### Слєсар Б.В.

### *Збірник навчальних програм курсів за вибором*

### *,,Школа рятувальника ”*

### *для учнів старшої школи*

### *загальноосвітніх навчальних закладів.*

### Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

(Лист МОН від 08.04.09 №1/11-2259)

### Пояснювальна записка

Сучасний стан економіки дуже сильно впливає на природне середовище, обумовлює загострення екологічної ситуації в глобальному масштабі, наближає людство до критичної межі у його стосунках з навколишнім середовищем та ставить питання про можливість виживання нинішніх поколінь. Реакція відповідних сучасних органів швидкого реагування на надзвичайні ситуації часто не вiдповiдає рiвню розвитку подій і фактично не охоплює усiх небезпек повсякденного життя, які оточують людей щодня. Саме тому населення повинне оволодіти мистецтвом залишатися в живих під час будь-якої небезпечної ситуації. При цьому найбільшого значення набувають моральний дух, фізична витривалість і спеціальні знання, які допомогли б не тільки самому уникнути небезпеки, а й допомогти іншим у разі захворювання або поранення. Навчальні плани сучасних шкіл не в повній мірі охоплюють ці питання, а реалії сучасного життя вимагають знань з цих тем. Тому програми запропонованих курсів за вибором допоможуть заповнити існуючі прогалини.

Збірник програм курсів за вибором “Школа рятувальника” може використовуватись не тільки в класах спортивного профілю, а й інших, як доповнення до курсу безпеки життєдіяльності. Так як програми всіх курсів зорієнтовані на пропаганду професії рятувальних служб та опанування учнями методів виживання в різних умовах то мета, завдання, структура навчальних програм, організація навчально-виховного процесу, моніторинг та критерії навчальних досягнень однакові для всіх курсів і наведені нижче.

У програму включені курси: «Юний рятувальник»; «Домедична допомога»; «Психологічна підготовка»; «Спортивне орієнтування»; «Промисловий альпінізм та туристична підготовка»; «Спеціальна підготовка»; «Фізична підготовка».

**Мета програми:** сформувати свідоме і відповідальне ставлення до питань особистої та громадської безпеки, оволодіти практичними навичками в проходженні туристичних та альпіністських маршрутів, у промисловому альпінізмі, знати основні правові документи та питання ведення аварійно-рятувальних робіт у зонах надзвичайних ситуацій, уміти надавати домедичну допомогу, знати основи психології та заходи безпеки під час рятувальних робіт; пропаганда професії рятувальника.

**Завдання програми:**

* формування стійких переконань, що життя та здоров’я людей - найвища цінність;
* ознайомлення учнів із джерелами небезпек, які чатують на людину в природному, техногенному та соціальному середовищі;
* навчання методам самозахисту та захисту інших людей в умовах загрози для життя та надзвичайних ситуаціях;
* вивчення учнями причин травм, інфекційних захворювань, нещасних випадків та закономірностей життєдіяльності людини в різних середовищах;
* навчання учнів правильним діям під час виконання аварійно-рятувальних робіт;
* освоєння правил та методів особистої безпеки, психологічної готовності до небезпеки, умінню їй протидіяти, надавати постраждалим допомогу в екстремальних ситуаціях;
* виховання в учнів стійкої мотивації на здоровий спосіб життя та його пропаганди.

**Структура збірника навчальних програм**

#### курсів за вибором “Школа рятувальника”

Збірник навчальних програм призначений для учнів старшої школи. Зміст тем відібрано відповідно до кількості годин Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти й типових навчальних планів для учнів старшої школи.

В кожному курсі розроблена програма, у якій визначені обов’язкові результати навчання, спрямовані на досягнення учнями теоретичних знань та практичних навичок, необхідних для збереження свого життя та надання допомоги іншим.

Навчання учнів може здійснюватись за одним або декількома представленими тут курсами:

1. Юний рятувальник.
2. Домедична допомога при невідкладних станах під час ліквідації надзвичайних ситуацій.
3. Психологічна готовність до виконання рятувальних робіт.
4. Спортивне орієнтування.
5. Промисловий альпінізм та туристична підготовка.
6. Спеціальна підготовка по організації й проведенню пошуково-рятувальних робіт.
7. Фізична підготовка необхідна для самозахисту та захисту тих, хто його потребує.

Навчальні досягнення, як теоретичні так і практичні, можуть бути оцінені під час змагань, тестів, конкурсів, які будуть проводитися з кожного курсу, де учні повинні не тільки пояснити своє бачення проблеми, аналізувати стан, а й на практиці продемонструвати свої вміння. Кожен курс передбачає перелік практичних занять, де учні повинні оволодіти зазначеними вміннями та навичками.

##### **Організація навчально-виховного процесу**

Всі курси мають прикладний характер, де потрібні не тільки знання та умiння, а й фізичне здоров’я. Саме тому до участі в цій програмі повинні зараховуватися учні, які пройшли медичне обстеження і мають допуск лікаря до занять. Повторне медичне обстеження повинне проводитися не менш як 2 рази на рік.

Процес набуття необхідних навичок учнями відпрацьовується декілька разів. Повторюючи вивчені теми, учні розширюють ті знання, які одержали раніше, закріплюють та удосконалюють практичні навички. Корекція відбувається протягом навчального року. Тим більше, що специфіка курсів вимагає кожного разу змінювати план проведення занять та відпрацювання конкретних навичок відповідно до природних умов та ситуацій.

Програма передбачає використання різних методів навчання – від групових до індивідуальних, як у навчальному закладі, так і за його межами, саме тому реалізація збірника програм можлива лише не тільки на засадах активної співпраці учасників навчально-виховного процесу (учні, батьки, учителі), а й при допомозі громадських та державних організацій, особливо установ МНС.

Учителі, які будуть викладати окремі курси, повинні мати крім спеціальної освіти обов’язково педагогічну та досвід роботи з дітьми.

Під час проведення занять увагу учнів слід акцентувати не тільки на вирішенні конкретної проблеми, а й на необхідності щоденного ведення здорового способу життя, його пропаганди.

Навчання учнів повинно проходити за трьома напрямками: теоретична підготовка, практичні навички, фізична досконалість.

**Теоретична підготовка** – проводиться за програмами, спеціально розробленими та затвердженими згідно розкладу навчального закладу та відповідно до типового навчального плану спортивного чи іншого профілю навчання загальноосвітнього навчального закладу ІІІ ступеня.

**Практичні навички** – учні відпрацьовують у відповідно обладнаних спортивних залах, скалодромах, полігонах, спеціальних майданчиках під керівництвом фахівців.

**Фізична досконалість** – формується відповідно до складеної програми згідно вимог, які пред’явлені до членів спортивних секцій, шкіл виживання, туристичних клубів та груп, які працюють в екстремальних умовах.

##### **Моніторинг навчальних досягнень учнів**

Критерієм оцінювання навчальних досягнень учнів є їх уміння аналізувати стан навколишнього середовища, прогнозувати можливі небезпеки та знати способи і методи їх уникнення. Необхідно оцінювати всі практичні навички, якими оволоділи учні, їх уміння вести рятувальні роботи, використовуючи рятувальну техніку, власну майстерність і фізичну досконалість. Найкраще оцінювання проводити під час практичних занять на полігонах, спеціально обладнаних майданчиках та під час змагань, де б учні змогли продемонструвати своє вміння протистояти загрозам та небезпекам. Найвищу оцінку потрібно ставити учням, які вміють самостійно аналізувати отриману інформацію, приймають оптимальне рішення при наданні допомоги та проведенні рятувальних робіт, контролюють свій морально-психологічний стан під час надзвичайних ситуацій.

***Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Рівні навчальних  досягнень | Бали | Теоретичні  знання | Уміння та навички | Рівень самостійності |
| Початковий | 1 | Учень може розрізнити об’єкт вивчення. Може назвати його | Дії на самозбереження, викликані фізіологічними інтелектами | Виконує лише фрагменти завдань з допомогою викладача |
| 2 | Учень може відтворити окремі факти | Має елементарні навички | Практичні завдання виконує лише з допомогою викладача |
| 3 | Учень розрізняє окремі факти, події | Розрізняє елементи техніки вико-нання, здатний виконати незначну частину завдань | Цілковите керівництво вчителя з періодичним контролем |
| Середній | 4 | Учень знайомий з алгоритмом поведінки під час небезпечних ситуацій | Виконує завдання за час нижчої межі середнього рівня нормативного часу | Постійна допомога вчителя і фрагментарний контроль |
| 5 | Учень розуміє основний навчальний матеріал | Уміє відтворити один-два кроки алгоритму незначних подій та виконати прості вправи | Допомога викладача під час виконання практичних завдань |
| 6 | Учень виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу | Виконання у будь-якій послідовності незначних дій із самозахисту та допомоги | Часткова допомога викладача під час виконання практич-них та теоретичних завдань |
| Достатній | 7 | Учень виявляє знання і розуміння переважної частини матеріалу | Часткове виконання необхідних дій із захисту за допомогою інструкції | Під час виконання завдань частково контролює свої дії, часто звертається до викладача |
| 8 | Учень повністю відтворює інформацію з теми при типових ситуаціях | Часткове виконання необхідних операцій із захисту та допомоги у правильній послідовності | Виявляє навички самоконтролю, при потребі звертається до викладача |
| 9 | Учень вільно володіє вивченим матеріалом | Уміло використовує набуті знання під час практичного вирішення одного із завдань | Уміє самостійно знаходити інформацію із додаткових джерел, володіє навичками самоконтролю |
| Високий | 10 | Учень володіє глибокими міцними знаннями, свідомо їх відтворює | Правильно застосовує вивчені операції із рятування та допомоги, знає альтернативні способи | Може із допомогою викладача розв’язати нестандартну ситуацію, свідомо користується правилами безпеки |
| 11 | Уміння аргументовано переконувати, вільно висловлювати свою думку з предмета | Повне виконання вивчених операцій, знаходження додаткових способів захисту та рятування | Самостійно знаходити додаткові засоби вирішення завдань, поставлених викладачем |
| 12 | Свідоме відтворення та розуміння предмета в цілому, уміння аргументовано переконувати | Уміння обрати найбезпечніший варіант для захисту та рятування, брати на себе роль лідера при проведенні рятувальних робіт | Учень самостійно приймає рішення з метою допомоги, захисту та рятування. Володіє альтернативними способами розв’язання ситуації |

***Навчально-тематичний план***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Назва курсу | Кількість годин | | | | |
| 1-й рік навчання | | 2-й рік навчання | |
| Всього | З них  практично | Всього | З них практично |
| **1.** | Юний рятувальник | **17** | 4 | **-** | - |
| **2.** | Домедична допомога при невідкладних станах під час ліквідації надзвичайних ситуацій | **17** | 10 | **35** | 20 |
| **3.** | Психологічна готовність до виконання рятувальних робіт | **17** | 9 | **17** | 11 |
| **4.** | Спортивне орієнтування | **35** | 20 | **35** | 20 |
| **5.** | Промисловий альпінізм й туристична підготовка. | **35** | 24 | **35** | 25 |
| **6.** | Спеціальна підготовка по організації і проведенню пошуково-рятувальних робіт | **35** | 20 | **35** | 26 |
| **7.** | Фізична підготовка необхідна для самозахисту та захисту тих, хто його потребує | **35** | 34 | **35** | 34 |

***Перелік тем та розрахунок годин***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Перелік тем | Кількість годин | |
| **Усього** | **Практично** |
|  | | | |
| ***1-й рік навчання*** | | | |
|  | | | |
| **1.Юний рятувальник** | | | |
| 1.1. | Створення аварійно-рятувальних служб | 3 | - |
| 1.2. | Система правового забезпечення безпеки людини | 9 | 3 |
| 1.3. | Професія – рятувальник | 5 | 1 |
| Всього | | 17 | 4 |
| **2.Домедична допомога при невідкладних станах під час ліквідації надзвичайних ситуацій** | | | |
| 2.1. | Основні принципи створення Державної служби медицини катастроф та їх завдання | 2 | 1 |
| 2.2. | Перша допомога при травмах, пораненнях | 8 | 4 |
| 2.3. | Пов’язки. Засоби іммобілізації | 7 | 5 |
| Всього | | 17 | 10 |
| **3.Психологічна готовність до виконання рятувальних робіт** | | | |
| 3.1. | Професійне становлення особистості як чинник життєвого успіху | 7 | 4 |
| 3.2. | Вимоги до професійної діяльності рятувальників та їх психологічної особливості | 6 | 3 |
| 3.3. | Технології ефективної комунікації та навички взаємодії в малій групі | 4 | 2 |
| Всього | | 17 | 9 |
| **4.Спортивне орієнтування** | | | |
| 4.1. | Топографічна підготовка | 5 | 3 |
| 4.2. | Умовні знаки в картах | 4 | 3 |
| 4.3. | Рельєф місцевості та його зображення | 3 | 3 |
| 4.4. | Спорядження орієнтувальника | 1 | 1 |
| 4.5. | Технічна підготовка | 16 | 6 |
| 4.6. | Тактична підготовка | 6 | 4 |
| Всього | | 35 | 20 |
| **5.Промисловий альпінізм та туристична підготовка** | | | |
| 5.1. | Туризм, як вид спорту | 1 | - |
| 5.2. | Забезпечення безпеки в поході | 2 | 1 |
| 5.3. | Підготовка до туристичного походу | 2 | 1 |
| 5.4. | Туристичне спорядження | 1 | 1 |
| 5.5. | Харчування під час походу | 1 | 1 |
| 5.6. | Тактика та техніка пішохідного туризму | 4 | 2 |
| 5.7. | Гігієна туриста | 2 | 2 |
| 5.8. | Бівуак в екстремальних умовах | 3 | 2 |
| 5.9. | Підготовка до участі у зборі-змаганні “Школа безпеки” | 14 | 10 |
| 5.10. | Промисловий альпінізм | 5 | 4 |
| Всього | | 35 | 24 |
| **6.Спеціальна підготовка по організації та проведенню пошуково-рятувальних робіт** | | | |
| 6.1. | Організація і структура ЦЗ в сучасних умовах | 2 | 1 |
| 6.2. | Професійна підготовка рятувальників | 7 | 4 |
| 6.3. | Класифікація надзвичайних ситуацій | 1 | - |
| 6.4. | Індивідуальні засоби захисту рятувальників | 5 | 3 |
| 6.5. | Аварійно-рятувальні роботи у зоні хімічного захисту | 10 | 7 |
| 6.6. | Організація рятувальних робіт у зоні радіоактивного зараження | 8 | 4 |
| 6.7. | Захисні споруди | 2 | 1 |
| Всього | | 35 | 20 |
| **7.Фізична підготовка необхідна для самозахисту та захисту тих, хто його потребує** | | | |
| 7.1. | Основи самозахисту | 1 | - |
| 7.2. | Сила та методи її розвитку | 2 | 2 |
| 7.3. | Поняття про техніку та тактику самозахисту | 2 | 2 |
| 7.4. | Розвиток фізичних якостей необхідних для самозахисту | 28 | 28 |
| 7.5. | Перевірка засвоєння прийомів самозахисту | 2 | 2 |
| Всього | | 35 | 34 |
|  | | | |
| ***2-й рік навчання*** | | | |
|  | | | |
| **1.Домедична допомога при невідкладних станах під час ліквідації надзвичайних ситуацій** | | | |
| 1.1. | Перша допомога при розладах свідомості | 4 | 2 |
| 1.2. | Основні методи реанімації | 8 | 5 |
| 1.3. | Домедична допомога при опіках, обмороженні, електротравмах | 5 | 3 |
| 1.4. | Допомога при укусах тварин, змій, комах | 5 | 3 |
| 1.5. | Надання допомоги при гострих отруєннях у побуті | 6 | 3 |
| 1.6. | Домедична допомога при отруєнні рослинами, ягодами, грибами | 7 | 4 |
| Всього | | 35 | 20 |
| **2.Психологічна готовність до виконання рятувальних робіт** | | | |
| 2.1. | Психологічні методики та методи при діях у надзвичайних ситуаціях | 8 | 5 |
| 2.2. | Стилі та ситуації взаємодії. Колектив та малі групи | 4 | 3 |
| 2.3. | Психологічна підготовка рятувальника до дій в екстремальних ситуаціях | 5 | 3 |
| Всього | | 17 | 11 |
| **3.Спортивне орієнтування** | | | |
| 3.1. | Спеціальна топографічна підготовка | 4 | 3 |
| 3.2. | Практичні навички технічної підготовки | 20 | 10 |
| 3.3. | Практичні навички з тактичної підготовки | 11 | 7 |
| Всього | | 35 | 20 |
| **4.Промисловий альпінізм та туристична підготовка** | | | |
| 4.1. | Безпека в походах, змаганнях, тренуваннях | 2 | 2 |
| 4.2. | Спеціальна фізична підготовка | 6 | 4 |
| 4.3. | Тактика і техніка подолання перешкод | 10 | 6 |
| 4.4. | Пошуково рятувальні роботи під час туристичних походів | 5 | 3 |
| 4.5. | Використання туристичних навичок в екстремальних ситуаціях | 7 | 6 |
| 4.6. | Спеціальна підготовка для виконання висотних робіт | 5 | 4 |
| Всього | | 35 | 25 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5.Спеціальна підготовка по організації та проведенню пошуково-рятувальних робіт** | | | |
| 5.1. | Законодавство України з питань Цивільного захисту | 1 | - |
| 5.2. | Основні етапи аварійно-рятувальних робіт | 2 | 2 |
| 5.3. | Рятувальні роботи на воді | 5 | 4 |
| 5.4. | Дії рятувальних підрозділів у місцях руйнування будівель та споруд | 4 | 3 |
| 5.5. | Надання допомоги під час дорожньо-транспортних подій | 2 | 2 |
| 5.6. | Практичні дії рятувальних підрозділів під час бактеріологічного зараження місцевості | 2 | 2 |
| 5.7. | Технічні засоби та способи гасіння пожеж | 5 | 3 |
| 5.8. | Використання рятувальних підрозділів при ліквідації наслідків землетрусів | 2 | 1 |
| 5.9. | Рятувальні роботи під час повені | 2 | 1 |
| 5.10. | Надання допомоги під час снігових заметіль та обледеніння | 1 | 1 |
| 5.11. | Дії рятувальних підрозділів після зсувів та селевих потоків | 3 | 2 |
| 5.12. | Засоби забезпечення рятувальних органів цивільного захисту | 1 | 1 |
| 5.13. | Технічні засоби, що використовуються в роботі рятувальників | 5 | 4 |
| Всього | | 35 | 26 |
| **6.Фізична підготовка необхідна для самозахисту та захисту тих, хто його потребує** | | | |
| 6.1 | Засоби та методи розвитку окремих фізичних якостей | 1 | 1 |
| 6.2 | Практичні заняття по відпрацюванню навичок захисту та самозахисту | 31 | 31 |
| 6.3 | Право на захист та самозахист | 1 | - |
| 6.4 | Тактико-спеціальна підготовка | 2 | 2 |
| Всього | | 35 | 34 |

***Програма курсу «Юний рятувальник»***

***1-й рік навчання (Всього 17 годин)***

|  |  |
| --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** |
| **Створення аварійно-рятувальних служб (3 год.)** | |
| Історія виникнення рятувальних служб. Загальні принципи створення служб безпеки життєдіяльності. Завдання служб безпеки. Принципи побудови системи державних органів управління та нагляду за безпекою життєдіяльності.  Основні рятувальні служби в Україні.  Диспетчерська служба рятувальних служб.  Система роботи аварійно-рятувальних служб у інших країнах. | **Учень:**  *називає:*   * причини створення рятувальних служб; * мету та завдання служб безпеки життєдіяльності; * основні рятувальні служби в Україні;   *розуміє:*   * принципи створення рятувальних служб; * методи роботи диспетчерських служб; * негативні наслідки аварій для людей;   *порівнює:*   * системи роботи закордонних і вітчизняних служб системи рятування людей;   *наводить приклади:*  - роботи аварійно-рятувальних служб. |
| **Система правового забезпечення безпеки людини (9 год.)** | |
| Державна система управління безпекою життєдіяльності, її правова й організаційно-методична база існування.  Право громадян України на пріоритет їх життя і здоров’я.  Нормативно-правові акти, якими керуються аварійно-рятувальні служби на регіональному та місцевому рівні.  Класифікація надзвичайних ситуацій.  **Практичні роботи:**   * Виклик рятувальних служб та взаємодія з ними під час виконання рятувальних робіт. * Вивчення Закону України «Про аварійно-рятувальні служби». №1281-ХІУ від 14.12.1999 р. * Вивчення Закону України «Про правові засади цивільного захисту»   №1859-ІУ від 24.07.2004 р. | **Учень:**  *називає:*   * основні принципи безпечної життєдіяльності; * нормативно-правові акти, які захищають людину;   *класифікує:*   * надзвичайні ситуації; * визначає необхідність виклику рятувальних служб;   *розуміє:*   * необхідність керуватися принципами безпечної життєдіяльності; * виконувати закони та правила поведінки;   *робить висновки:*   * про досконалість законодавчої бази з безпеки життєдіяльності;   *уміє:*  - знайти в законах необхідні відомості для захисту своїх прав та прав інших людей в системі захисту |
| **Всеукраїнський громадський дитячий рух «Школа безпеки», «Професія - рятувальники» (5 год.)** | |
| Історія розвитку руху «Школа безпеки». Значення Руху для пропаганди основ здорового і безпечного способу життя. Мета та необхідність створення Руху.  Виховання свідомого ставлення до питань особистої та колективної безпеки. Методи удосконалення морально-психологічного стану і фізичного розвитку підростаючого покоління.  Професія рятувальника.  Навчальні заклади, у яких можна отримати спеціальності рятувальних служб.  Всеукраїнські змагання «Школа безпеки»  **Практична робота:**   * Тест «Чи маю я якості, необхідні людині, що обирає професію рятувальника». | **Учень:**  *називає:*   * мету і місце створення громадського руху «Школа безпеки»; * методи, які використовує людина для своєї безпеки; * навчальні заклади, де можна отримати одну з професій рятівників;   *наводить приклади:*   * негативного впливу середовища на здоров’я людини;   *розуміє:*   * необхідність удосконалення свого морально-психологічного та фізичного стану; * значення питань особистої й колективної безпеки в сучасних умовах;   *порівнює*:   * свої дані з якостями необхідними для роботи рятувальником;   *знає:*  - правила проведення змагань «Школа-безпеки». |

***Програма курсу „ Домедична допомога при невідкладних станах під час ліквідації надзвичайних ситуацій ”***

***1-й рік навчання (Всього 17 годин)***

|  |  |
| --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** |
| **Основні принципи створення Державної служби медицини катастроф та її завдання (2 год.)** | |
| Сили і засоби Державної служби медицини катастроф (медичні формування, установи), їх коротка характеристика.  Перша домедична допомога, її основні заходи та правила надання ПМД.  **Практична робота:**   * Складання алгоритму надання домедичної допомоги потерпілим. | **Учень**  *називає:*   * сили Державної служби медицини катастроф; * основні уражаючі фактори катастроф; * види медичної допомоги; * правила надання ПМД;   *пояснює:*   * причини створення Державної служби медицини катастроф; * основні завдання Державної служби медицини катастроф; * необхідність заходів ПМД;   *характеризує:*   * поняття: аварія, катастрофа; * періоди надання домедичної допомоги; * види домедичної допомоги;   *визначає:*   * основні види катастроф;   *порівнює:*   * основні системи лікувально-евакуаційного забезпечення;   *наводить приклади:*   * заходів ПМД. |
| **Перша допомога при травмах, пораненнях (8 год.)** | |
| Основи знань про травми й травматизм.  Рани та їх ускладнення. Перша домедична допомога і профілактика інфікування при пораненнях.  Кровотечі. Перша допомога при кровотечах.  Шок і перша допомога при його виникненні.  **Практичні роботи:**   * + Розпізнавання видів кровотеч, зупинка кровотечі шляхом пальцевого притискання судин.   + Накладання кровоспинного джгута (закрутки) на стегно і плече.   + Профілактика інфікування ран.   + Допомога людині, яка знаходиться в стані шоку. | **Учень**  *називає:*   * види травматизму; * види ушкоджень м’яких тканин; * ознаки інфікування рани; * ознаки внутрішньої кровотечі; * ознаки шоку;   *характеризує:*   * поняття: травма, рана, кровотеча, шок; * артеріальну, венозну, капілярну, внутрішню кровотечі;   *пояснює:*   * дії з профілактики одержання травм; * дії при ушкодженні, що супроводжується ампутацією частини тіла; * дії, якщо у рані сторонній предмет; * принципи надання ПМД при кровотечі;   *класифікує:*   * рани ( за видами та їх глибиною); * кровотечі;   *порівнює:*   * ознаки різних видів кровотечі;   *застосовує знання:*   * для надання ПМД при різних видах кровотечі; * для припинення розвитку шоку;   *формує навички:*   * знаходження точок пальцевого притискання артерій; * накладання джгута (закрутки) для зупинки кровотечі. |
| **Пов’язки. Засоби іммобілізації (7 год.)** | |
| Поняття про пов’язку і перев’язку. Засоби, що використовують під час перев’язки.  Переломи кісток.  Загальні принципи транспортної іммобілізації. Транспортна іммобілізація в залежності від локалізації перелому.  **Практичні роботи:**   * Накладання первинної пов’язки на голову, передпліччя, верхні кінцівки. * накладання первинної пов’язки на груди, живіт, промежину, на колінний та гомілковостопний суглоби, * застосування косиночних пов’язок, * іммобілізація плеча, передпліччя, стегна, гомілки підручними засобами при переломах, * доставка потерпілого. | **Учень**  *називає:*   * правила накладання стерильних пов’язок; * табельні засоби надання ПМД; * підручні засоби надання ПМД; * ознаки перелому;   *характеризує:*   * поняття: пов’язка, перев’язка, перелом, транспортна іммобілізація; * види пов’язок;   *класифікує:*   * види переломів; * табельні й підручні засоби іммобілізації;   *пояснює:*   * принципи транспортної іммобілізації; * заходи з іммобілізації в залежності від локалізації перелому;   *застосовує знання:*   * під час накладання пов’язок на різні частини тіла;   *формує навички:*   * правильного накладання деяких видів бинтових пов’язок; |

***Програма курсу «Домедична допомога при невідкладних станах під час***

***ліквідації надзвичайних ситуацій»***

***2-й рік навчання (Всього 35 годин)***

|  |  |
| --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** |
| **Перша допомога при розладах свідомості (4 год.)** | |
| Травми голови, шиї, хребта.  Непритомність, заходи виведення з непритомного стану.  Коматозні стани, їх характеристика та перша допомога.  Судомні стани, їх характеристика та перша допомога під час їх виникнення.  **Практичні роботи:**   * Виведення людини з коматозного стану. * Надання допомоги при судомах. | **Учень**  *називає:*   * ознаки травм голови і хребта; * ознаки струсу головного мозку; * причини непритомності; * причини коматозних станів; * ознаки істерії; * причини розвитку колапсу; * ознаки колапсу;   *характеризує:*   * поняття: істерія, колапс; * ускладнення при пошкодженнях хребта і голови (струс, забиття, здавлювання);   *класифікує:*   * види травм шиї й хребта; * види травм голови; * коматозні стани   *пояснює:*   * правила надання першої допомоги при травмах голови і хребта; * правила надання першої допомоги при втраті свідомості; * правила першої допомоги при коматозних станах; * правила першої допомоги при судомних станах;   *застосовує знання:*   * для надання ПМД при розладах свідомості, непритомності, коматозних і судомних станах; |
| **Основні методи реанімації (8 год.)** | |
| Характеристика реанімації, її завдання та заходи.  Основні принципи і способи надання ПМД при гострих розладах дихання і діяльності серцево-судинної системи.  Особливості реанімації при утопленні.  Реанімаційні заходи при охолодженні людини в холодній воді.  **Практичні роботи:**   * Вивчення заходів невідкладної допомоги при потраплянні стороннього тіла до верхніх дихальних шляхів. * Забезпечення прохідності дихальних шляхів. * Ознайомлення з різними способами штучної вентиляції легень. * Ознайомлення з технікою проведення непрямого масажу серця і методами серцево-легеневої реанімації. * Надання допомоги людині, яку витягли з-під льоду. | **Учень**  *називає:*   * етапи проведення реанімаційних заходів; * ознаки порушення прохідності дихальних шляхів; * особливості заходів невідкладної допомоги під час потрапляння сторонніх тіл; * ознаки припинення дихання; * ознаки припинення кровообігу; * заходи серцево-легеневої реанімації; * способи штучної вентиляції легень; * особливості реанімації при утопленні; * основні етапи надання ПМД при утопленні;   *характеризує:*   * поняття: реанімація, оживлення організму, термінальний стан, клінічна смерть, біологічна смерть; * заходи з відновлення прохідності дихального каналу у потерпілого, що знепритомнів; * основні серцево-судинні захворювання;   *пояснює:*   * завдання реанімації; * послідовність дій при проведенні серцево-легеневої реанімації;   *застосовує знання:*   * для надання ПМД при потраплянні стороннього тіла до верхніх дихальних шляхів; * для штучної вентиляції легень і непрямого масажу серця;   *пояснює:*   * механізм виникнення смерті при утопленні; * правила надання допомоги людині, що провалилася під лід;   *обґрунтовує:*   * заходи реанімації при утопленні в залежності від механізму. |
| **Домедична допомога при опіках, обмороженні, електротравмах (5 год.)** | |
| Характеристика опіків, ПМД при опіках.  Перегрівання. Тепловий та сонячний удари, ПМД та профілактика.  Перша допомога при переохолодженні.  Обмороження, його ознаки, ПМД.  Електротравма, заходи для запобігання ураження блискавкою при наближенні грози.  **Практичні роботи:**   * Допомога людині, яка отримала термічний опік. * Невідкладна допомога постраждалим від теплового та сонячного ударів. * Способи надання допомоги при охолодженні та обмороженні. | **Учень**  *називає:*   * причини опіків; * ступені опіків залежно від глибини ураження; * ознаки теплового та сонячного удару; * причини переохолодження; * ознаки загального переохолодження; * ознаки обмороження; * причини електротравм (ураження електричним струмом і блискавкою);   *характеризує:*   * поняття: опіки, тепловий удар; * загальні правила надання ПМД при опіках; * форми перегрівання; * ступені обмороження; * заходи для запобігання ураження блискавкою;   *пояснює:*   * послідовність дій надання ПМД при опіках; * послідовність рятувальних дій при перегріванні; * заходи ПМД при загальному переохолодженні; * заходи ПМД при обмороженні; * процеси, які відбуваються в організмі людини при ураженні електричним струмом і блискавкою; * послідовність дій надання ПМД при ураженні електричним струмом і блискавкою;   *обґрунтовує:*   * небезпеку швидкого зігрівання потерпілого при переохолодженні |
| **Допомога при укусах тварин, змій, комах (5 год.)** | |
| Перша допомога при укусах тварин.  Укуси отруйних змій, ПМД.  Перша допомога при ужаленні перетинчастокрилими.  Характеристика ускладнень при укусах комах.  **Практичні роботи:**   * Розпізнавання отруйних змій у природі, ознайомлення з їх звичками. * Допомога при укусах комарів, бджіл, шершнів. * Профілактика ускладнень при укусах комах. | **Учень**  *називає:*   * джерела інфекцій при укусах; * збудника і шлях передачі інфекцій при укусах тваринами; * основні симптоми сказу; * ознаки, що з’являються після укусу гадюки; * перетинчастокрилих комах, укуси яких можуть викликати неадекватну реакцію організму;   *характеризує:*   * поняття: сказ, алергія; * профілактичні заходи для запобігання сказу; * звички деяких отруйних змій; * загальні токсичні реакції при укусах комах (токсичні, алергічні)   *пояснює:*   * заходи ПМД при укусах тваринами; * необхідність визначення виду змій після укусу; * механізм дії зміїної отрути; * послідовність дій надання ПМД після укусу отруйної змії; * правила поведінки на відпочинку в горах, при збиранні грибів та ягід у лісі; * можливі ускладнення після укусів комах; * послідовність дій надання ПМД при укусах комах;   *формує навички:*   * розпізнавання змій у природі;   *обґрунтовує:*   * вибір одягу для відпочинку в горах, при збиранні грибів та ягід у лісі; * вибір заходів ПМД ,що усувають виникнення реакції (місцева або загальна) після укусу комах. |
| **Надання допомоги при гострих отруєннях у побуті (6 год.)** | |
| Перша допомога при отруєнні препаратами побутової хімії.  Характеристика отруєнь оцтовою есенцією, столовим оцтом, неорганічними кислотами.  Характеристика отруєнь нашатирним спиртом, перекисом водню, пергідролем.  Отруєння алкоголем, метиловим спиртом, надання ПМД.  Отруєння барбітуратами, наркотичними аналгетиками, нафтопродуктами.  Перша допомога при отруєнні побутовим чадним газом, вихлопними автомобільними газами.  **Практичні роботи:**   * Домедична допомога при отруєнні кислотами. * Заходи з надання допомоги при різних побутових отруєннях. * Невідкладна допомога при отруєннях газами. | **Учень**  *називає:*   * препарати побутової хімії, які можуть викликати отруєння; * правила роботи з інсектицидами у приміщеннях; * побутові фосфорорганічні сполуки; * ознаки отруєння фосфорорганічними сполуками; * ознаки отруєння алкоголем; * ознаки отруєння наркотичними аналгетиками;   *характеризує:*   * симптоматику отруєння; * дію побутових інсектицидів на організм людини; * можливі ураження при помилковому вживанні оцтової есенції, столового оцту, неорганічних кислот; * можливі наслідки хронічної інтоксикації під час зупинення введення наркотиків;   *пояснює:*   * послідовність дій надання ПМД при потраплянні фосфорорганічних сполук до шлунково-кишкового тракту та при отруєнні через дихальні шляхи; * послідовність дій надання ПМД при отруєнні припікальними рідинами; * причини отруєння побутовим, чадним газом; * послідовність дій для врятування потерпілого при отруєнні побутовим, чадним газом і вихлопними автомобільними газами;   *обґрунтовує:*   * необхідність розпізнавання отрути перед терміновою допомогою; * правила зберігання отрутохімікатів |
| **Домедична допомога при отруєнні рослинами, ягодами, грибами (7 год.)** | |
| Отруєння рослинами, ягодами.  Отруєння грибами, перша допомога.  Узагальнення найчастіше спостережуваних отруєнь і перша допомога при них.  **Практичні роботи:**   * Ознайомлення з найбільш небезпечними рослинами, що викликають отруєння. * Розпізнавання отруйних грибів. | **Учень**  *називає:*   * причини отруєння рослинами, ягодами; * характерні морфологічні ознаки отруйних рослин; * характерні ознаки отруйних грибів;   *характеризує:*   * причини смерті після вживання в їжу вегетативних органів отруйних рослин; * заходи ПМД при надходженні до організму отруйних рослин, а також при підозрі на це |
| * Допомога при отруєннях грибами. * Меню людини, яка опинилася в екстремальних ситуаціях без їжі. | *розпізнає:*   * найпоширеніші отруйні рослини та ягоди; * отруйні гриби;   *наводить приклади:*   * отруйних рослин і ягід; * їстівних грибів; * отруйних грибів;   *формує навички:*   * безпечного поводження у лісі; * розпізнавання отруйних рослин, ягід, грибів;   *дотримується правил:*   * безпеки при збиранні ягід; * безпеки при зустрічі з невідомою рослиною; * безпеки при зборі та заготовленні грибів |

***Програма курсу «Психологічна готовність до виконання рятувальних робіт»***

***1-й рік навчання (Всього 17 годин)***

|  |  |
| --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки** |
| **Основи професійно-важливих психологічних знань рятувальника (7 год.)** | |
| Морально-психологічні основи професії рятувальника у сучасному суспільстві. Професійне становлення особистості як чинник життєвого успіху.  Психологічні обґрунтування професійно-важливих якостей рятувальника.  Психологічні особливості особистості рятувальника.  Темперамент і характер.  Визначення власного типу темпераменту та індивідуальних характерологічних особливостей. Розвиток професійно важливих характерологічних якостей.    **Практичні роботи:**   * Діагностика провідного типу темпераменту, основних властивостей та складу нервової системи. * Визначення темпераменту характеру. * Виявлення властивостей характеру, необхідних для працівників рятувальних служб. * Виховання якостей урівноваженої людини. Використання тренінгів для виховання вольових якостей. | **Учень :**  *називає:*   * основні психологічні поняття професійної діяльності рятувальника; * критерії професійного вибору; * основні психічні функції ; * роль психіки на життєдіяльність людини; * риси та особистісні якості ,що сприяють ефективності взаємодії у надзвичайних ситуаціях ; * поняття «темперамент», «характер»,   *розуміє:*   * важливість професійного вибору; * особливості рятувальної справи в сучасних умовах; * психологічні основи рятувальних дій ;   *порівнює:*   * вроджені психічні явища та набуті в процесі індивідуального досвіду; * професійні схильності та вимоги до професії; * властивості 4-х типів темпераменту;   *наводить приклади:*   * важливості професії рятувальника у сучасному суспільстві; * впливу психологічної підготовки на формування свідомого життєвого вибору; * психологічних рис та якостей,що сприяють або не сприяють підвищенню ефективної взаємодії у надзвичайній ситуації |
| **Вимоги до професійної діяльності рятувальників та їх психологічні особливості (6 год.)** | |
| Індивідуально-психологічні характеристики, як основа успішної професійної діяльності.  Психологічні особливості поведінки населення у надзвичайній ситуації. Особливості проявів емоційних реакцій у стресових та післястресових ситуаціях.  Здібності та навички управління емоційними станами в екстремальній ситуації.  Психологічна підготовка рятувальників до дій у надзвичайних ситуаціях.    **Практичні роботи:**   * Оволодіння техніками релаксації при екстремальних ситуаціях у побуті. * Робота над основними навичками психологічного контролю над емоційними станами (власними та оточуючих). * Визначення величини стресових реакцій у постраждалих, позбавлення стресу. | **Учень :**  *називає:*   * основні напрямки формування * психологічної готовності до * рятувальних дій; * принципи активізації власних * особистісних структур;   *розуміє:*   * важливість роботи щодо самоактуалізації професійно-важливих якостей; * принципи психологічних підходів до дій у надзвичайних ситуаціях;   *класифікує:*   * вроджені та набуті психологічні особливості особистості; * форми панічних реакцій населення у надзвичайних ситуаціях; * види та форми стресових ситуацій; * фактори, що травматично впливають на психіку ;   *володіє:*   * техніками швидкої релаксації ; * навичками впливу на людей при їх паніці; * методами психологічної підготовки до дій у надзвичайній ситуації. |
| **Технології ефективної комунікації та навички взаємодії в малій групі (4 год.)** | |
| Міжособистісне сприйняття. Механізми та феномени процесу сприйняття.  Поняття психологічного захисту. Методи психологічного захисту. Психологічні особливості поведінки натовпу. Використання методів психозахисту під час знаходження у натовпі.  Конструктивне спілкування. Використання прийомів конструктивного спілкування при криміногенній ситуації.  **Практичні роботи:**   * Моделювання з метою відпрацювання навичок конструктивної взаємодії ситуацій, що загрожують життю. * Способи та навички контролю емоційних проявів. | **Учень:**  *називає:*   * основні закони та механізми міжособистісного сприйняття ; * види емоційних станів, що виникають у екстремальних умовах;   *класифікує:*   * види психологічного захисту; * способи зниження психологічної напруги; * види комунікативної взаємодії;   *аналізує:*   * ступінь загрози виникнення   криміногенної ситуації за оцінкою фізіологічних даних та ознакам психічного стану;  *володіє навичками:*   * самоконтролю власних емоційних станів; * основних психологічних захистних стратегій; * ефективної комунікації. |

***Програма курсу «Психологічна готовність до виконання рятувальних робіт»***

***2-й рік навчання (Всього 17 годин)***

|  |  |
| --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки** |
| **Психологічні методики та методи при діях у надзвичайних ситуаціях (8 год.)** | |
| Психологічні основи статуса професійного рятувальника.  Поняття та способи саморегуляції психічних станів. Стрес. Визначення індивідуальної стресостійкості. Успішне подолання стресу, збереження психічного здоров’я рятувальника.  Надзвичайні ситуації природного, техногенного, соціального походження, їх вплив на прояви психічних реакцій людини. Вплив небезпеки на психічну діяльність. Методи психологічної підготовки до дій в екстремальній ситуації .  Діяльність рятувальника в екстремальних умовах з метою зменшення руйнівного впливу на психіку людини .  **Практичні роботи :**   * Діагностика індивідуальної стресостійкості. * Тренінг навичок відповідальної поведінки в екстремальних умовах. * Реагування на ситуацію травматичного стресу. * Методи подолання стресу та збереження психічного здоров’я у постраждалих. * Негативний вплив небезпечних ситуацій на психіку людини, їх усунення. | **Учень:**  *називає:*   * причини соціальної значущості професії рятувальника; * особливості психологічних реакцій людини в умовах надзвичайної ситуації; * головні завдання діяльності рятівника щодо психічного здоров’я людини; * найбільш вірогідні надзвичайні ситуації та ті, що часто виникають, різних видів походження; * психічні особливості людини, що знаходиться у стані травматичного та посттравматичного стресу   *порівнює:*   * різні види стресів та їх вплив на організм людини ; * вплив надзвичайних ситуацій різного походження на психічний стан людини;   *розуміє:*   * принципи реагування психіки людини на екстремальні умови життєдіяльності; * необхідність психологічної підготовки до дії у надзвичайних умовах ; * необхідність у швидкому реагуванні та невідкладній психологічній допомозі людям у кризових ситуаціях   *володіє:*   * способами саморегуляції ; * навичками боротьби зі стресом; * прийомами швидкого переключення до іншого виду роботи; |
| **Стилі та ситуації взаємодії. Колектив та малі групи (4 год.)** | |
| Уміння взаємодіяти з аварійно-пошуковими службами. Колективна взаємодія, психологічні особливості колективу рятувального загону. Психологічна сумісність як запорука ефективної взаємодії в колективі.  Стилі керівництва колективом. Конфлікти, їх причини, способи виходу з них.  **Практичні роботи:**   * Тренінгове заняття з напрацювання навичок керівництва та управління ситуацією. * Діагностика ригідності та конформності. * Способи виходу з конфліктних ситуацій в колективі. | **Учень:**  *називає:*   * поняття колективу, психологічної сумісності, конфлікту; * основні стилі керівництва; * принципи об’єднання в малі групи та засади взаємодії з ними;   *розуміє:*   * психологічні особливості стосунків у колективі; * принципи побудови конструктивних стосунків у колективі; * психологічне навантаження керуючих функцій в колективі;   *робить висновки*:   * про власні стилі колективної взаємодії; * про роль конфліктів при виникненні небезпечних для життя ситуацій   *класифікує :*  - види конфліктних ситуацій;  - стилі лідерів |
| **Психологічна підготовка рятувальника до дій в екстремальних ситуаціях (5 год. )** | |
| Психологічна підготовка рятувальника до роботи в екстремальних ситуаціях. Індивідуальні та колективні форми афективних реакцій в умовах пожежі, автоаварії, тощо. Фактори ризику та фактори виживання.  Вплив рятувальника на людину в стані: апатії, ступору, рухового збудження, істерики, страху.  Екстрене психологічне консультування, допомога та прийоми успішної посттравматичної адаптації.  Психологічна підготовка до дій в ситуаціях криміногенного характеру  **Практичні роботи:**   * Технологія екстреного психологічного консультування. * Техніки купажу агресивними настроями групи. * Методика вироблення у людей психологічної рівноваги під час агресії з боку оточуючих. | **Учень:**  *називає:*   * види афективних реакцій та можливі ситуації їх виникнення; * ознаки агресивності та її види; * психологічні фактори ризику в екстремальних ситуаціях;   *порівнює:*   * форми та види емоційних станів у критичних ситуаціях ; * ознаки небезпечних психологічних станів у різних людей;   *касифікує:*   * види психологічної допомоги при різних видах ушкоджень, патогенних станах та надзвичайних ситуаціях;   *нводить приклади :*   * психологічної допомоги рятувальником в умовах природних, техногенних та соціальних катастроф |

***Програма курсу «Спортивне орієнтування»***

***1-й рік навчання (Всього 35 годин)***

|  |  |
| --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня**  **загальноосвітньої підготовки учнів** |
| **Топографічна підготовка (5 год.)** | |
| Історія, традиції, сучасний стан орієнтування.  Орієнтування як вид спорту , його вплив на фізичне виховання. | **Учень** :  *називає*:   * причини виникнення орієнтування; * мета і завдання орієнтування; * місце орієнтування в системі фізичної підготовки;   *розуміє*:   * необхідність занять орієнтуванням; * позитивний вплив на здоров’я людини;   *порівнює*:   * різні системи підготовки з орієнтування. |
| Поняття про геодезію та топографію. План і карта.  Топографічні та спортивні карти. Загальні поняття про масштаб карт.  Вимірювання і відкладання відстаней на карті.  **Практичні роботи:**   * Знайомство з топографічними та спортивними картами. * Вимірювання і відкладання відстаней на картах за допомогою лінійки та курвіметра. * Закріплення навичок визначення відстаней на карті та місцевості. | **Учень**:  *має*:   * поняття про геодезію та топографію;   *визначає*:   * види планів і карт; * масштаби карт; * вимірює і відкладає відстані на карті;   *розрізняє*:   * види топографічних та спортивних карт;   *користується*:   * лінійкою та курвіметром при визначенні відстаней на карті та місцевості; |
| **Умовні знаки в картах (4 год.)** | |
| Види умовних знаків: масштабні і позамасштабні, лінійні і площинні.  Значковий метод зображення умовних знаків.  Умовні знаки: форми рельєфу. Технічні умовні знаки.  **Практичні роботи:**   * Розміщення умовних знаків. * Креслення умовних знаків. * Визначення відстаней на карті та місцевості. | **Учень**:  *розрізняє*:   * види умовних знаків;   *розуміє*:   * значковий метод зображення умовних знаків;   *уміє*:   * креслити умовні знаки; * розміщати умовні знаки;   *визначає*:   * відстані на карті та місцевості. |
| **Рельєф місцевості та його зображення**  **(3 год.)** | |
| Зображення рельєфу на топографічних та спортивних картах горизонталями.  Висота перерізу. Зображення різних форм рельєфу.  Способи визначення напрямку руху.  **Практичні роботи:**   * Визначення за горизонталями форми рельєфу. * Вибір напрямку руху з урахуванням основних форм та елементів рельєфу. * Способи везначення напрямків руху. | **Учень**:  *визначає*:   * види рельєфу на різних картах;   *розуміє*:   * способи визначення напрямку руху;   *розрізняє*:   * напрямок руху з урахуванням основних форм та елементів рельєфу;   *уміє*:   * знайти потрібний напрямок руху; * зобразити на карті курс до необхідної точки. |
| **Спорядження орієнтувальника** **(1 год.)** | |
| Вимоги до одягу , взуття.  Залежність спорядження від виду орієнтування.  **Практична робота:**   * Виготовлення планшетів для орієнтування. | **Учень**:  *знає*:   * вимоги до одягу і взуття;   *розуміє*:   * залежність спорядження від виду орієнтування;   *виготовляє*:   * планшет для орієнтування. |
| **Технічна підготовка (16 год.)** | |
| Площинне або грубе орієнтування.  Лінійне орієнтування або читання дорожньої мережі.  Рух по загальному рельєфу або в його напрямку.  Крапкове орієнтування або точне читання карти.  Рух за точним азимутом, вимір відстаней.  **Практичні роботи:**   * Робота з топографічними картами. * Робота з компасом , навчання способам орієнтування на місцевості. * Читання карти сполучень між населеними пунктами. * Знаходження точки за азимутом. * Визначення на місцевості точки, вказаної на карті. * Використання топографічних знаків при прокладанні маршруту. | **Учень**:  *розрізняє*:   * види орієнтування;   *виконує*:   * рух за точним азимутом; * точний вимір відстаней;   *користується* :   * топографічною картою, компасом;   *навчається*:   * способам орієнтування на місцевості; * методам прокладання маршрутів; * знаходженню вказаної місцевості на карті;   *уміє*:   * читати карту; * використовувати дорожні знаки для орієнтування; * визначати відстані за картою. |
| **Тактична підготовка (6 год.)** | |
| Складання тактичного плану проходження дистанції. Вибір напрямку руху в залежності від характеру місцевості.  **Практичні роботи:**   * Відпрацювання тактичних дій вибору напрямку руху. * Складання тактичних дій вибору напрямку руху. * Перетин місцевості різного рельєфу. * Проходження містом по маршруту за орієнтирами. | **Учень**:  *уміє*:   * використовувати тактичну підготовку для проходження дистанцій;   *визначає*:   * оптимальний напрямок руху в залежності від характеру місцевості;   *виконує*:   * алгоритм тактичних дій вибору напрямку руху. |

***Програма курсу «Спортивне орієнтування»***

***2-й рік навчання (Всього 35 годин)***

|  |  |
| --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** |
| **Спеціальна топографічна підготовка (4 год.)** | |
| Місцевість і її класифікація.  Класифікація орієнтирів (лінійні, опорні , основні , площинні, допоміжні).  **Практичні роботи:**   * Окомірна зйомка місцевості. * Малювання карт місцевості. * Диктанти з перевірки знань з топографії. | **Учень**:  *розпізнає:*   * різні види місцевості;   *знає*:   * класифікацію орієнтирів;   *володіє*:   * окомірною зйомкою місцевості;   *уміє*:   * зображувати карти місцевості;   *виконує*:   * диктанти з перевірки знань з топографії |
| **Практичні навички технічної підготовки (20 год.)** | |
| Методи роботи з картою.  Вивчення і відпрацювання технічних прийомів.  Вибір руху при орієнтуванні.  Удосконалення просторової орієнтації.  Визначення і вибір швидкостей бігу під час пересування за азимутом.  Удосконалення прийому виміру відстаней на карті та місцевості.  **Практичні роботи:**   * Пересування за азимутом, подолання умовних перешкод під час бігу. * Вивчення і відпрацювання технічних прийомів: біг у мішку, біг з упередженням. * Визначення точки стояння та азимуту. * Пробігання відрізків різної складності дистанцій у заданому напрямку. * Читання карт місцевості. * Практичне розпізнавання основних форм рельєфу. * Проходження маршруту за картою. * Орієнтація в просторі за допомогою орієнтирів. * Використання оптичних приладів для визначення відстані. * Визначення оптимального режиму переміщення по місцевості. | **Учень**:  *володіє*:   * методами роботи з картою; * технічними прийомами орієнтування;   *визначає*:   * вибір руху при орієнтуванні , * швидкість бігу під час пересування за азимутом;   *вдосконалює*:   * прийом виміру відстаней на карті та місцевості;   *дотримується*:   * правил пересування за азимутом, * подоланні умовних перешкод під час бігу;   *відпрацьовує*:   * технічні прийоми орієнтування на місцевості;   *уміє*:   * визначати наобхідні орієнтири; * вибирати оптимальний режим пересувань; * долати різні перешкоди; * читати карту; * користуватися компасом. |
| **Практичні навички з тактичної підготовки (11 год.)** | |
| Складання тактичного плану проходження тренувальних дистанцій.  Розподіл фізичних та розумових сил на дистанції.  Поведінка у випадку втрати орієнтування.  **Практичні роботи:**   * Рух за азимутом. * Рух за легендою. * Визначення місцезнаходження за картою. * Складання плану проходження маршрута. * Вироблення вміння правильно розподіляти свої фізичні сили під час проходження маршрута. * Орієнтування в екстремальних випадках. * Модель поведінки під час втрати орієнтування. | **Учень**:  *розуміє*:   * необхідність складання тактичного плану проходження тренувальних дистанцій;   *визначає*:   * можливості фізичних та розумових сил на дистанції;   *аналізує*:   * можливі варіанти поведінки у випадку втрати орієнтування;   *уміє*:   * визначати своє місцезнаходження за картою. |

***Програма курсу «Промисловий альпінізм та туристична підготовка»***

***1-й рік навчання (Всього 35 годин)***

|  |  |
| --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** |
| **Туризм, як вид спорту (1 год.)** | |
| Категорійні та ступеневі походи.  Туристична документація. | **Учень:**  *називає*:   * види туризму;   *визначає*:   * класифікацію походів. |
| **Забезпечення безпеки в поході (2 год.)** | |
| Правила проведення туристичних походів.  Роль суб’ єктивних та об’єктивних факторів у виникненні аварійних ситуацій.  **Практична робота:**   * Підготовка до туристичного походу. Розгляд небезпечних ситуацій, які можуть статися при недбалій підготовці, уникнення їх. | **Учень:**  *вивчає*:   * правила проведення туристичних походів;   *розуміє*:   * роль суб’єктивних та об’єктивних факторів у виникненні аварійних ситуацій |
| **Підготовка до туристичного походу (2 год.)** | |
| Етапи підготовки походу. Розподіл обов’ язків у групі  Розробка маршруту та календарного плану походу.  Підбір спорядження, медичної аптечки, продуктів харчування.  Оформлення маршрутних документів.  **Практична робота:**   * Розробка маршруту походу. Підготовка маршрутного листа. Підготовка та ремонт спорядження. | **Учень**:  *називає*:   * етапи підготовки походу;   *характеризує*:   * розподіл обов’язків у групі;   *виконує*:   * розробку маршруту та календарного плану походу , складання кошторису витрат;   *здійснює*:   * підбір спорядження, медичної аптечки;   *розроблює*:   * маршрут походу. |
| **Туристичне спорядження (1 год.)** | |
| Групове та особисте спорядження.  Склад ремонтного набору.  Вимоги до саморобного спорядження.  **Практична робота:**   * Складання переліку особистого спорядження та його відбір. | **Учень**:  *характеризує*:   * види туристичного спорядження;   *визначає*:   * склад ремонтного набору;   *здійснює:*   * складання переліку особистого спорядження. |
| **Харчування під час походу (1 год.)** | |
| Режим харчування в туристичному поході.  Залежність меню та режиму харчування від складності походу.  Пакування, транспортування і зберігання продуктів. Розрахунок витрат продуктів.  Кишенькове харчування.  **Практична робота:**   * Розробка меню складного походу. | **Учень**:  *визначає*:   * режим харчування в туристичному поході; * меню;   *володіє*:   * алгоритмом пакування , транспортування і зберігання продуктів харчування;   *розробляє*:   * меню категорійного походу. |
| **Тактика та техніка пішохідного туризму (4 год.)** | |
| Лінійна , кільцева та радіальна схеми побудови маршруту. Розробка запасних та аварійних варіантів.  Темп руху залежно від умов походу. Розвідка шляху.  Рух стежками. Рух схилами.  Вибір місця броду, порядок проходження , способи страхування, вибір виду переправ.  **Практичні роботи:**   * Визначення маршруту руху.   Розробка запасних варіантів.  Визначення контрольних пунктів зв’язку групи.   * Дії групи під час несприятливих погодних умов.   Визначення оптимальної переправи через річку, болото.  Наведення переправ.  Використання страхування під час переправ. | **Учень**:  *характеризує*:   * схеми побудови маршруту;   *передбачає*:   * запасні та аварійні варіанти маршруту;   *здійснює*:   * розвідку шляху;   *виконує*:   * рух стежками та схилами;   *визначає*:   * місце броду (порядок проходження, способи страхування, вибір виду переправ). |
| **Гігієна туриста (2 год.)** | |
| Правила особистої гігієни.  Захворювання , які найчастіше зустрічаються в походах. Профілактика захворювань і травм під час подорожі.  Похідна аптечка.  Транспортування потерпілого.  **Практичні роботи:**   * Виготовлення нош , способи транспортування потерпілого.   Техніка реанімації.   * Використання в поході лікарських рослин для захисту імунної системи. | **Учень**:  *знає*:   * правила особистої гігієни та допомоги потопаючому;   *визначає*:   * захворювання, які найчастіше зустрічаються в походах;   *називає*:   * способи транспортування потерпілого;   *уміє*:   * виготовляти ноші для транспортування потерпілого   *володіє* :   * технікою реанімації. |
| **Бівуак в екстремальних умовах (3 год.)** | |
| Загальні вимоги до місць привалів і ночівель у походах.  Послідовність встановлення наметів.  Протипожежна безпека . Типи вогнищ та їх призначення.  **Практичні роботи:**   * Улаштування місця для вогнища.   Розпалювання вогнищ різного типу.  Методи розпалювання вогнищ у дощову погоду.   * Облаштування місця для ночівлі, використовуючи природні матеріали. | **Учень:**  *знає*:   * загальні вимоги до місць привалів і ночівель у поході;   *володіє*:   * послідовністю встановлення наметів;   дотримується:   * правил протипожежної безпеки;   *уміє*:   * обладнати місце для різних типів вогнищ; * обладнати місце ночівлі за будь-якої погоди. |
| **Підготовка до участі у зборі-змаганні «Школа безпеки» (14 год.)** | |
| Рятувально-прикладна підготовка.  Пошуково-рятувальні роботи.  Польові навчання.  Конкурсна програма збору-змагання “Школа безпеки”.  **Практичні роботи:**   * Методи рятувальних робіт на воді влітку.   Види рятувальних робіт на водоймах у період льодоставу.   * Переправа через ущелини, переправа через річку. * Наведення переправи за допомогою колоди. * Евакуація потерпілих із завалів. * Надання допомоги потерпілим під час пожежі. * Складання алгоритму першої допомоги. * В’язання вузлів. * Вивчення правил техніки безпеки. * Удосконалення різних рятувальних робіт * Пошуково-рятувальні роботи. | **Учень:**  *знає*:   * правила проведення змагань школи безпеки;   *характеризує*:   * різні види переправ, рух по купинах та жердинах;   *виконує*:   * алгоритми надання першої допомоги; * долання смуги перешкод; * орієнтування на місцевості; * технічні етапи туристичних змагань, * в’язання вузлів на швидкість, * розпалювання вогнищ різного типу.   *дотримується*:   * правил техніки безпеки під час занять туризмом |
| **Промисловий альпінізм (5 год.)** | |
| Засоби забезпечення особистої страховки.  Робота з використанням мотузкового та тросового спорядження.  Техніка лазіння по різним видам рельєфу.  Штучні опори.  **Практичні роботи:**   * Виконання обв’язок та блокування страхувальної системи.   Наведення мотузкових та тросових перил.   * Лазіння по альпініській стінці.   Виготовлення штучних опор для кріплення мотузки.   * Підготовка індивідуальної страхової системи. * Прокладання оптимальних маршрутів при проведенні рятувальних робіт. | Учень  *знає:*   * обв’язки, блокування, жумари;   *уміє*:   * використовувати поліспасти для організації підйомів, спусків; * транспортувати потерпілого по різним рельєфам;   *виготовляє*:   * ноші для транспортування потерпілого;   *розрізняє*:   * специфіку рельєфів;   *виконує*:   * страхування, самострахування |

***Програма курсу «Промисловий альпінізм та туристична підготовка»***

***2-й рік навчання (Всього 35 годин)***

|  |  |
| --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** |
| **Безпека в походах, на змаганнях, тренуваннях (2 год.)** | |
| Правила проведення туристичних подорожей з учнівською та студентською молоддю України.  Небезпека при доланні перешкод  Вимоги до туристичного спорядження  Техніка безпеки під час тренування.  Контрольно-рятувальні служби. Способи і засоби сигналізації в поході. Міжнародна кодова таблиця сигналів.  **Практична робота:**   * Підбір індивідуального спорядження. * Вивчення міжнародних кодових сигналів.   Методи надання сигналів. | **Учень**:  *знає*:   * правила проведення походів; вимоги до туристичного спорядження;   *дотримується*:   * правил техніки безпеки на тренуваннях;   *пояснює*:   * роботу контрольно - рятувальної служби;   *розуміє*:   * способи і засоби сигналізації в поході. |
| **Спеціальна фізична підготовка (6 год.)** | |
| Необхідність постійних занять фізичними вправами. Групи м’язів, що несуть основне навантаження в поході та при доланні різних перешкод.  **Практичні роботи:**   * Загальна фізична підготовка.   Вправи, спрямовані на розвиток різних груп м’язів.  Зміцнення вестибулярного апарату, витривалості.   * Методика підбору навантажень. * Вправи з навантаженим рюкзаком. * Методика пересування через болото, пісок. | **Учень**:  *розуміє*:   * необхідність постійних занять фізичними вправами;   *визначає*:   * групи м’язів, що несуть основне навантаження в поході;   *уміє*:   * виконувати вправи загальної фізичної підготовки, спеціальні бігові вправи;   *дотримується*:   * правил техніки безпеки під час занять рухливими і спортивними іграми. |
| **Тактика і техніка подолання перешкод (10 год.)** | |
| Види та характеристика природних перешкод.  Види та прийоми страховок. Дії при зриві товариша.  Основні правила руху в скелях.  Переправа через водні перешкоди. Подолання болота.  **Практичні роботи:**   * Організація спуску та підйому по – спортивному.   Рух по траверсу схилу.   * Організація переправи – наведення перил.   Відпрацювання дій страхувальника при зриві.   * Використання поліспаста.   Правила страховки при спусках та підйомах.   * Відпрацювання дій групи при зриві товариша.   Підйом постраждалого з провалин.  Навички при підйомі на скелях.   * Подолання водних перешкод, використання підручних засобів.   Вибір місця переправи.   * Складання алгоритму дій у різних ситуаціях. | **Учень**:  *знає*:   * види та характеристики природних перешкод;   *застосовує*:   * різні види та прийоми страховок;   *надає*:   * допомогу при зриві товариша;   *дотримується*:   * основних правил руху у скелях;   *уміє*:   * організувати переправи через водні перешкоди; * в’язати різні види вузлів; * підготувати спуск та підйом, траверс схилу;   *володіє*:   * алгоритмом дій страхувальника при зриві товариша. |
| **Пошуково-рятувальні роботи під час туристичних походів (5 год.)** | |
| Організація пошуково – рятувальних робіт.  Спорядження та спецприлади.  Страхування і самострахування.  Транспортування потерпілого.  **Практичні роботи:**   * Виготовлення нош з підручних матеріалів.   Спуск та підйом потерпілого із супроводжуючим.  Транспортування потерпілого по різній місцевості.   * Використання спецприладів під час рятувальних робіт.   Підбір спорядження для рятувальних робіт.   * Визначення пошкоджень і транспортування в залежності від них. | **Учень**:  *знає*:   * методи організації пошуково – рятувальних робіт;   *уміє*:   * використовувати спорядження та спеціальні прилади;   *володіє*:   * навичками страхування та самострахування;   *дотримується*:   * правил безпеки при транспортуванні потерпілого на спусках та підйомах. |
| **Використання туристичних навичок в екстремальних ситуаціях (7 год.)** | |
| Пошуково – рятувальні роботи в умовах ліквідації техногенних надзвичайних ситуацій.  Рятувальні роботи на акваторії.  Пошуково – рятувальні роботи в умовах природного середовища.  **Практичні роботи:**   * Подолання стіни будь – яким способом. * Гасіння пожежі за допомогою підручних засобів. * Деблокація потерпілого за допомогою жердини. * Рятувальні роботи на воді.   Переправа на плавзасобах.   * Спортивний підйом по скельній ділянці.   Подолання круто похилої переправи.   * Спуск способом дюльфер. | **Учень**:  *називає*:   * види пошуково рятувальної роботи в умовах ліквідації надзвичайних ситуацій;   *володіє*:   * навичками рятувальних робіт на воді; * навичками рятувальних робіт під час пожеж; * навичками рятувальних робіт під час аварій у житлових будинках, громадських приміщеннях;   *уміє*:   * долати етапи дистанції в рятувально – прикладних змаганнях; * долати водні перешкоди; * спускати постраждалих з високих скель; * піднімати постраждалих з ущелин, провалин; * визначати ушкодження потерпілого. |
| **Спеціальна підготовка для використання висотних робіт (5 год.)** | |
| Категорії висотних робіт.  Попередження падіння під час виконання робіт.  Техніка рятувальних робіт.  **Практичні роботи:**   * Відпрацювання варіантів попередження зривів і падінь.   Рятувальні роботи своїми силами при зриві і падінні.   * Організація спуску потерпілого та підйому методом поліспаста.   Налаштування “канатної дороги”.   * Організація страхування під час висотних робіт. * Використання технічних пристроїв під час ліквідації аварій.   Складання алгоритму надання допомоги постраждалим під час аварій. | **Учень**  *знає*:   * порядок виконання рятувальних робіт;   *уміє*:   * використовувати страхування та самострахування; * виконувати спуски та підйоми потерпілого;   *класифікує*:   * категорії рятувальних робіт, складність рятувальних робіт;   *дотримується*:   * правил техніки безпеки при виконанні рятувальних робіт. |

***Програма курсу „Спеціальна підготовка по організації та проведенню***

***пошуково-рятувальних робіт”***

***1-й рік навчання (Всього 35 годин)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** |
| **Організація і структура ЦЗ в сучасних умовах (2 год.)** | | |
| Законодавство України з питань ЦЗ.  Організація, устрій та функціонування ЦЗ на державному, регіональному, місцевому та об’єктових рівнях.  Рятувальна служба – як один з основних елементів ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ України.  **Практична робота**:  -Вивчення Закону України” Про цивiльну оборону”. | | **Учень:**  *вивчає:*   * організацію ЦЗ; * створення формувань ЦЗ;   *порівнює*:   * організацію ЦЗ України та інших країн ;   *знає*:   * устрiй та функцiонування органів ЦЗ; * Закони України з питань ЦЗ;   *розуміє:*   * важливість сужб ЦЗ; * необхідність створення рятувальної служби; * значення ЦЗ для безпеки людей; |
| **Професійна підготовка рятувальників (7 год.)** | | |
| Первинна підготовка рятувальників.  Проведення пошуково-рятувальних робіт.  Аварійно-рятувальний інструмент.  **Практичні роботи:**   * Вивчення методів транспортування потерпілих. * Робота з аварійно-рятувальним інструментом. * Використання саморобних пристроїв під час рятувальних робіт.   Вивчення методів звільнення людей під час аварій та катастроф. | **Учень:**  *ознайомлюється:*   * з основними етапами підготовки рятувальників; * технікою безпеки при проведенні робіт;   *виконує:*   * транспортування потерпілого; * рятувальні роботи при ДТП;   *надає:*   * першу медичну допомогу;   допомогу постраждалим при аваріях *дотримується:*   * правил техніки безпеки; * оптимальної поведінки під час виконання практичних робіт. | |
|  | | *ознайомлюється:*   * з основними заходами та прийомами при рятувальних роботах; * зі спеціальним інструментом для рятувальних робіт. |
| **Класифікація надзвичайних ситуацій (1 год.)** | | |
| Надзвичайні ситуації природного, воєнного та екологічного характеру.  Принципи роботи рятувальних підрозділів в умовах надзвичайних ситуацій.  Оповіщення населення.  Вивчення системи та сигналів оповіщення. | | **Учень:**  *дає характеристику:*   * надзвичайним ситуаціям; * наводить приклади надзвичайних ситуацій;   *вивчає:*   * правила поведінки під час надзвичайних ситуацій; * сигнали та порядок оповіщення населення; * правила поведінки в захисних спорудах.   *уміє:*   * організувати евакуацію людей з приміщень; * скласти план евакуації. |
| **Індивідуальні засоби захисту рятувальників (5 год.)** | | |
| Будова та використання найпростіших засобів захисту органів дихання.  Засоби захисту шкіри людини.  Медичні засоби захисту рятувальників.  Саморобні засоби індивідуального захисту. | | **Учень:**  *вивчає:*   * будову індивідуальних засобів захисту;   *порівнює:*  захисні властивості індивідуальних засобів захисту;  *уміє:* |
| **Практичні роботи:**   * Виготовлення ватно-марлевої пов’язки.   Використання респіратора та фільтрувального протигазу.  Підбір засобів індивідуального захисту за розміром.   * Використання саморобних засобів індивідуального захисту від краплинних хімічних речовин.   Облаштування безпечного житла при аваріях на хімічних підприємствах.  Обробка продуктів харчування в зоні зараження радіоактивними та хімічними речовинами. | | * використовувати протигази; * використовувати респіратори; * ватно-марлеву пов’язку; * прилад АІ-2.   *набуває навичок:*   * одягання та використання захисного спорядження; * виготовлення найпростіших засобів індивідуального захисту. |
| **Аварійно-рятувальні роботи у зоні хімічного зараження (10 год.)** | | |
| Зміст аварійно-рятувальних робіт у зоні зараження.  Засоби захисту рятувальника.  Характеристика отруйних речовин.  Характеристика хімічної зброї. Засоби доставки.  Будова, принцип дії приладу ВПХР.  **Практичні роботи:**   * Вивчення приладу ВПХР. * Робота зі спорядженням рятувальника. * Визначення хімічних речовин за допомогою приладів. * Вивчення параметрів використання засобів індивідуального захисту. * Алгоритм аварійних робіт у зоні ураження. * Визначення дії хімічних речовин за наслідками. * Вивчення ознак хімічного зараження | | **Учень:**  *вивчає:*   * техніку безпеки при проведенні робіт; * класифікацію отруйних речовин; * порядок роботи в забрудненій зоні; * засоби захисту під час роботи на забрудненій місцевості;   *уміє:*   * характеризувати отруйні хімічні речовини;   підбирати індивідуальні засоби захисту.  *набуває практичних навичок:*   * у роботі з приладом ВПХР; * з використання засобів захисту. |
|  | | *знає:*   * методи проведення рятувальних робіт; * будову ВПХР; * характеристику різних хімічних речовин. |
| **Організація рятувальних робіт в зоні радіоактивного зараження (8 год.)** | | |
| Радіаційне забруднення середовища та його наслідки.  Робота рятувальних підрозділів у небезпечній зоні.  Ядерна зброя та її уражаючі чинники.  Засоби захисту від радіоактивного випромінення.  Дозиметричні прилади.  **Практичні роботи:**   * Робота з приладом ДП-5-А.   Робота зі спорядженням рятувальника.   * Визначення зони зараження. * Харчування людей на забрудненій території. * Вибір маршрутів евакуації із зони зараження. | | **Учень:**  *з’ясовує:*   * у чому полягає небезпека радіаційного забруднення; * як працюють рятувальні підрозділи; * яке обладнання використовують рятувальники;   *знає:*   * наслідки радіоактивного забруднення території; * вплив на людину радіоактивних речовин;   *набуває практичних навичок:*   * при роботі з дозиметричними приладами;   *дотримується:*   * правил безпеки під час роботи в радіоактивній зоні; * правил техніки безпеки під час рятувальних робіт. |
| **Захисні споруди (2 год.)** | | |
| Призначення захисних споруд.  Види захисних споруд. Використання пристосованих тимчасових укриттів. | | **Учень*:***  *наводить приклади:*   * захисних споруд;   *вивчає :*   * правила поведінки в захисній споруді. |
|  | | |
| **Практичні роботи:**   * Розрахунок кількості сховищ на всіх працюючих, забезпечення продуктами харчування та водою. | | *уміє:*   * виготовити просте укриття; * використати рельєф місцевості; * розрахувати кількість продуктів, необхідну для людей в укритті. |

***Програма курсу „ Спеціальна підготовка по організації та проведенню***

***пошуково-рятувальних робіт”***

***2-й рік навчання (Всього 35 годин)***

|  |  |
| --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** |
| **Законодавство України з питань Цивільного захисту (1 год.)** | |
| Закон України № 1908-ІІІ від 13.01.2000р. „Про надзвичайні екологічні ситуації” | **Учень:**  *ознайомлюється:*   * зі змістом нормативного документа. |
| **Основні етапи аварійно-рятувальних робіт (2 год.)** | |
| Пошуково-рятувальні роботи.  Аварійно-відновлювальні роботи.  Критерії оцінки підготовки рятувального підрозділу.  **Практичні роботи:**   * Підготовка спорядження рятувальника. * Підбір спецзасобів відповідно до ситуації. | **Учень:**  *вивчає:*   * види робіт, що проводить рятувальний підрозділ;   *закріплює:*   * навички роботи зі спорядженням;   *уміє*:   * підібрати індивідуальне спорядження; * використовувати індивідуальне спорядження відповідно до ситуації. |
| **Рятувальні роботи на воді (5 год.)** | |
| Основи та сутність рятування на воді.  Техніка і тактика порятунку на воді влітку та взимку.  Правила роботи з рятувальним спорядженням.  Перша допомога у разі утоплення.  Надання допомоги тим, хто потрапив під кригу.  Знайомство з роботою водолазів. Дайвінг. | **Учень:**  *засвоює:*   * + основні прийоми транспортування потерпілого;   + правила порятунку з води;   + правила порятунку з-під льоду;   *набуває навичок:*   * володіння спорядженням рятувальника; * надання медичної допомоги потерпілому; |
| **Практичні роботи:**   * Відпрацювання захватів у воді.   Транспортування потерпілого до берега.   * Надання першої допомоги потерпілому при доставці на берег. * Використання саморобних пристроїв під час допомоги людині, яка потрапила під лід. * Використання рятівного круга, кінця Александрова та інших пристосувань. | *дотримується:*   * правил безпеки на воді; * пропагує безпечну поведінку на водоймах;   *уміє:*   * надати допомогу потопаючому; * виконати домедичну допомогу; * зробити штучне дихання. |
| **Дії рятувальних підрозділів у місцях руйнування будівель та споруд(4 год.)** | |
| Стійкість будівель та споруд. Класифікація завалів.  Тактика проведення аварійно-рятувальних робіт.  Організація рятувальних робіт під час масового руйнування будинків. | **Учень:**  *вивчає:*  - техніку безпеки при проведенні рятувальних робіт; |
| **Практичні роботи:**   * Звільнення з-під завалів.   Методи знаходження людей у завалах.   * Рятувальні роботи після руйнування будівель.   Використання саморобних пристроїв для звільнення людей з-під завалів.   * Складання плану рятувальних робіт. | *порівнює:*   * стійкість будинків, споруд;   *вчиться:*   * працювати зі спорядженням;   *ознайомлюється:*   * з тактикою проведення робіт; * з наданням першої допомоги потерпілому; * із методами звільнення людей із завалів;   *знає*:   * методику впровадження рятувальних робіт; * як знайти безпечний шлях порятунку. |
| **Надання допомоги під час дорожньо-транспортних подій (2 год.)** | |
| Класифікація аварійних ситуацій.  Порядок проведення аварійних робіт.  Техніка безпеки при виконанні робіт.  Причини виникнення ДТП, їх усунення.  **Практичні роботи:**   * Виклик служб спасіння та їх зустріч.   Підтримка потерпілих, що постраждали в ДТП до приїзду лікарів.   * Методи звільнення людей з автотранспорту при ДТП.   Алгоритм надання домедичної допомоги при ДТП | **Учень:**  *характеризує:*   * аварійні ситуації; * стан потерпілих у ДТП;   *вивчає:*   * порядок проведення невідкладних робіт; * техніку безпеки при рятувальних роботах на транспорті; * обладнання, яке використовують рятувальники; * методи рятування людей при ДТП; |
|  | *знає*:   * як уникнути ДТП; * методи їх попередження; * як надати допомогу потерпілим;   *уміє*:   * виконати штучне дихання; * вивести людину з шоку; * підтримати людину психологічно. |
| **Практичні дії рятувальних підрозділів під час бактеріологічного зараження місцевості (2 год.)** | |
| Основні поняття про небезпечні бактеріальні засоби.  Епідемії, пандемії – шляхи поширення.  Класифікація засобів доставки можливих викидів.  Робота рятувальників.  Засоби індивідуального захисту рятувальників.  Карантинні засоби. | **Учень:**  *вивчає:*   * загрозу, що несуть в собі бактеріологічні засоби; * засоби їх доставки; * техніку безпеки при роботі рятувальника;   *пояснює:*   * процес дезактивації; * процес дезінфекції; * процес дегазації; * необхідність їх виконання; |
| **Практичні роботи:**   * Класифікація інфекційних захворювань. * Засоби індивідуального захисту під час ліквідації бактеріологічних засобів. | *вдосконалює:*   * навички роботи зі спорядженням; * методи визначення бактеріальних засобів; * знання з ідентифікації заражень. |
| **Технічні засоби та способи гасіння пожеж (5 год.)** | |
| Загальні відомості про процесс горіння, способи його припинення. Характеристика лісових і торф’яних пожеж, засоби боротьби з лісовими пожежами. | **Учень:**  *визначає:*   * причину пожежі; |
| Пожежотехнічне спорядження, вогнегасні речовини та їх використання.  Техніка безпеки при гасінні пожеж й рятуванні людей.  Особливості гасіння пожеж на об’єктах народного господарства.  Заходи з підвищення протипожежної безпеки.  **Практичні роботи:**   * Робота з вогнегасником;   Робота з пожежним спорядженням й первинними засобами пожежогасіння.   * Виготовлення саморобних пристроїв для гасіння.   Прогнозування розвитку пожежі, попередження її. | * наслідки пожежі;   *вивчає:*   * засоби боротьби з пожежами; * пожежне спорядження; * правила боротьби з пожежами; * техніку безпеки при гасінні пожеж;   *наводить приклади:*   * недбалого поводження з вогнем;   *уміє*:   * гасити пожежу на початку її розвитку; * підібрати пристрої для гасіння;   визначити тип пожежі. |
| **Використання рятувальних підрозділів при ліквідації наслідків землетрусів (2 год.)** | |
| Характеристика землетрусів та їх наслідків.  Сили і засоби, які використовують для виконання рятувальних робіт.  Техніка безпеки при проведенні робіт.  Евакуація населення і надання першої допомоги.  **Практична робота:**   * Організація евакуаційних заходів в період землетрусу. | **Учень:**  *характеризує:*   * місця можливих землетрусів; * наслідки землетрусів;   *вивчає:*   * спорядження рятувальника; * правила його роботи;   *наводить приклади:*   * роботи рятувальника; * дії людей під час евакуації;   *уміє*:   * організувати евакуацію під час землетрусу; * надати допомогу постраждалим; |
|  | * уникнути людських ушкоджень та травм в період землетрусу. |
| **Рятувальні роботи під час повені (2 год.)** | |
| Характеристика і прогнозування повені.  Організація роботи рятувальників під час повені.  Рятувальні і аварійно-відновлювальні роботи під час повені.  Заходи безпеки при роботі.  **Практична робота:**   * Порядок дій рятувальника під час повені.   Засоби для проведення рятувальних робіт. | **Учень:**  *визначає:*   * причину повені; * наслідки;   характеристику повені;  *вивчає:*   * порядок дій рятувальників при повені; * технічні засоби; * техніку безпеки при роботі;   *вдосконалює:*   * навички надання першої допомоги;   *уміє*:   * визначити початок повені; * прогнозувати розвиток подій. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Надання допомоги під час снігових заметів та обледеніння (1 год.)** | |
| Характеристика снігових заметів.  Дії рятувальників.  Техніка безпеки виконання робіт.  **Практична робота:**   * Методика надання допомоги людині, яка потрапила в „сніговий полон”. | **Учень:**  *Складає та підбирає:*   * план дій рятувального підрозділу; * спорядження для виконання робіт;   *уміє*:   * надати допомогу людині, яка потрапила в снігову |
|  | * заметіль; * визначити стан потерпілого. |
| **Дії рятувальних підрозділів після зсувів та селевих потоків (3 год.)** | |
| Причина та характер стихійних лих.  Прогнозування цих явищ.  Дії рятувальних підрозділів у зоні лиха.  Техніка і спорядження рятувальників.  Техніка безпеки при проведенні робіт.  **Практичні роботи:**   * Відпрацювання дій рятувальників в зоні лиха. * Складання плану ліквідації наслідків селів, зсуву. | **Учень:**  *вивчає:*   * причину зсувів; * селевих потоків; * методи прогнозування;   *наводить приклади:*   * селевих потоків; * зсувів;   *характеризує:*   * дію рятувальників під час проведення робіт;   *дотримується:*   * техніки безпеки. |
| **Засоби забезпечення рятувальних органів цивільного захисту (1 год.)** | |
| Медичне забезпечення.  Матеріальне забезпечення.  Технічне забезпечення.  **Практична робота:**   * Відбір необхідних технічних засобів у залежності від аварій.   Організація медичної допомоги постраждалим. | **Учень:**  *ознайомлюється:*   * з базами підготовки та технікою; * з обладнанням для збереження життя; * з медичним обстеженням рятувальників;   *вивчає*:   * прийоми використання техніки; * медичне обладнання, потрібне для допомоги людям. |
| **Технічні засоби, що використовуються в роботі рятувальників (5 год.)** | |
| Технічні засоби, що використовуються в боротьбі з лісовими пожежами.  Техніка, що використовується при ліквідації наслідків руйнування будівель.  Техніка, що використовується в зоні хімічного зараження.  Технічні засоби, що використовуються в боротьбі зі сніговими заметами та обледенінням.  **Практичні роботи:**   * Відбір необхідного обладнання для ліквідації конкретних ситуацій. * Знайомство з технікою, що використовується підрозділами МНС для ліквідації наслідків катастроф. * Вивчення будови та використання гідроінструменту. * Використання електроінструменту при визволенні людей із завалів. | **Учень:**  *ознайомлюється:*   * з технічними засобами, які використовують в своїй роботі рятувальники;   *наводить приклади:*   * застосування різних видів технічних засобів;   *уміє*:   * підібрати необхідні технічні пристрої для конкретної ситуації; * використовувати технічні засоби для подолання наслідків аварій, стихійних лих. |

***Програма курсу «Фізична підготовка необхідна***

***для самозахисту та захисту тих, хто його потребує»***

***1-й рік навчання (Всього 35 годин)***

|  |  |
| --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки** |
| **Основи самозахисту (1 години)** | |
| Елементи рукопашного бою – основа самозахисту. Історія виникнення мистецтв самозахисту. Значення і роль фізичної культури та фізкультури в розвитку людини.  Створення Федерації рукопашного бою в Україні, перспективи розвитку рукопашного бою. | **Учень:**  *знає:*   * історію розвитку рукопашного бою; * технічні вимоги програми з рукопашного бою;   *розуміє:*   * важливість вивчення даного предмету для безпечної життєдіяльності |
| **Сила та методи її розвитку (2 години)** | |
| Етика людини, що володіє прийомами самозахисту. Ознайомлення з програмою технічних вимог. Поведінка у спортивному залі під час тренування, привітання тренерів, супротивників тощо. Техніка безпеки під час занять.  Гігієна при фізичних вправах. Особиста гігієна, режим харчування, сну, відпочинку. Гігієна одягу, інвентаря, спортивного залу. Значення та зміст медичного контролю, самоконтролю (ЧСС, АТ, вага, зріст, динамомерія.)  Загальна характеристика травм у рукопашному бою, вплив розминки. Профілактика травм. Перша допомога при травмах.  **Практичні заняття:**   * Підбір індивідуальних вправ для розвитку сили.   - Організація самоконтролю під час тренувань. | **Учень:**  *знає:*   * основні правила поведінки у спортивному залі під час тренувань; * загальну характеристику травм під час тренування;   *підтримує:*   * особисту гігієну під час тренувань; * та контролює свій фізичний розвиток;   *уміє:*   * запобігати травмам; * надати першу допомогу при травмах; |
| **Поняття про техніку та тактику самозахисту (2 години)** | |
| Сила Духа. Сила віри. Страх. Військове та патріотичне виховання. Зміст психологічної підготовки, психологічні якості рукопашника.  Правила змагань з рукопашного бою. Легкий, дозований, повний контакт. Значення змагань. Обладнання місця занять з рукопашного бою, розміри майданчика. Спортивна форма. Інвентар і умови використання, утримання.  **Практичні заняття:**   * Наступальні захисні дії, контр - прийоми, комбінації. Основні дистанції, захвати. Елементи ударної, бійцівської техніки. * Ведення поєдинку стоячи, лежачи. Обманні дії. Больові та задушливі прийоми. | **Учень:**  *знає:*   * техніку та тактику рукопашного бою; * елементи ударної техніки; * правила змагань;   *уміє:*   * вести поєдинки стоячи, лежачи; * виконувати обманні прийоми;   *використовує:*   * основні прийоми під час навчального бою; * власні психічні якості під час поєдинку;   *розуміє:*   * значення фізичного удосконалення для проходження військової служби; |
| **Розвиток фізичних якостей, необхідних для самозахисту (28 годин)** | |
| Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток окремих якостей, необхідних рукопашнику: силової та швидкісної витривалості, швидкості, спритності, координації рухів та ін. Рухливі ігри спеціально-прикладного та загального характеру.  **Практичні заняття:**   * Самострахування з перекидами вперед, назад, через плече. * Самострахування при падінні назад, вбік. * Стійки: базова, основна, бойова, фронтальна. * Переміщення в стійках, повороти, човникове переміщення. * Техніка ударів руками. * Рівні атакуючих дій. * Вибір безпечної дистанції необхідної для самозахисту. * Захист від ударів руками, блоками. * Захисні дії ухилами, пірнаннями, переміщеннями. * Техніка ударів ногами. * Використання ніг для самозахисту. * Вправи для розвитку м’зів ніг. * Захисні дії від ударів ніг. * Ухили, блокування, захвати. * Переміщення при ударах нападника ногами. * Комбінований захист на дальній дистанції. * Комбінований захист на середній дистанції. * Комбінований захист на близькій дистанції. * Комбінований захист в обмеженому просторі. * Комбінований захист в русі. * Комбінований захист руками і ногами. * Звільнення від захвату за руку. * Звільнення від захвату за дві руки. * Звільнення від захвату за плече. * Звільнення від захвату ніг. * Бойові прийоми для рук. * Захват однієї руки. * Захват двох рук. | **Учень:**  *знає:*   * про загальну фізичну підготовку; * про спеціальну фізичну підготовку   *уміє:*   * виконувати удари руками та ногами; * переверти вперед, назад та інші акробатичні вправи; * переміщуватися під час бою різними стилями у різних напрямках; * використовувати тренажери для досягнення фізичної досконалості; * больові прийоми під час захвату нападника;   *порівнює:*   * різні види підготовки прийомам самозахисту; * свій фізичний розвиток з фізичним розвитком інших;   *надає:*   * першу домедичну допомогу; * консультації щодо попередження травм під час тренувань;   *виконує:*   * усі елементи самострахування; * вправи для повного фізичного розвитку;   *удосконалює:*   * усі прийоми рукопашного бою, вивчені під час тренувань; * методи надання допомоги під час екстремальних ситуацій;   *набуває навичок:*   * виступу на змаганнях; * розвитку окремих якостей, необхідних рукопашнику; * психологічної готовності до надання допомоги |
| **Перевірка засвоєних прийомів самозахисту (2 години)** | |

Примітка: - На кожному занятті обов’язкові як теоретичні, так і практичні вправи.

***Програма курсу «Фізична підготовка необхідна***

***для самозахисту та захисту тих, хто його потребує»***

***2-й рік навчання (Всього 35 годин)***

|  |  |
| --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки** |
| **Засоби та методи розвитку окремих фізичних якостей (1 година)** | |
| Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини. Засоби та методи розвитку окремих фізичних якостей. Відомості про будову організму людини. Основні відомості про дихальну, м’язову, нервову, кровоносну системи ЦНС.  **Практичні заняття:**   * Фізичні якості, засоби та методи їх розвитку. | **Учень:**  *знає:*   * методи розвитку окремих фізичних якостей; * зони нанесення ударів і способи їх захисту;   *уміє:*   * захищатися від ударів руками і ногами; * надати допомогу під час травм   *розуміє:*   * необхідність заняття фізичними вправами |
| **Практичні заняття по відпрацюванню навичок захисту й самозахисту (31 година)** | |
| **Практичні заняття:**   * Основні принципи ударів, можливі наслідки. * Наслідки від ударів ліктем. * Захист від ударів ребром зверху. * Захист від ударів рук зверху. * Захист від ударів відкритою долонею. * Захист від ударів пальцями. * Основні принципи. * Удари ногами в різні зони. * Захист від удару ногою знизу. * Захист від удару коліном. * Захист від ударів зверху. * Уникнення травм від ударів ногами. * Наслідки ударів ногами, їх профілактика. * Передня та задня підніжка. * Захист від різноманітних підсічок. * Кидок через плече, стегно. * Попередження кидка через плече. * Захист від кидка через стегно. * Виверти, важелі, защеплення. * Захист від вивертів рук. * Захист від важелів та защеплень. * Задушливі прийоми за допомогою одягу. * Захист від задушливих прийомів одягом. * Больові прийоми рук та ніг. * Захист від больових прийомів рук. * Захист від больових прийомів ніг. * Захист від обхвату тулуба ззаду. * Захисні дії кидками, важелями. * Захисні дії больовими прийомами. * Захисні дії пересуваннями при нападі 2-х – 3-х осіб. * Види захисту від ударів ножем. | **Учень:**  *знає:*   * знає основні правила техніки безпеки під час тренувань; * необхідність постійно підтримувати свій фізичний розвиток;   *уміє:*   * виконувати захисні й атакуючі дії; * виконувати кидки; * визволятися від захватів і обхватів; * використовувати техніку рукопашного бою для захисту від атак палкою і ножем;   *виконує:*   * усі прийоми рукопашного бою; * прийоми рукопашного бою в екстремальних ситуаціях; * прийоми для сковування дій противника за допомогою одягу   *розуміє:*   * значення прийомів самозахисту для безпечної життєдіяльності; * можливість отримання травм та їх наслідків;   *дотримується:*   * правил техніки безпеки; * етики поведінки в соціумі |
| **Право на захист та самозахист (3 години)** | |
| Необхідна оборона – право на захист. Відповідальність за перевищення необхідної оборони.  Поняття та види обставин, що включають злочинність діяння.  Уявна оборона | **Учень:**  *знає:*   * юридичну сторону самозахисту; * про відповідальність за перевищення необхідної самооборони;   *уміє:*   * оцінити ситуацію; * знайти шлях до мирного вирішення конфлікту |
| **Тактико-спеціальна підготовка (2 години)** | |

Додатки

**Список обов’язкового спорядження команди,**

**необхідного для змагань**

1. Вірьовка основна статична (d=10-12 мм), довжина 50 м – 2 шт.
2. Вірьовка основна динамічна (d=10-12 мм), довжина 50 м – 1 шт.
3. Медаптечка – 1 набір.
4. Ремнабір – 1 набір.
5. Годинник зі стрілками – 2 шт.
6. Карабіни з муфтами – 5 шт.
7. Намети з тентами та стійками (з урахуванням місткості) – за кількістю учасників.
8. Устаткування для вогнища (металеве) – 1 комплект.
9. Тент для кухні – 1 шт.
10. Посуд для приготування їжі – 1 комплект.
11. Сокира – 1 шт.
12. Пилка – 1 шт.
13. Ніж – 4-5 шт.
14. Окуляри захисні – 5-6 шт.
15. Гідроінструмент типу “Еконт”, “Спрут”, “Комбітех” (ручний насос, шланги, ножиці щелепні типу РН-4-3 - “Еконт” або универсальні типу РН-4-2 - “Еконт”) – 1 комплект.
16. Заготовки для виготовлення нош на маршруті – 1 комплект.

**Список обов’язкового особистого спорядження рятівника**

1. Система страхувальна промислового виготовлення – 1 комплект.
2. Карабін з муфтою – 3 шт.
3. Репшнур d = 10 мм, довжина 3 м – 1 шт.
4. Кільце з репшнура d = 6 мм – 2 шт.
5. Спусковое обладнання (“вісімка”) – 1 шт.
6. Протигаз – 1 шт.
7. Легкий захисний костюм Л-1 – 1 шт.
8. Компас – 1 шт.
9. Блокнот, ручка, лінійка, олівець – 1 комплект.
10. Каска – 1 шт.
11. Рукавиці (перчатки) брезентові – 1 пара.
12. Ліхтар електричний із запасними елементами живлення – 1 шт.

# Список ремонтного набору

1. Ножиці – 1.
2. Плоскогубці – 1.
3. Шило – 1.
4. Шпильки – 10 шт.
5. Дріт мідний – 2 м.
6. Киперна стрічка, шворка – 2 м.
7. Наждачний папір 6 дм – 2.
8. Ізострічка (катушка), скотч – 1.
9. Універсальний клей – 1 тюбик.
10. Голки швацькі малі та великі – 5 шт.
11. Набір ниток простих та капронових – 3 кат.
12. Свічки – 3 шт.
13. Набір латок брезентових та капронових – 5 шт.
14. Резинка для білизни – 2 м.

**Список препаратів для медичної аптечки**

1. Термометр.
2. Джгут гумовий.
3. Піпетка.
4. Сода питна.
5. Спирт нашатирний.
6. Дезінфікуючі засоби.
7. Серцеві засоби.
8. Болезаспокійливі засоби.
9. Шлункові засоби.
10. Антисептичні засоби.
11. Кровозупинні засоби.
12. Жарознижуючі засоби.
13. Антибіотики.
14. Медичний спирт.
15. Лейкопластир.
16. Краплі для очей.
17. Перев’язувальні засоби.
18. Ножиці.

**Список особистого спорядження**

1. Рюкзак з поліетиленовою вкладкою.
2. Спальний мішок.
3. Килимок теплоізоляційний.
4. Штормовий костюм.
5. Вовняний костюм.
6. Куртка тепла.
7. Зміна білизни (2 комплекта).
8. Шкарпетки вовняні (2 пари).
9. Накидка від дощу.
10. Шкарпетки бавовняні (3-4 пари).
11. Шапочка або кепка з козирком.
12. Черевики туристичні.
13. Кросівки (кеди).
14. Туалетні приладдя.
15. Рушник для тіла та ніг.
16. Кружка, ложка, миска, ніж.
17. Індивідуальний пакет.

**ЛІТЕРАТУРА,**

**яку використано під час складання збірника програм**

1. Закон України “Про правові заклади цивільного захисту” №1859-ІV від 24 червня 2004 р.
2. Закон України “Про аварійно-рятувальні служби” №1281-XIV від 14 грудня 1999 р.
3. Закон України “Про зону надзвичайної екологічної ситуації” №1908-ІІІ від 13 липня 2000 р.
4. Методичні рекомендації по організації проведення робіт з очищення об’єктів, забруднених непридатними та забороненими до використання пестицидами. – Київ: МНС, МОЗ, Міністерство охорони навколишнього середовища України, 20004. – 39 с.
5. Типові правила охорони життя людей на водних об’єктах України (Наказ МНС України від 03.12.2001 р. № 272.) – К.: ДПРСВО, Товрядвод, 2002. – 28 с.
6. Аветисян В.Г., Куліш Ю.О. Організація аварійно-рятувальних робіт при дорожньо-транспортних пригодах. Практичний посібник. – Харків: АЦЗУ, 2004. – 43 с.
7. Аветисян В.Г., Палюх В.Г., Сыровой В.В., Ханникяйнен А.И. тушение пожаров и выполнение спасательных работпри химических заражениях. Учебное пособие /Под ред. Б.Ю. Дзюндзюка./ - Харьков : ХИПБ МВД Украины, 1998. – 123 с.
8. Адаменко М.І., Гелета О.В., Федюк І.Б. Аварійно-рятувальні роботи. – Харків.: Харківська друкарня №16, 2002. – 70 с.
9. Алешин В.М., Калиткин Н.Н. Соревнования по спортивному ориентированию. М. , ФиС. 1974.
10. Алтунин А.Т. формирования гражданской обороны в борьбе со стихийными бедствиями. – М., Стройиздат, 1987 г.
11. Антонович І.І. Альпінізм . К. Вища школа. 1981.
12. Белінський П.Б. Учбова програма підготовки слухачів за курсом “Школа безпеки та виживання”.
13. Бурцев Г.А. и др. Основы рукопашного боя. – Москва: Военное издательство, 1992 г.
14. Гартвич О.Г. та ін. Фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність з рукопашного бою. – К., 2005 р.
15. Депутат О.П., Коваленко І.В., Мужин І.С. Цивільна оборона. Навчальний посібник.- Львів, Афіша, 2000 р.
16. Завалевський Ю.І. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів у системі загальної середньої освіти. – Київ: Перун.

2004 р.

1. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. М. ФиС 1985.
2. Кадиш Е.Н. Змагання туристів. М. Фізкультура та спорт . 1990.
3. Кадочников А.А. Мой взгляд на рукопашный бой. – Ростов-на-Дону: Феникс. – 2005 г.
4. Костриця М.Ю. Туристсько-краєзнавча робота в школі. К., Рад. 1985.
5. Логвиненко Л.В. Орієнтовні навчальні програми туристсько-краєзнавчих об’єднань учнівської молоді. К., 1996.
6. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах . – М. , 1981.
7. Медведев А.Н. Скоростной бой. Противодействие атакам палкой. – Москва, 1997 г.
8. Методичні поради. Початкова тактична підготовка юних орієнтувальників. Особливості навчання вибору шляху при доланні дистанції. Шкварников С.П. Український державний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді. 2001.
9. Методичні поради. Техніко-тактична підготовка юних спортсменів орієнтувальників. Пронтишева Л.П. К..Україньський державний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді, 2001.
10. Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование. М., ФиС 1983.
11. Омельченко Д.Г., Савченко Н.В. Програми для турисистко-краєзнавчих гуртків позашкільних закладів. – К., 1996.
12. Питаніе в туристском походе. – М. 1986.
13. Пожежна тактика: Підручник /Клюс П.П., Палюх В.Г., Пустовий А.С., Сенчихін Ю.М., Сировий В.В./ - Х.: Основа, 1998. – 592 с.
14. Правила змагань зі спортивного орієнтування . Інформаційно – методичний вісник № 10. Туризм і краєзнавство.К.,1998
15. Пшеничний В.Н. та ін. Рятувальні роботи під час надзвичайних ситуацій. Частина І. – К.: Основа, 2006 р.
16. Сенчихін Ю.М., Кулаков С.В. Організація аварійно-рятувальних робіт. Практичний посібник. – Харків6 АЦЗУ, 2004. – 63 с.
17. Русский рукопашный бой по системе выжывания. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
18. Средства индивидуальной защиты. Справочник. – Л.: Химия, 1989. – 339с.
19. Сурмай А.М., Бойко В.М., Сивець В.Л. Організація служби і підготовки в підрозділах пожежної охорони україни. Навчальний посібник. – Чернігів, 2002 р.
20. Тактика гірського походу. – М. 1990.
21. Технология проведения спасательных работ при ДТП: Методическое пособие. – Московская служба спасения, 1998. – 26 с.
22. Шляков В.В. Программы . Туризм и краеведение. М. , Просвещение,1982
23. Шоботов В.М. Цивільна оборона. Навчальний посібник. – Київ: “Центр навчальної літератури”, 2004 р.
24. Шойгу С.К. и др. Учебник спасателя. – М.: МЧС России, 1997. – 519 с.

# Зміст

|  |
| --- |
| 1. Пояснювальна записка 2. Мета і завдання збірника програм курсів за вибором «Школа рятувальника» 3. Структура збірника програм курсів за вибором «Школа рятувальника» 4. Організація навчально-виховного процесу  Моніторинг навчальних досягнень учнів  1. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів 2. Навчально-тематичний план 3. Перелік тем та розрахунок годин 4. Програма курсу «Юний рятувальник» 5. Програма курсу «Домедична допомога при невідкладних станах під час ліквідації надзвичайних ситуацій» 1-й рік навчання 6. Програма курсу «Домедична допомога при невідкладних станах під час ліквідації надзвичайних ситуацій» 2-й рік навчання 7. Програма курсу «Психологічна готовність до виконання рятувальних робіт» 1-й рік навчання 8. Програма курсу «Психологічна готовність до виконання рятувальних робіт» 2-й рік навчання 9. Програма курсу «Спортивне орієнтування» 1-й рік навчання 10. Програма курсу «Спортивне орієнтування» 2-й рік навчання 11. Програма курсу «Промисловий альпінізм та туристична підготовка» 1-й рік навчання 12. Програма курсу «Промисловий альпінізм та туристична підготовка» 2-й рік навчання 13. Програма курсу «Спеціальна підготовка по організації та проведенню пошуково-рятувальних робіт» 1-й рік навчання 14. Програма курсу «Спеціальна підготовка по організації та проведенню пошуково-рятувальних робіт» 2-й рік навчання 15. Програма курсу «Фізична підготовка необхідна для самозахисту та захисту тих, хто його потребує» 1-й рік навчання 16. Програма курсу «Фізична підготовка необхідна для самозахисту та захисту тих, хто його потребує» 2-й рік навчання 17. Додатки 18. Література, яку використано під час складання програми. |