанов С.М.
» вересня 2008 р.



ДИРЕКТОР
Фізико – математичної гімназії №17 м. Вінниця

Савица В.С.

Савица В.С.
5 вересня 2008р.

ПРОГРАМА

гуртка з рятувально – прикладного багатоборства

" МАЛА АКАДЕМІЯ РЯТУВАЛЬНОЇ СЛУЖБИ "

Автор:

Макаров Олександр Миколайович

голова Вінницького обласного відділення юних рятувальників
Всеукраїнського громадського дитячого руху «ШКОЛА БЕЗПЕКИ»,
член президії Вінницької обласної федерації спортивного туризму,
член президії Вінницької обласної федерації рукопашного бою,
вчитель фізичної культури та предмету Захист Вітчизни
фізико – математичної гімназії №17 м. Вінниця,
вчитель методист вищої категорії, відмінник освіти.

Домашня адреса: ...

тел. 8-(0432)-35-37-75; +38-097-491-60-40;

nagualman@yandex.ru

ВІННИЦЯ – 2008

ПРОГРАМА

з рятувально - прикладного багатоборства

створена для гурткової роботи серед дітей і юнаків шкільного віку. Основною метою гуртка є: популяризація серед дітей і молоді здорового і безпечного способу життя, пропаганди професії рятувника, військово-патріотичного виховання та допризовної підготовки молоді, формування свідомого та відповідального ставлення до питань особистої та колективної безпеки, залучення дітей та молоді до занять нового виду спорту як «Рятувально – прикладне багатоборство», який спрямований на підготовку людини до дій в надзвичайних ситуаціях, надання собі та іншим допомоги, поширення і розвиток Всеукраїнського громадського дитячого руху «Школа безпеки».

Ця програма удосконалена, від програми яка була написана раніше для шкільного клубу «Мала академія рятувальної служби». Вона більше адаптована до нового виду спорту, який зароджується на базі ВГДР «Школа безпеки», це – «Рятувально – прикладне багатоборство». А, на майбутнє формування, із числа досвічених спортсменів рятувників, громадських дружин рятувників які могли би допомагати населенню у надзвичайних ситуаціях або катастрофах.

1 ЗАГАЛЬНА ПІДГОТОВКА

- 1.1. Мотивації самозбереження та прийоми виживання.
- 1.2. Історичні, правові та політичні основи цивільного захисту та безпеки життєдіяльності.
- 1.3. Історія розвитку та сучасна організація шкільного та дорослого спортивного туризму в Україні.
- 1.4. Історія розвитку Державних воєнізованих аварійно - рятувальних служб МНС України
- 1.5. Історія розвитку та сучасна організація всеукраїнського громадського дитячого руху "Школа безпеки".
- 1.6. Огляд керівних документів, літератури та навчально-методичних посібників щодо цивільного захисту, безпеки життєдіяльності, ВГДР «Школа безпеки».
- 1.7. Змагання з рятувально – прикладного багатоборства та збору – змагань юних рятувальників.
- 1.8. Роль Руху "Школа безпеки" у формуванні духовного і фізичного розвитку особистості.

2 НАВЧАЛЬНА ТА ВИХОВНА РОБОТА

- 2.1. Форми (методи) навчальної роботи у ВГДР "Школи безпеки".
- 2.2. Права та обов'язки інструктора рятувальної служби.
- 2.3. Виховна робота інструктора - рятувника.
- 2.4. Підготовка інструктора до заняття.

3 ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ КАДРІВ

РЯТУВАЛЬНО - ПРИКЛАДНОГО БАГАТОБОРСТВА

- 3.1. Організація та планування роботи з підготовки кадрів з рятувально - прикладного багатоборства.
- 3.2. Організація та проведення навчальних і масових заходів.
- 3.3. Створення і організація клубу «Школа безпеки» у навчальному закладі.
- 3.4. Навчання у тренувальних походах та заходах.
- 3.5. Проведення лекцій, бесід, семінарів, практичних занять.
- 3.6. Психологічна підготовка рятувника.
- 3.7. Права та обов'язки командира рятувального загону і керівника туристичної групи.
- 3.8. Бортовий журнал рятувального загону і щоденник туристичної групи у поході.
- 3.9. Маршрутна документація та робота контрольно - рятувальних загонів в горах.
- 3.10. Навчально - методична робота та інструкторська практика.
- 3.11. Суддівська практика з збору - змагань по школі безпеки.

4 ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

- 4.1. Всеукраїнський громадський дитячий рух «Школа безпеки».
- 4.2. Надзвичайні ситуації мирного і воєнного часу . Безпека у надзвичайних ситуаціях.
- 4.3. Основні засоби захисту населення у надзвичайних ситуаціях.
- 4.4. Основи рятувальних та інших невідкладних робіт у надзвичайних ситуаціях.
- 4.5. Присвоєння спортивних звань та розрядів у рятувально - прикладному багатоборстві та спортивному туризмі.
- 4.6. Туристські походи, класифікація туристських маршрутів і характеристика маршрутів.

- 4.7. Суспільно - корисна, краєзнавча і природоохоронна діяльність.
- 4.8. Обов'язки членів загону рятівників та учасників спортивного походу в групі.
- 4.9. Вибір району походу та розробка маршруту.
- 4.10. Спостереження у поході. Безпека та медичне забезпечення групи.
- 4.11. Спеціальне та медичне забезпечення загону рятівників.
- 4.12. Хімічна та радіаційна розвідка.
- 4.13. Протипожежна безпека.
- 4.14. Засоби особистого захисту у надзвичайних ситуаціях.
- 4.15. Гігієна рятівника.
- 4.16. Безпечне харчування у поході.
- 4.17. Привали, ночівлі та дньовки.
- 4.18. Встановлення наметів та облаштування укриття під час надзвичайних ситуацій і у спортивних походах.
- 4.19. .Вогнища.
- 4.20. Сигнали і зв'язок у походах та під час рятувальних робіт.
- 4.21. Етика туриста та рятівника .
- 4.22. Підведення підсумків походу. Складання звітів про спортивний похід.
- 4.23. Правила змагань з рятувально - прикладного багатоборства та спортивного туризму.
- 4.24. Проведення зборів-змагань за програмою "Школи безпеки".
- 4.25. День у поході.
- 4.26. Топографія. Орієнтування та вимірювання на маршруті.
- 4.27. Медицина катастроф.
- 4.28. Лікарняний контроль та самоконтроль стану здоров'я.
- 4.29. Тактика та техніка подолання природних та штучних перешкод під час походу та у надзвичайних ситуаціях.
- 4.30. Види, організація та проведення рятувальних та інших невідкладних робіт у надзвичайних ситуаціях.
- 4.31. Поняття про дегазацію, дезактивацію та дезинфекцію. Порядок та способи їх проведення.
- 4.32. Правила дорожнього руху по вулицях та шляхах;

5 ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

5.1. Загальна фізична підготовка.

5.2. Спеціальна фізична підготовка.

5.3. Прикладна фізична підготовка:

5.3.1. Основні прийоми самозахисту,

5.3.2. Прийоми з альпінізму, болдерингу, спортивного туризму.

5.4. Види рятувально – прикладного багатоборства:

5.4.1. Рятувально – пошукові роботи в умовах природнього середовища;

- рух по трав'яним схилам;
- рух по заболочених ділянках;
- рух по кам'яних схилах;
- рух у лісі;
- подолання рівчаків та невеличких річок;
- рух по скелях;
- рух по снігу та фірну;
- рух по льодяних схилах;
- переправи через гірські річки.
- переправа по колоді через річку або яр;
- техніка та тактика проникнення у печери;
- переправа через річку в брід;
- переправа через річку або яр по вірьовці з перилами;
- навісна переправа через річку або яр;
- крутопохила переправа;
- підйом, траверс, спуск по схилу або скелі;
- переправа на плавзасобах;
- рух по купинах та жердинах;
- техніка тропління лижні,
- підйом, спуск, повороти та гальмування на лижах;
- проходження крутих снігових схилів;
- рух по замерзлим річкам та водоймах;

- дії групи у складних метеорологічних умовах;
- зняття постраждалого зі скельного виступу;
- спуск потерпілого із супроводжуючим;
- екстрим - марафони, смуга надзвичайних перешкод.
- підйом по вертикальних перилах;
- проходження маршрутів у горизонтальних та вертикальних печерах;
- забезпечення безпеки під час роботи у складних горизонтальних та вертикальних порожнинах;
- евакуація та транспортування постраждалого на великі відстані.

5.4.2. Засоби транспортування потерпілого:

- ноші – на руках;
- ноші – лямки;
- ноші із мотузок – «Альтанка» з двома; трьома або чотирма пелями;
- ноші – палиця і лямки або рюкзак;
- ноші із бухти змотаної основної мотузки;
- ноші із двох жердин і куртки або полотна;
- ноші кокон;
- ноші плетінка;
- ноші кошик;
- ноші гамак;
- ноші із жердин і основної мотузки;
- ноші волюки із жердин;
- ноші санітарні.

5.4.3. Рятування в зоні техногенної катастрофи (хімічного або радіаційного забруднення):

- хімічна та радіаційна розвідка за допомогою спеціальних приладів, робота з приладами ДП-5 та ВПХР;
- подолання зони радіаційного зараження;
- подолання зони хімічного зараження;
- входження до зони стихійного лиха, проведення рятувальних робіт;
- засоби особистого захисту органів дихання, шкіри;

- подолання зони техногенної катастрофи за допомогою спецзасобів;

5.4.4. Рятувальні роботи на воді:

- техніка веслування та управління човном різних конструкцій, байдаркою, катамараном та плотом;
- подолання природних перешкод на воді;
- подолання штучних перешкод на воді;
- дії в аварійних ситуаціях на воді;
- дії під час повені;
- виготовлення рятувальних засобів на воді;
- занурювання, пошук і транспортування потерпілого (утопшого);
- рятування потерпілого з поверхні води та підводного положення;
- рятування потерпілого за допомогою плавзасобів;
- метання і транспортування рятувального круга;
- рятування за допомогою кінця Олександрова;

5.4.5. Рятувальні роботи під час пожежі:

- розгортання бойового порядку протипожежної машини;
- гасіння вогнища підручними та спеціальними засобами;
- подолання зони пожежі;
- евакуація постраждалого із зони пожежі;
- підйом на будівлю за допомогою штурмових драбин;
- подолання паркану та буму;
- гасіння полум'я за допомогою вогнегасника;
- гасіння полум'я за допомогою брезенту;
- гасіння полум'я за допомогою підручних засобів;
- гасіння полум'я за пожежної машини;
- пошук потерпілого в зоні вогню і задимлення;
- транспортування потерпілого із зони пожежі;
- смуга перешкод з пожежного – прикладного багатоборства.

5.4.6. Рятувальні роботи в зоні стихійного лиха (землетрус, зсуви, буря, повінь, снігові завали, аварії будівель і на транспорті).

- вивільнення постраждалого із завалу після бурі;

- евакуація постраждалого з металевої конструкції;
- підняття постраждалого з дна ущелини або колодязя;
- рятування постраждалого з висотної будівлі;
- рятування постраждалого з автотранспорту який потрапив у аварію;
- рятування постраждалого на залізничному транспорті який потрапив у аварію;
- рятування постраждалого який потрапив у аварію в зоні електроспоруд;
- рятування постраждалого який потрапив у аварію в метрополітені;
- рятування постраждалого із завалу будівельних конструкцій;
- пошук та рятування постраждалого з снігового завалу;
- входження до зони стихійного лиха, проведення рятувальних робіт і евакуація потерпілого;

6. Медицина катастроф.

6.1. Основні поняття медицини катастроф.

6.2. Медичне і спеціально – технічне забезпечення заgonу рятівників

- аптечка;
- спеціальне спорядження.

6.3. Прийоми пошуку постраждалого : міханізованого, спостереження, пошукових груп, санітарних «грабель», собак.

6.4. Основи анатомії та фізіології людського організму.

6.5. Завантажування потерпілого на транспортуючі засоби і прийоми його транспортування.

6.6. Надання першої медичної допомоги:

- смерть та її ознаки, методи реанімації;
- застосування фармакологічних засобів;
- переліт, гірська хвороба, снігова сліпота;
- ядуха(асфікція), завал в лавину, утоплення;
- застуда, ангіна, запалення легенів;
- серцево – судинні захворювання (стенокардія, інфаркт міокарда, гостра серцева недостатність);
- непритомність, калапс, шок;
- отруєння (чадним газом, рослинами, продуктами харчування), ботулізм, гострий гастроентероколіт, черевний тиф, дизентерія, виразка шлунку та 12-персної кишки;
- опіки (термічні, радіаційні, хімічні, отруйними рослинами);

- температурні впливи на організм (обмороження, замерзання, тепловий удар, сонячний удар);
- ураження блискавкою та електрострумом;
- вивихи, розтягування та розрив зв'язок суглобів;
- переломи кісток;
- пошкодження органів черева, тазу та тазових органів;
- перелом ключиці;
- пошкодження обличчя та шиї;
- закриті та відкриті пошкодження черепа і головного мозку;
- пошкодження хребта і спинного мозку;
- пошкодження грудної клітини;
- поранення (види ран, оброблення ран);
- кровотечі (із носа, вуха, легень, системи травлення, в черевну плевральну порожнину);
- синдром тривалого роздавлення;
- укуси тварин хворих на сказ, отруйних змій, членостоногих і комах.

7. Топографія, умовні топографічні знаки, вимірювання відстані, висоти, крутизни схилу, швидкості течії.

8. Орієнтування на місцевості.

- за легендою;
- за допомогою топографічної мапи;
- визначення сторін горизонту;
- рух за азимутом, по маркировці, в заданому напрямку.

9. Туристські вузли.

10. Встановлення намету та облаштування укриття. Привали та ночівлі у польових умовах.

11. Типи вогнища та його розведення.

12. Підготовка загону рятувальників до пошуково – рятувальних робіт та групи туристів до спортивного походу.

13. Підготовка продуктів харчування дл довгострокових походів.

14. Вживання в автономних умовах:

14.1. Правила безпеки життєдіяльності.

14.1.1. Передбачити небезпеку.

14.1.2. По можливості уникнути небезпеку.

14.1.3. Під час небезпеки ДІЯТИ !:

- подолання страху, голоду, спраги, холоду;
- виживання у екстримальних ситуаціях;
- дії учасника заблукавшого або відставшого від групи;
- дії постраждалого потрапившого у аварію аба небезпечну ситуацію.

14.2. Напрацювання тактичного плану подолання складної перешкоди або ситуації.

15. Участь у змаганнях або масових заходах з рятувально – прикладного багатоборства.

16. Участь у зборах - змаганнях або масових заходах з юних рятувальників ВГДР «Школа безпеки».

17. Проведення і участь у зведених польових навчаннях в різні пори року.

18. Участь у спортивних походах та рятувальних експедиціях.

18. Психологічні тренінги рятувальника.

19. Підведення підсумків дій загону рятувальників або походу.

20. Залікові іспити результатів навчання за рік.

Авторська програма вчителя **Макарова О.М.**

фізико-математичної гімназії №17 м.Вінниці .

5.07.2007 р.