

Областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Технологический колледж»

 УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГА ПОУ
«Технологический колледж»
О.В. Ренкас
01.09.2016г.

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-технического направления «Юный спасатель».

Направленность программы: спортивно - техническая
Вид деятельности: общеразвивающая
Возраст учащихся: 15-18 лет
Общее количество часов: 216
Разработал: преподаватель
Голубева В.А.

Великий Новгород

2016

Пояснительная записка.

Направленность: организация работы с подростковым и ранним юношеским возрастом в области защиты от чрезвычайных ситуаций и подготовки к действиям как в условиях социальных и военных конфликтов, как и криминогенных ситуаций, а также формирование активной позитивной жизненной позиции у подрастающего поколения являются одной из наиболее острых социальных проблем. Все еще велико число подростков, пострадавших в результате различных чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, дорожно-транспортных происшествий, неосторожного обращения с огнем, на воде и т. д. Самое тревожное, что в подростковой среде наблюдаются проявления социального равнодушия.

Изменить сложившуюся ситуацию проведением какой-либо одной воспитательной кампании невозможно, только постоянное и систематическое применение воспитательных и образовательных средств в профилактической работе с подрастающим поколением может обеспечить определенный успех.

Место программы в программном поле учреждения:

Программа «Юный спасатель» разработана в рамках специальности «Пожарная безопасность», является важным этапом обеспечения социальной защиты человека. Реализация программы призвана решительно повысить информированность обучающихся в области чрезвычайных ситуаций, дать им практические рекомендации по защите себя и окружающих. А главное, программа должна способствовать снижению смертности, заболеваемости и травматизма среди обучающихся от вредных и опасных факторов окружающей среды, помочь выработать у них психологическую устойчивость в чрезвычайных ситуациях, а также бережное отношение к себе и окружающей среде.

Актуальность программы:

«Юный спасатель» в том, что ее социально-педагогическая направленность ориентирована на воспитание гражданина «безопасного» типа, знающего основы защиты человека и общества от современного комплекса опасных факторов и умеющего применить эти знания на практике. Программа адаптирована для подготовки обучающихся образовательных организаций к участию в межрегиональных соревнованиях «Юный спасатель».

Срок реализации, продолжительность образовательного процесса:

Программа «Юный спасатель» рассчитана на 1 год обучения (216 часов) и включает в себя ряд лекционных занятий, практические занятия, соревнования.

Подготовка предполагает три основных направления:

- теоретическое,
- техническое,
- физическое.

Реализация этих мероприятий требует программно-целевого подхода.

Цель программы:

Совершенствование военно-патриотического воспитания подростков и молодежи, основанного на принципах взаимопомощи, благородства, любви к людям и природе, приобщения к вопросам личной и коллективной безопасности.

Основными задачами данной программы является:

- Привлечение подростков и молодежи к вопросам личной и коллективной безопасности;
- Обучение практическим навыкам оказанию само и взаимопомощи, умелым и быстрым действиям в любой чрезвычайной ситуации;
- Обучение практическим навыкам и умению пользоваться индивидуальными и коллективными средствами защиты;
- Улучшение физической подготовки и приобщение подростков и молодежи к здоровому образу жизни;
- Защита и пропаганда прав детей, подростков и молодежи, определенных отечественными правовыми нормами;
- Проведение различных тренировок в форме слетов и соревнований по закреплению навыков поведения в экстремальных ситуациях соблюдения здорового образа жизни;

Ожидаемые результаты:

Реализация мероприятий, предусмотренных программой, будет способствовать:

- расширению сети объединений, учреждений и организаций, занимающихся воспитанием и подготовкой детей и подростков к действиям в экстремальных ситуациях;
- обеспечению непрерывного образовательного и воспитательного процесса в рамках социума;
- значительному увеличению числа детей - участников общественного детско-юношеского движения «Школа безопасности» и подростковых объединений «Юный спасатель», вовлекая их в социально значимую деятельность;
- оздоровлению и физическому развитию молодежи, а также профессиональной ориентации участников движения.

По окончании занятий обучающиеся должны

знать:

- основные положения руководящих документов по вопросам организации и ведения аварийно-спасательных работ (АСР);
- функции спасательной службы и законодательную базу по ней;
- специфику аварий, катастроф и стихийных бедствий региона, их поражающие факторы и последствия;
- принципы организации и порядок ведения АСР при различных ЧС;
- свои задачи, права и обязанности;
- способы поиска, извлечения и транспортировки пострадавших в различных условиях;
- последствия применения современных видов оружия и специфику ведения АСР в этой ЧС;
- приемы оказания первой помощи;
- особенности оказания первой помощи при переломах различной локализации;
- способы переноски и транспортировки пострадавших при различных переломах;
- средства для оказания первой помощи;
- способы страховки и самостраховки;
- технику безопасности при выполнении АСР;

уметь:

- ориентироваться в законодательной базе по аварийно-спасательному делу;
- оказывать первую помощь пострадавшим;
- работать с компасом и картой, ориентироваться на местности в любое время суток при различных погодных условиях;
- контролировать свое морально-психологическое состояние при ЧС;
- применять приемы управления своим состоянием;

иметь представление:

- об отечественном и зарубежном опыте ведения АСР в различных ЧС природного и техногенного характера;
- о природных явлениях региона;
- о процессе горения, пожаре и его развитии;
- об особенностях тушения пожаров различных категорий на различных объектах;
- об основах психологических знаний и особенностях поведения человека в ЧС.

Режим занятий:

Учебный план программы составлен с учётом особенностей организации и осуществления образовательной деятельности в системе дополнительного образования колледжа, норм и требований СанПиН 2.4.4.3172-14, установленного расписанием режима занятий: по 2 занятия 3 раза в неделю. Во время занятий предусмотрены 10-минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха.

Принципы набора в секционную группу:

-добровольность; - заинтересованность;
-желание к самосовершенствованию своих физических способностей и технических навыков игры; В секционную группу принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Возраст обучающихся:

Данная программа рассчитана на студентов 15-18 лет

Форма занятий: учебно-тренировочные занятия, походы, соревнования.

Форма проведения занятий: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Данная программа предусматривает проведение практических и теоретических занятий, выполнение контрольных нормативов, подготовку и участие в товарищеских играх и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы:

Для отслеживания динамики освоения программы осуществляется промежуточная и итоговая аттестация по физической и технической подготовленности обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится с целью выявления уровня развития умений, навыков и компетенций студентов, их соответствие с прогнозируемыми результатами дополнительной общеразвивающей программы.

При проведении промежуточной аттестации по дополнительной общеразвивающей программе используется безоценочная система (зачёт/ незачёт).

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в учебном году: по окончании первого семестра и по окончании учебного года. По итогам промежуточной аттестации педагог делает запись в журнале учёта работы педагога дополнительного образования в объединении (отметку зачет/незачет).

Итоговая аттестация проводится по истечении срока реализации данной дополнительной общеразвивающей программы.

Основным из показателей успешности овладения данной дополнительной общеразвивающей программой является успешность выступления на соревнованиях различного уровня.

2. Учебно-тематический план и содержание программы.

№ п/п	Раздел	Кол-во часов			
		Всего	Теорет. занятия	Практические занятия	
				в помещении	на местности
1.	Введение	1	1	-	-
2.	Нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность аварийно-спасательных служб и формирований МЧС РФ	1	1	-	-
3.	Классификация ЧС	1	1	-	-
4.	Общая подготовка	10	2	-	8
5.	Техническое оснащение аварийно-спасательных формирований	5	1	4	
6.	Психологическая подготовка	2	2	-	-
7.	Противопожарная подготовка	6	1	2	3
8.	Медицинская подготовка	13		7	6
9.	Основы ориентирования	23			23
10.	Туристическая подготовка и альпинизм	36		15	21
11.	Физическая подготовка	36		15	21
12.	ПСР в условиях природной среды	29			29
13.	ПСР в условиях ликвидации ЧС техногенного характера	29			29
14.	ПСР на акватории	24			24
		216	9	43	164

Учебно-тематический план.

№ п.п.	Тема занятия	Кол-во часов	Вид занятия
1.	Введение	1	
	История развития ГО и МЧС. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени, возможные на территории Северо-запада.	1	лекция
2.	Нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность аварийно-спасательных служб и формирований МЧС РФ	1	лекция
3.	Классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	1	
	Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.	1	Лекция
4.	Общая подготовка	10	
	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций и Гражданская оборона России. Правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций бытового характера.	1	лекция
	Правила поведения при возникновении стихийных бедствий. Основы выживания в различных чрезвычайных ситуациях.	1	лекция
	Выживание в природной среде. Организация жилья, питания, защиты в природных условиях.	3	Практическое занятие
	Выживание в природной среде. Определение места нахождения, защита от животных и насекомых.	3	Практическое занятие

	Средства индивидуальной защиты.	2	Практическое занятие
5.	Техническое оснащение аварийно-спасательных формирований	5	
	Примерные нормы оснащения (табелизации) аварийно-спасательных формирований специальными техникой, оборудованием, снаряжением, инструментами и материалами.	1	лекция
	Характеристики средств оснащения аварийно-спасательных формирований. Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.	2	Практическое занятие
	Медицинское имущество. Средства разведки и контроля. Средства спецобработки. Средства связи. Тыловое имущество. Автомобильная и специальная техника	2	Практическое занятие
6.	Психологическая подготовка	2	
	Морально-психологические требования к спасателю. Профессиональные качества спасателя - основа успеха в ЧС.	1	лекция
	Психологические особенности поведения населения в ЧС. Психологическая подготовка спасателей к действиям в ЧС.	1	лекция
7.	Противопожарная подготовка	6	
	Общие понятия о пожаре, определение его причины, характера и силы.	1	лекции
	Огнетушители, назначение, подготовка к применению, правила пользования.	1	Практическое занятие
	Самоспасение людей при пожарах.	4	Практическое занятие

8.	Медицинская подготовка	13	
	Основы анатомии и физиологии человека. Первая помощь в различных бытовых ситуациях.	2	Практическое занятие
	Первая помощь при растяжениях, вывихах, ушибах.	2	Практическое занятие
	Первая помощь при переломах.	3	Практическое занятие
	Транспортировка пострадавшего.	2	Практическое занятие
	Соревнования по оказанию первой помощи и транспортировке пострадавшего.	4	Практическое занятие
9.	Основы ориентирования. Топографическая подготовка.	23	
	Ориентирование и работа с GPS	8	Практическое занятие
	Ориентирование по компасу	7	Практическое занятие
	Ориентирование с помощью карты и компаса	8	Практическое занятие
10.	Туристическая подготовка и альпинизм.	36	
	Средства обеспечения индивидуальной страховки.	8	Практическое занятие
	Средства обеспечения групповой страховки.	10	Практическое занятие
	Работа с применением веревочного и тросового снаряжения.	10	Практическое занятие
	Техника лазания по различным видам рельефам.	8	Практическое занятие
11.	Физическая подготовка	36	
	Общефизическая подготовка.	10	Практическое занятие
	Кроссовая подготовка.	4	Практическое занятие

	Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине.	8	Практическое занятие
	Силовые упражнения. Отжимание.	8	Практическое занятие
	Игровые виды спорта (баскетбол, футбол).	6	Практическое занятие
12.	ПСР в условиях природной среды	29	Практическое занятие
13.	ПСР в условиях ликвидации ЧС техногенного характера	29	Практическое занятие
14.	ПСР на акватории	24	Практическое занятие

Виды практической деятельности:

1. Поисково-спасательные работы в условиях природной среды:

- навесная переправа через сухой овраг и через водную преграду;
- переправа по бревну;
- спуск по склону;
- подъём по склону;
- подача сигналов бедствия;
- подъём пострадавшего в носилках и на спасателе;
- поиск чёрного ящика и пострадавшего;
- оказание первой помощи;
- транспортировка пострадавшего;
- ориентирование на местности по компасу и с помощью GPS навигаторов;
- этапы, связанные с обеспечением жизнедеятельности проводятся командой самостоятельно с применением имеющегося у неё снаряжения.

2. Поисково-спасательные работы в условиях ЧС техногенного характера.

- нахождение пострадавших (зона задымления), оказание первой медицинской помощи, деблокировка их, эвакуация в пункт приёма;
- работа в условиях ограниченной видимости и недостатке информации о предстоящих проблемах на этапе;
- использование широкого спектра аварийно-спасательного снаряжения и оборудования, необходимого для выполнения поставленной задачи;
- подготовка снаряжения для прохождения дистанции на стартовой площадке перед стартом;
- доставка на площадку всех «пострадавших» с данного этапа при выполнении заданных условий: - *поиск и эвакуация пострадавших из высотного здания в «Акье» и спасательных косынках;* - *поиск и эвакуация пострадавших из тёмного задымлённого подвала;* - *подъём пострадавшего из колодца;* - *резка элементов металлоконструкций при помощи гидравлического АСИ;* - *деблокировка пострадавшего из завала;* - *оказание ПМП.*

3. ПСР на акватории

- сплав по реке на лодках с элементами поисково-спасательных работ;
- ПСР при наводнении (снятие «пострадавшего» с острова). Оказание доврачебной медицинской помощи;
- бросание спасательного круга и конца Александра в цель;
- проныривание завала;
- поиск и подъём «утонувшего» (манекен) в плыв за лодкой с 2-мя спасателями (можно в гидрокостюме).

4. Пожарная эстафета

- преодоление забора, змейки, бревна;
- прокладка рукавной линии длиной 40 м со стволом «Б» с преодолением бревна (бума);
- надевание боевой одежды и снаряжения пожарного, ликвидация огня на противне с помощью рукава со стволом «Б» или сбивание мяча со стойки.

5. Кросс 1000 метров

- эстафета по среднепересечённой местности;
- эстафетный бег – 6 человек по 1 км каждый, с передачей эстафеты с строго ограниченном коридоре;

6. Комплексное силовое упражнение

- Выполнение на перекладине по циклам, в каждом из которых два различных движения: «подтягивание», «поднос ног к перекладине». Время выполнения комплексного силового упражнения – 5 минут. При выполнении упражнения запрещается касаться боковых стоек перекладины, раскачивание. Соскок (срыв) с перекладины считается окончанием выполнения упражнения. Разрешается отдыхать на перекладине в упоре на руках или виси на животе.

3. Методическое обеспечение программы:

Основными формами занятий являются: учебные занятия, учебно-тренировочные занятия, тренировочные, занятия игровой направленности, лекции, отработка практических навыков при ЧС различного характера.

Кадровые условия: преподаватель, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в области организационной деятельности студентов в ЧС.

Материально-техническое обеспечение: основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал колледжа, пожарная мастерская, скалодром отряда спасателей.

Инвентарь: альпинистское снаряжение, аварийно-спасательное снаряжение и оборудование, манекен для оказания первой помощи, оборудование для отработки пожарной эстафеты (бум, забор, пожарные рукава, боевка, каска, краги).

4.Список литературы:

1. Комплект плакатов "Первичные средства пожаротушения"
2. Комплект плакатов "Первая медицинская помощь при ЧС"
3. Комплект плакатов "Правила поведения в ЧС техногенного характера"
4. DVD "Первая помощь при переломах, кровотечениях, ожогах",
5. DVD Уроки ОБЖ в школе"
6. CD "Оказание первой доврачебной помощи"
7. CD "Учись защищать себя "
8. CD "Скорая помощь"
9. CD "Медицинская помощь"
10. CD "Безопасность дома"
11. CD "Анатомия человека"
12. Тренажер сердечно-легочной реанимации пружинно-механический с индикацией правильности выполнения действий – манекен (150x55x27/13 кг). Полная модель человека (типа "Максим II")
13. М.И.Иванюков, Основы безопасности жизнедеятельности: тетрадь с печатной основой для учащихся 6-го класса. – Саратов: «Лицей», 1999. – 80 с.
14. М.И.Иванюков, Основы безопасности жизнедеятельности: тетрадь с печатной основой для учащихся 7-го класса. – Саратов: «Лицей», 1999. – 80 с.
15. М.И.Иванюков, Основы безопасности жизнедеятельности: тетрадь с печатной основой для учащихся 5-го класса. – Саратов: «Лицей», 2001. – 64 с.
16. Ю.Л.Воробьев, В.В.Иванов, В.П.Шолох, Хрестоматия по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Для 7 класса общеобразовательных учреждений. – М.: ООО «Издательство АСТ-ЛТД». – 1998. – 160 с.
17. Ф.В.Кармазинов, О.Н.Русак, С.Ф.Гребенников, В.Н.Осенков, Безопасность жизнедеятельности: Словарь-справочник. – Санкт-Петербург: Издательство «Лань». 2001.

Список специальной используемой литературы.

1. ГОСТ 12.2.037-78 ССБТ. Техника пожарная. Требования безопасности.
2. ГОСТ 12.2.047-86 ССБТ. Пожарная техника. Термины и определения.
3. ГОСТ 12.4.009-83 ССБТ. Пожарная техника для защиты объектов. Основные виды. Размещение и обслуживание.
4. ГОСТ 12.4.026-76 ССБТ. Цвета сигнальные и знаки безопасности.
5. ГОСТ 8050-85 Двуокись углерода газообразная и жидкая. Технические условия.
6. НПБ 166-97 Пожарная техника. Огнетушители. Требования к эксплуатации.
7. ГОСТ Р 51057-97 Пожарная техника. Огнетушители переносные. Общие технические требования. Методы испытаний.

8. НПБ 155-96 Пожарная техника. Огнетушители переносные. Основные показатели и методы испытаний.
9. НПБ 105-95 Определение категорий помещений и зданий по взрывопожарной и пожарной опасности.
10. Другая специальная литература.