

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Станция юных техников»  
Артемовского городского округа**



**Программа  
кружка «Юный спасатель»**

Программа рассчитана на детей 12-18 лет  
Срок реализации 3 года

Артемовский городской округ  
2015 г.

Программа кружка «Юный спасатель» структурирована в соответствии с направлениями внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного и военно-патриотического направления и представляет собой результат модификации предыдущей программы осуществляемой с 2006г. с учетом анализа опыта работы ведущих тренеров и спортсменов края, а так же других ведущих программ кадетских классов спасателей, туристско-краеведческой подготовки.

Данная программа составлена на основе Федерального Государственного стандарта среднего (полного) общего образования, а так же на основе положений Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года (Указ Президента России от 12 мая 2009 г. №537). Авторской программы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-9 классов общеобразовательных учреждений под редакцией А.Т. Смирнова, Москва, 2012 г. (5 класс, раздел 5: «Основы медицинских знаний и правила ее оказания», тема 9 «Первая помощь и правила ее оказания»; 6 класс, раздел 1 «Основы комплексной безопасности», раздел 5 «Основы медицинских знаний и оказание первой помощи», раздел 3 «Основы здорового образа жизни»; 7 класс, раздел 1 «Основы комплексной безопасности», раздел 4,5 «Основы здорового образа жизни», 8 класс, раздел 1 «Основы комплексной безопасности», раздел 2 «Защита населения РФ от ЧС», раздел 4 «Основы здорового образа жизни», раздел 5 «Основы медицинских знаний и оказание первой помощи»; 9 класс, раздел 1 «Основы комплексной безопасности», раздел 4 «Основы здорового образа жизни», раздел 5 «Основы медицинских знаний и оказание первой помощи»). На основе Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года. В программе так же использованы элементы примерной программы военно-патриотического направления тема «Краеведческий туризм» сборника «Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное основное образование» издательства Москва «Просвещение» 2011 под редакцией В.А. Горского изд.1. и темы «Отряд юных пожарных» - темы «Пожарно-строевая подготовка и пожарно-спасательный спорт» и «Юные инспектора дорожного движения» - «Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим в ДТП» сборника «Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное основное образование» издательства Москва «Просвещение» 2011 под редакцией В.А. Горского изд.2.

Новой фазой развития программы стала назревшая необходимость привлечения специалистов из смежных областей деятельности, часть занятий кружка «Юный стрелок» проводится интегрированно с занятиями «Юный стрелок». Логическим продолжением программы кружка «Юный стрелок» в данном учреждении является программа кружка «Школа безопасности».

Целью программы является формирование всесторонне развитой личности ребёнка, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровление и физическое развитие его творческой индивидуальности через систематические занятия в кружке «Юный спасатель». Важнейшей целью программы «Юный спасатель» является привить ребенку чувство ответственности за других людей. Привить любовь к профессии «спасатель». Следовать девизу движения - «Спасаясь, спасись и другого спаси!»

Задачи:

- расширение и углубление знаний,
- приобретение умений и навыков в работе со специальным снаряжением;
- приобретение специальных знаний по вопросам спасательных работ, спортивного туризма, ориентирования, ОБЖ, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях;
- всестороннее физическое развитие и совершенствование школьников;
- укрепление здоровья;
- воспитание морально-волевых качеств;

➤ подготовка из числа занимающихся в учебной группе спортсменов-разрядников

Данная программа рассчитана для успешно решения задач воспитания «юных спасателей». Выживание в экстремальных условиях окружающей среды, походы, экспедиции, ознакомление с навыками альпинизма, спелеологии, сплава, походного быта и др. Новизна дает возможность учащимся осуществить ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию, а может быть, жизненный путь. Кроме этого комплексная программа подготовки «юных спасателей» позволяет улучшить связи образовательного процесса в учреждении дополнительного образования с предметами базисного учебного плана школы.

Занятие в кружке «Юный спасатель» направлено на совершенствование умственного и физического развития, укрепления здоровья, способствует развитию памяти и интеллекта, таких черт характера, как целеустремленность и настойчивость, мужество и упорство, самостоятельность и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание.

В процессе занятий происходит совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости. Но это сложный вид спорта, и он предполагает не просто запланированные испытания воли и выносливости. «Юный спасатель» сталкивается с целой системой меняющихся ситуаций, и победителем выходит тот, кто сможет трудностям и опасностям противопоставить не только физическую силу, но и свой интеллект. Спортивный туризм развивает чувство локтя, взаимовыручки и сплачивает группу в единое целое. После каждой совместной победы, испытанного динамизма борьбы на трассе, ребята готовы стремиться к новым победам.

Зрелищность, красота и необычность природы, с которой так близко соприкасаются юные спортсмены на маршруте, оказывает эстетическое воздействие на детей, помогая им понимать и познавать природу.

В данной программе используются следующие методы и формы работы:

➤ поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий на экскурсиях и походах).

➤ метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах.

➤ метод комплексного подхода к образованию и воспитанию.

Для реализации данной программы могут использоваться разнообразные формы работы: проведение соревнований и многоборье по туризму (туртехнике, ориентированию, топографии, военно-спортивным играм). Проведение походов, однодневных и сложных спортивных маршрутов, организация полевых лагерей.

Условиями для реализации данной программы являются:

➤ наличие квалифицированных педагогов;

➤ взаимосвязь теории с практикой;

➤ наличие достаточного количества туристического снаряжения;

➤ финансирование мероприятий.

Программа рассчитана на детей и подростков 4-7 классов (10-14 лет) и на 3 года реализации в два этапа: учебно-тренировочная группа (1-2 года обучения) и группа спортивного совершенствования (3 года обучения). Высокие требования к уровню качественной подготовки юных спортсменов-спасателей диктуют необходимость ограничения численного состава учебных групп: не более 10 - 15 человек на первом и втором этапе обучения. Режим занятий 2 раза в неделю по 2 часа. Теоретическое занятие - 1 час и практическое 3 часа.

По окончании подготовки школьники должны знать:

➤ 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;

➤ способы поиска, извлечения и транспортировки пострадавших в различных

условиях;

- основы применения специальных аварийно-спасательных средств, оборудования, приборов, инструментов, приспособлений;
- приемы и средства оказания первой медицинской помощи;
- особенности оказания первой медицинской помощи при переломах различной локализации;

- основы передвижения по различной местности;
- основы выживания в различных климатических и природных условиях;
- технику безопасности при выполнении АСР;
- свои индивидуально-психологические особенности;
- методы и приемы управления собственным состоянием;
- особенности психологического воздействия обстановки на людей при ЧС.

уметь:

- ориентироваться в законодательной базе по аварийно-спасательному делу;
- применять и эффективно использовать спасательную технику, приборы, оборудование, СИЗ и средства связи;

- оказывать первую медицинскую 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.

**Учебный план  
1-3 года обучения**

№	Наименование темы	Количество часов		Всего
		Теория	Практика	
1	Организация, содержание и формы работы кружка ТБ при работе со специальным снаряжением Общая подготовка к соревнованию и походу	2	4	6
2	.Юный спасатель	9	21	30
3	.Спортивный туризм. Туристическая техника. Контрольно-туристический маршрут. Дистанция пешеходная. РЕГЛАМЕНТ	24	72	96
4	Спортивное ориентирование Знакомство с компасом и картой. Азимут и масштаб. Тренировки на местности. Соревнования по спортивному ориентированию	12	24	36
5	Медицинская подготовка Травмы, ушибы, вывихи. Доврачебная помощь при переломах Вязка носилок Доврачебная помощь при утоплении.	7	13	20
6	Морально-волевая подготовка. Психологическая подготовка	7	6	13
7	Физическая подготовка	7	14	21
8	Чрезвычайные ситуации Спасательные работы Классификация ЧС Организация спасательных работ в зоне ЧС УЗК, противогазы.	8	16	24
9	Движение «Школа безопасности». Соревнования по ШБ	11	23	34
10	Движение «Безопасное колесо»	4	14	18
11	Городские и тренировочные соревнования	3	15	18
12	Краевые соревнования			
13	Походы выходного дня	4	12	16
14	Лагерь «Юный спасатель»	18	36	54
	<b>Итого:</b>			

**1 год обучения**

**2 год обучения**

**3 год обучения**

**Развёрнутый тематический план.**

**1 год обучения.**

№	Наименование темы	Количество часов		Всего
		Теория	Практика	

<b>1</b>	<b>Организация, содержание и формы работы кружка ТБ при работе со специальным снаряжением</b> <b>Общая подготовка к соревнованию</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>.Юный спасатель</b>	<b>9</b>	<b>21</b>	<b>30</b>
2.1	ТБ при спасательных работах	1		1
2.2	Виды спасательных работ	1		1
2.3	Вязка носилок	1	6	7
2.4	Спасение утопающего	1	4	5
2.5	Спасение пострадавшего из автомобиля при ДТП	1	3	4
2.6	Спасение пострадавшего на поясе Абалакова	1	2	3
2.7	Вязка петельной пожарной десницы	1	2	3
2.8	Спасение пострадавшего на носилках со второго этажа здания	1	2	3
2.9	Спасение пострадавшего на тройной спасательной петле со второго этажа здания	1	2	-) з
<b>3</b>	<b>Спортивный туризм.</b>	<b>24</b>	<b>72</b>	<b>96</b>
3.1	Тб при работе со специальным снаряжением. ТБ при работе на этапах.	1		
3.2	Страховочные системы и специальное снаряжение.	1	4	5
3.3	Вязка узлов	2	4	6
3.4	Туристическая техника	3	12	15
3.5	Контрольно-туристический маршрут	4	20	24
3.6	Дистанция пешеходная	4	16	20
3.7	. РЕГЛАМЕНТ	4		4
	Наведение переправ	3	10	13
	Скалолазание и альпинизм.	2	6	8
<b>4</b>	<b>Спортивное ориентирование</b> <b>Тренировки на местности. Соревнования</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>36</b>
4.1	Знакомство с компасом и картой Топографические знаки. Ознакомительное занятие. Азимут и масштаб.	1 1 1		
4.2	Рельеф, гидрография , растительность, строения и др.	1		
4.3	Знакомство с картой на местности. Сравнение топонимов с местностью.		2	
4.4	Ориентирование в заданном направлении.	1		
4.5	Работа на местности. Ориентирование в заданном направлении		8	
4.6	Ориентирование по выбору	1		
4.7	Ориентирование по выбору на местности		8	

4.8	Маркированная трасса	1		
4.9	Маркированная трасса на местности		2	
4.10	Азимут по компасу. Азимутальный ход	1 1	1 2	
4.11	Нахождение азимута без компаса.	1		
4.12	Масштабы спортивных карт. Высота сечения рельефа	1		
4.13	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	1	1	

### Содержание программы

**1. Организация, содержание и формы работы кружка** Рассказ о кружке «Юный спасатель», истории создания кружка, программах по которым занимаются кружковцы, видах туризма. Роль турпоходов, путешествий, экскурсий, соревнований в формирование характера учащегося, его нравственных принципов, патриотизма, повышения знаний. Общая подготовка к соревнованию и походу. Спасательные работы и туризм - многофункциональные средства познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления учащихся, активного участия в общественно полезной, деятельности, привития самостоятельности и самоконтроля. Движение «Школа безопасности». Структура и девиз движения. Осмотр стендов и фотоальбомов кружка. **ТБ при работе со специальным снаряжением**, а также: правила пользования транспортом, правила движения по дорогам и улицам городов. Правила безопасности при проведении тренировок, соревнований, походов. Обеспечение безопасности при преодолении естественных препятствий в походе. Противопожарные мероприятия. Приёмы самоконтроля. Воспитание у юных спасателей сознательной дисциплины, умение оценивать свои силы и возможности.

#### **2. Юный спасатель.**

**2.1 ТБ при спасательных работах.** Травматизм спасателей и его причины. Причины: личные, технические, организационные. Типичные травмы спасателей. Профилактика травматизма. Правовая база охраны труда. Стандарты по охране труда. Инструкции по ТБ. Привитие навыков ведения ПСР с соблюдением мер безопасности. Организация безопасных условий труда. Выработка осознанной разумной степени риска.

**2.2 Виды спасательных работ.** Поисково - спасательные службы. Организация и проведение поиска пострадавших. ПСР военного характера. Спасение при ЧС. ПСР мирного характера: Спасение утопающих, спасение при ДТП, при пожаре, при пересечении естественных преград

**2.3 Вязка носилок.** Виды носилок. Вязка носилок для спасения пострадавших. Схемы вязки носилок. Жерди и верёвки. Система штрафов. Применяемые узлы. Перенос пострадавшего по пересечённой местности; Практические занятия.

**2.4 Спасение утопающего.** Личная безопасность. Правила поведения при спасении утопающего. Оказание первой медицинской помощи. Выброска. Проведение сердечно-лёгочной реанимации. Приём ВЯЖУ — СЛЫШУ - ОЦЮЦАЮ. Средства оказания первой доврачебной помощи у спасателя. Практические занятия

**2.5 Спасение пострадавшего при ДТП из автомобиля.** Личная безопасность. Ограждение места аварии. Обесточивание автомобиля. Оповещение скорой помощи. Освобождение и обездвиживание пострадавшего. Наложение шейного стабилизатора. Шейные стабилизаторы. Эвакуация пострадавшего. Оказание первой доврачебной помощи. Практические занятия.

**2.6 Спасение пострадавшего на «поясе Абалакова».** Вязка пояса. Приёмы

надевания. Приёмы переноса пострадавшего при переломе голени. Перенос пострадавшего по бревну. Практические занятия.

**2.7 Вязка петельной пожарной лестницы.** Разметка лестницы на верёвке. Вязка срединного узла. Вязка петель со срединными узлами. Крепление и страховка при переправе по лестнице.

**2.8 Спасение пострадавшего на носилках со второго этажа здания.** Вязка носилок. Наведение переправы. Крепление переправы. Крепление пострадавшего к носилкам. Страховка пострадавшего и носилок. Спуск носилок.

**2.9 Спасение пострадавшего на тройной спасательной петле.** Вязка петли. Надевание петли. Крепление переправы. Закрепление пострадавшего на тройную петлю. Страховка пострадавшего. Спуск пострадавшего.

### **3 Спортивный туризм.**

**3.1 ТБ при работе со специальным снаряжением. ТБ при работе на этапах.** Инструкции по охране труда ИОТ-002-2005, ИОТ =005-2005 и др. Страховочные системы. Пользование страховкой и самостраховкой. Командная страховка. Работа в рукавицах. Каска—как средство спасения.

**3.2 Страховочные системы и специальное снаряжение.** Страховочные системы. Виды страховочных систем. Надевание страховочных систем в обвязку. Беседочный узел. Карабины, спусковые устройства, зажимные устройства: жумары, кроли, синч, протракс. Блочковые устройства. Умение пользоваться и применение спец. устройств.

**3.3 Вязка узлов.** Прусики. Вязка узлов на верёвках разного диаметра. Узлы: прямой, проводник, восьмёрка - проводник. Беседочный узел. Узлы: схватывающий, стремя. Узлы: академический, шкотовый. Узел: грейпвайн, карабинная удавка. Практические упражнения.

**3.4 Туристическая техника. Особенности** личной и групповой туртехники. Этапы: туртехники. Этапы: кочки, гать по баллонам, гать по жердям. Этапы: маятник и параллельная переправа. Этап: навесная переправа, сдвоенная и со страховкой. Этап: наклонная навесная переправа. Этапы: спелеолесница и спуск на спусковом устройстве.

### **3.5 Контрольно-туристический маршрут.**

Этапы: азимутальный ход, гать по жердям, костер, кипячение 5 литров воды на время, измерение скорости течения реки, установка палатки. Этапы с самонаведением страховочной верёвки: брод, параллельная переправа, навесная переправа, траверс склона. Практические занятия на местности. Транспортировка снаряжения. Минисоревнования.

**3.6 Дистанция пешеходная.** Классификация пешеходных дистанций по классам. Дистанции 1 и 2 классов. Таблица штрафов. Технические приёмы пешеходных дистанций. Подъём по склону. Спуск по склону с верхней командной страховкой. Практические занятия.

**3.7 РЕГЛАМЕНТ.** Изучение регламента.. Основные сокращения. Общие понятия. Снаряжение. Параметры классов дистанций. Определение результатов. Технические приёмы.

**3.8 Наведение переправ.** Наведение переправы вброд. Переправа по бревну (перила). Наведение сопровождающей верёвки с помощью узла карабинная удавка. Срединный узел для сопровождения и переправки грузов. Наведение перилл с помощью блока и палиспастов. Переправа первого участника вброд. Движение участников по переправе. Организация самосброса..

**3.9 Скалолазание и альпинизм..** Правила правильной эксплуатации специального снаряжения. Организация пунктов страховки и самостраховки. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приёмы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Особенности организации страховки при работе с детьми на скальном рельефе. Техника прохождения скалолазной стенки.



#### **4 спортивное ориентирование.**

##### **4.1 Ознакомительное занятие. Знакомство с компасом и картой. Топографические знаки. Азимут и масштаб.**

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Что такое азимут. Азимут истинный и магнитный. Нахождение азимута по компасу. Движение на местности по компасу. Сориентирование карты и компаса. Карта для спортивного ориентирования. Направления севера. И надписей на карте. Масштабы карт.

**4.2 Рельеф, гидрография, растительность, строения и др.** Топографические знаки. Знаки спортивных карт. Цвета знаков и карт. Классификация знаков по группам по цвету. Рельеф. Способы обозначения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Горизонталы основные и полугоризонталы. Бергштрих. Отметки высот. Знаки рельефа. Масштабные и немасштабные знаки рельефа. Гидрография. Растительность. Строения. Обозначение и нахождение знаков на карте. Сравнение знаков на картах разной местности.

##### **4.3 Знакомство с картой на местности. Сравнение топонимов с местностью. Масштабы спортивных карт. Высота сечения рельефа**

Практическое занятие на местности. Нахождение знаков, определение расстояний между знаками, в зависимости от масштаба. Способы измерения расстояния на местности. Средний шаг, его измерения, измерение расстояний шагами. Упражнения, задачи, конкурсы, игры по нахождению и сравнению топонимов на местности.

##### **4.4 Ориентирование в заданном направлении.**

##### **4.5 Работа на местности.**

Прохождение отмеченных на карте и расположенных на местности контрольных пунктов в заданном порядке. Кротчайшее нахождение пути от одного КП до другого. Практические занятия на различных типах местности (равнина, рельеф). Постепенное увеличение количества КП от 3 до 7. Постепенное увеличение расстояния от 30 до 100 метров от одного КП до другого.

##### **4.6 Ориентирование по выбору.**

##### **4.7 Ориентирование по выбору на местности.**

Прохождение заданного количества контрольных пунктов из числа имеющихся в районе тренировки. Выбор КП и порядок их прохождения произвольный, по усмотрению участника. Неоднократный выход на один и тот же КП засчитывается только один раз. Результат участника определяется по времени, затраченному на прохождение заданного количества КП. Постепенное увеличение нахождения количества КП от 3 до 7 из 12-15 возможных. Практические занятия на различных типах местности (равнина, рельеф).

##### **4.8 Маркированная трасса.**

##### **4.9 Маркированная трасса на местности.**

Прохождение по маркированной дистанции с нанесением на карту месторасположения контрольных пунктов, установленных на трассе. При прохождении КП на карте отмечается прокол булавкой и с обратной стороны карты цветным карандашом. За неправильный прокол назначается штраф от 1 до 5 минут. Результат участника определяется по сумме времени прохождения дистанции и штрафного времени. Практические занятия на различных типах местности (равнина, рельеф).

##### **4.10 Азимут по компасу. Азимутальный ход.**

Прохождение заданного расстояния по азимуту заданному тренером до линейного ориентира (дорога, просека...), где установлена мишень (карточки с буквами, цифрами через равные промежутки). Азимутальный ход прохождение нескольких заданных азимутов и расстояний до линейного ориентира с фишками.. Практические занятия на различных типах местности (равнина, рельеф).

##### **4.11 Нахождение азимута без компаса.**

Нахождение азимута по часам, транспортиру и тд., зная направление на север.

Определение сторон горизонта. Построение схемы маршрута. Практическая работа с карточками.

**4.12 Правила соревнований по спортивному ориентированию.** Классификация дистанций. Ориентирование личное и командное. Разряды. Знакомство с стендовой информацией: стартовые и финишные протоколы, информация по трассе. Обязанности участников соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Возрастные группы.

#### **5. Медицинская подготовка.**

Меры по обеспечению проходимости дыхательных путей. Сердечно - сосудистая и дыхательная системы. Приём ВИЖУ-СЛЫШУ-ОЩУЩАЮ ( ABC). Прходимость дыхательных путей. Искусственное дыхание. Сердечно-лёгочная реанимация. **5.1 Травмы, ушибы, вывихи, растяжения.**

Травма —одномоментное, внезапное воздействие внешних факторов на организм человека, приводящих к нарушению структуры, анатомической целостности ткани и нарушению физиологических функций. Классификация типов травм. Порядок действия при травме. Личная безопасность. Осмотр. Имобилизация. Кровотечения. Методы остановки кровотечения. Вывихи — смещение суставной поверхности одной кости относительно суставной поверхности другой кости. Помощь при вывихах.

Ушибы возникают в результате воздействия тупых предметов на мягкие ткани, при падение или ударе о твёрдые предметы. Признаки. Помощь.

Растяжения и разрыв суставных связок возникают при резких движениях в суставе, превышающих его нормальную амплитуду и несовпадающих с его нормальным направлением. Признаки. Помощь.

**5.2 Доврачебная помощь при переломах конечностей. Закрытые переломы. Открытые переломы.** Переломы - это полное или частичное нарушение целостности кости, возникшее при внешнем механическом воздействии. Типы переломов. Признаки. Личная безопасность. Приём ABC. Шинирование. Остановка кровотечения. Помощь. Фиксация на носилках. Практические занятия и тесты.

#### **5.3 Доврачебная помощь при утоплении.**

Выброска. Помощь, эвакуация из воды при подозрени на перелом шеи или позвоночника. Искусственная вентиляция лёгких. Меры по обеспечению проходимости дыхательных путей Приём (ABC). Прходимость дыхательных путей. Искусственное дыхание. Сердечно-лёгочная реанимация. Меры по спасению.

#### **5.4 Доврачебная помощь при переломе позвоночника.**

Перелом позвоночника - это полное или частичное нарушение целостности кости, возникшее при внешнем механическом воздействии. Переломы позвоночника относятся к наиболее тяжёлым травмам. При этом может быть повреждён спинной мозг, что вызывает параличи конечностей и органов таза. Признаки. Личная безопасность. Приём ABC. Шинирование. Остановка кровотечения. Помощь. Фиксация на носилках. Практические занятия и тесты. Перелом шейного отдела позвоночника. Черепно-мозговая травма(ЧМТ). Переломы костей черепа. Личная безопасность. Приём ABC. Признаки, помощь

#### **5.5 Ожоги, обморожения, солнечный удар.**

Ожоги - это повреждения тканей под воздействием высокой температуры или химических веществ. Причина термических ожогов - воздействие открытого пламени, раскалённых предметов, перегретого водяного пара, горючих веществ и т. п. Химические ожоги возникают при попадании на мягкие ткани крепких кислот, щелочей. Ожоги сопровождаются выраженным болевым синдромом - у лиц с обширными ожоговыми поверхностями и глубокими ожогами развиваются явления шока. Типы ожогов. Степени ожогов и признаки их определяющие. Ожог дыхательных путей. Признаки, помощь.

Обморожения. При длительном воздействии холода, особенно в неблагоприятных условиях (усталость, болезнь, истощение, травмы, тесная обувь и одежда), возникает специфическое поражение тканей. Признаки, степень обморожения, помощь.

Тепловой удар. Признаки, помощь. А также перегревание, переохлаждение, судороги при

перегревание и др. Признаки, помощь.

## **6 Морально-волевая подготовка. Психологическая подготовка.**

**6.1 Морально-волевые требования к спасателю.** Значение морально-волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки спасателей. Волевые усилия и их значение в соревнованиях и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, самостоятельности, инициативы, решительности, смелости, выдержки, самообладания, чувства ответственности за свои действия, уважения к товарищам. Роль и значение психики спортсмена на занятиях и участии в соревновании. Преодоление трудностей, возникающих в связи с перенесением больших физических нагрузок, необходимостью быстрой ориентировки, принятия оперативных решений, появлением всевозможных психических состояний и отрицательных эмоций, возникающих при прохождении маршрутов на тренировочных занятиях и на соревнованиях. Моделирование экстремальных ситуаций и прохождение их. Занятие, направленное на групповое сплочение, воспитание волевых способностей. .

**6.2 Адаптация спасателей в условиях эмоционального напряжения.** Адаптация к работе в условиях эмоционального напряжения (лимит времени, наличие пострадавших,, травмированных, паникующих). Адаптация к работе в различных неудобных, рабочих позах, в условиях потенциальной опасности. Адаптация к работе в больших коллективах. Адаптация к работе в условиях изоляции.

**6.3 Адаптация спасателей при воздействии больших физических нагрузках, погодных и климатических условий.**

Адаптация при работе на высоте, под водой, под землёй и др. экстремальных условиях. Адаптация к работе в средствах защиты. Действия в реальных ЧС (землетрясение, взрывы, наводнения, пожары, аварии на хим.объектах, эпидемии и др.). Развитие волевых качеств при воздействии больших физических нагрузках, тренировке оперативного мышления.

**6.4 Формирование профессиональных волевых качеств.** Понятие психологической готовности к действиям в ЧС. Основные направления формирования психологической готовности. Методы психологической подготовки к действиям в ЧС: проведение тренировок в экстремальных погодных и климатических условиях с применением комбинированного воздействия факторов огня, задымления, высоты, водных преград, создание трудных ситуаций по спасению поражённых (манекенов) из-под завалов при наличии загораний; тушение загораний на манекенах; преодоление водных преград на спец. плав средствах и др.

**7 Физическая подготовка спортсмена. Лыжная подготовка. Водная подготовка Беговая подготовка. Кросс.**

Краткий анализ направленности и содержания общей и специальной физической подготовки юного спасателя. Средства общей и специальной подготовки. Принцип обучения. Методы и приёмы обучения. Роль физической подготовки в спортивной тренировке спасателя. Направленность общей и специальной физической подготовки. ОФП как основа развития физических качеств, способностей,

двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании спасателей и повышении их спортивного мастерства.

*Практические занятия.* Специальная лыжная, водная и беговая физическая подготовка и её место в тренировке спасателей. Общая физическая подготовка. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Подвижные игры и эстафеты. Специальная физическая подготовка: лыжное ориентирование, водное поло, бег с препятствиями. Совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости,

координации, выносливости. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах подготовки. Характеристика требований к развитию двигательных качеств спасателя и средств для совершенствования специальных силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Ведущие качества спасателей: быстрота, сипа, гибкость, ловкость, равновесие и ориентировка в пространстве, координация движений и др. Краткая характеристика средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учёт средств и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовки различных групп скалолазов. Разбор контрольных нормативов по ОФП и СФП.

## **8 Чрезвычайные ситуации.**

### **Спасательные работы. Классификация ЧС. Организация спасательных работ в зоне ЧС. УЗК, противогазы.**

Опасные и чрезвычайные ситуации. Общие понятия и определения. Опасная ситуация, стихийное бедствие, чрезвычайные ситуации. Классификация ЧС. Приборы химической разведки. АХОВ и ОВ. Привитие навыков ведения ПСР с соблюдением мер безопасности. Ведение ПСР в средствах индивидуальной защиты. Работа с приборами и инструментами, используемыми спасателями.

#### **8.1. ЧС бытового характера.**

**8.1.1 Действия при пожаре.** Общее понятие о пожаре, определение его причины, характера и силы. Тушение открытого возгорания плотной тканью, с помощью огнетушителя, при помощи гидранта. Назначение пожарных рукавов, рукавного оборудования и стволов. Действия с пожарным гидрантом. Техника безопасности при работе с огнетушащими веществами. ТБ при работе с пожарным и аварийно-спасательным оборудованием. Отработка приёмов и способов спасения людей на пожарах. Вязка двойной спасательной петли. Надевание её на пострадавшего. Спасение пострадавшего с этажей учебной башни. Спасение и эвакуация пострадавших получивших травму.

**8.1.2 Действия при утечке газа, неисправности электропроводки.** Экстремальные условия и их влияние на человека. Утечка газа. Поражение электрическим током и др. Локализация очага поражения (отключение газа, воды, электричества, тушение пожара). Отработка приёмов и способов безопасного поведения и спасения людей. Привитие навыков ведения СР с соблюдением мер безопасности.

**8.2 ЧС природного характера.** Действия при угрозе и возникновении наводнений, ураганов, бурь, циклонов, землетрясений, оползней, обвалов, сели, снежных лавин и др. Действия при угрозе или возникновении торфяных и лесных пожаров. Последствия ЧС. Комплекс мероприятий, проводимый по защите населения от ЧС природного характера. Правила безопасного поведения при ЧС. Эпидемии. Эпидемический процесс и факторы его определяющие. Противоэпидемические мероприятия. Правила личной гигиены для профилактики инфекционных заболеваний.

**8.3 ЧС техногенного характера.** Причины и последствия. Действия при угрозе и возникновения очага радиоактивного заражения, химического заражения. Классификация средств индивидуальной защиты. Средства индивидуальной защиты органов дыхания. УЗК. Противогазы. Марлевые повязки. Отработка практических навыков в использовании фильтрующих и изолирующих противогазов и респираторов различных типов. Использование СИЗ при ЧС. Отработка нормативов надевания СИЗ.

**8.4 Организация и проведение поиска пострадавших.** Организация оповещения и связи. Оценка обстановки и принятие решения на ведение ПСР. Ведение ПСР. Организация и проведение поиска пострадавших. Извлечение, определение состояния, оказание ПДП и транспортировка в безопасное место. Отработка приёмов и способов безопасного поведения и спасения людей. Привитие навыков ведения ПСР с соблюдением мер безопасности.

## **9 Движение «Школа безопасности».**

Техника безопасности на этапах соревнований по «Школа безопасности».

### **9.1 Структуры ГО и ЧС**

История создания РСЧС, ГО, МЧС. Задачи, решаемые структурами РСЧС и функционирование. Степени готовности. Вопросы поступления и подготовки на факультеты ГО и ЧС.

**9.2 Огневая подготовка. Стрельба. Метание гранат. Сборка, разборка автомата.** Техника безопасности при обращении с оружием, подготовке к стрельбе и непосредственно стрельбе. Стрелковое оружие. Разборка и сборка оружия. Смазка оружия. Оборудование огневых позиций. Овладение способами подготовки к стрельбе (лёжа, стоя, с колена, из-за укрытия). Практическая стрельба из стрелкового оружия. Выполнение учебных стрельб из малокалиберной винтовки. Практическое занятие на технику и дальность метания гранаты.

### **9.3 АХОВ. Поиск радиоактивного источника.**

Приборы химической разведки. АХОВ и 0В. Практические занятия по пользованию прибором.

Практические занятия по нахождению радиоактивного источника.

**9.4 Средства связи и передачи сигналов на расстояние** Радиостанции и сотовые телефоны, как средства связи в полевых условиях. Навыки пользования радиостанцией. Передача голосового сигнала. Передача текста без голоса по радиостанции. Другие способы передачи сообщений на расстояния. Сигналы бедствия международного кода.

### **9.5 Узкий лаз**

Техника безопасности на этапах. Этап соревнований: узкий лаз. Виды узкого лаза, принципы прохождения, помощь при прохождении. Этап: мышеловка, лабиринт. Прохождение сверху перекладин, снизу, с рюкзаками, командное прохождение. Отработка практических навыков.

### **9.6 Бабочка, ромб, подвесное бревно.**

Техника безопасности на этапах.

Этапы соревнований: бабочка, ромб, подвесное бревно. Виды, принципы прохождения, помощь при прохождении, страховка. Прохождение сверху перекладин, снизу, с рюкзаками, командное прохождение. Отработка практических навыков.

### **9.7 Решение пожарно-тактической задачи.**

Техника безопасности на этапах полосы: Решение пожарно-тактической задачи. Этапы: забор( 170x200), бревно-бум, разворачивание пожарного рукава, сбивание струёй воды мяча с подставки, одевание боевой пожарной одежды. Отработка практических навыков. Практические занятия по прохождению полосы: Решение пожарно-тактической задачи

### **9.8 Соревнования по ШБ**

Техника безопасности на этапах соревнований.. Классификация дистанций. Соревнования личные и командные. Программа соревнований. Знакомство с стендовой информацией: стартовые и финишные протоколы, маршрутные листы, информация по трассе. Обязанности участников соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Подготовка к соревнованиям.

## **10 Движение «Безопасное колесо»**

### **10.1 Правила дорожного движения**

.Изучение правил дорожного движения. Решение ситуаций по карточкам и тестам, на компьютере. Знаки ПДД.

### **10.2 Велосипедные эстафеты**

Техника безопасности на этапах эстафеты. Этапы эстафеты: змейка, колеяный мост, кольцо, восьмёрка, кубок, разгон - торможение. Штрафы по прохождению эстафеты. Отработка практических навыков. Практические занятия по прохождению эстафеты.

### **10.3 Фигурное вождение**

Техника безопасности на этапах. Техника передвижения, торможения и выполнения фигурных элементов на велосипеде. Отработка практических навыков. Практические занятия по прохождению фигурного вождения.

**11 Городские и тренировочные соревнования** Техника безопасности на этапах соревнований. Правила поведения, проживания и внутреннего распорядка на соревнованиях и местах общего пользования. Обязанности участников соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Подготовка к соревнованиям. Прохождение медицинского контроля. Правила безопасности при передвижении к месту соревнований. Программа соревнований Соревнования личные и командные.. Подготовка к соревнованиям. Знакомство со стендовой информацией: стартовые и финишные протоколы, маршрутные листы, информация по трассе.

### **12 Краевые соревнования**

Техника безопасности на этапах соревнований. Правила поведения, проживания и внутреннего распорядка на соревнованиях и местах общего пользования. Обязанности участников соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Подготовка к соревнованиям. Прохождение медицинского контроля. Правила безопасности при передвижении к месту соревнований. Программа соревнований Соревнования личные и командные.. Подготовка к соревнованиям. Знакомство со стендовой информацией: стартовые и финишные протоколы, маршрутные листы, информация по трассе.

### **13 Походы выходного дня**

**13.1 Меры по обеспечению безопасности в походах и на экскурсиях.** Проведение перед походом или экскурсией беседы о правилах пользования транспортом, правилах движения по дорогам и улицам городов, на транспорте. Изучение правил безопасности при проведении походов. Обеспечение безопасности при преодолении естественных препятствий в походе. Противопожарные мероприятия. Приёмы самоконтроля. Воспитание у юных спасателей сознательной дисциплины, умение оценивать свои силы и возможности.

#### **13.2 Туристические маршруты и экскурсионные объекты.**

**Выбор и изучение района путешествия.** Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии и др. Содержание заданий тургруппам. Техника проведения краеведческих наблюдений в краеведческой литературе и музеях. Характеристика изучаемых объектов. Выбор по топографическим картам и атласам района путешествия. Изучение по краеведческой литературе района путешествия.

#### **13.3 Пропаганда охраны природы: водоёмов, животных и растительности. Пропаганда здорового образа жизни.**

Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры. Значение материальное, здравоохранительное, познавательное, эстетическое. Охрана природы и туризм. Родной край, его природные богатства. Познавательное, воспитательное значение памятников, их художественная ценность. Охрана водоёмов, животного и растительного мира родного края. Пропаганда охраны природы. Борьба с вредителями, пожарами, очистка мест скальных занятий и т.д. Посещение памятников истории, культуры родного края и мест проведения сборов.

#### **13.4 Туристский бивуак.**

Выбор мест для разведения костра. Сбор и хранение дров. Места забора воды. Хранение продуктов. Виды костров. Уборка места под кострище.

#### **13.5 Подведение итогов похода.**

Обсуждение итогов похода в группе, отчёты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчёт руководителя. Анализ действий группы. Ремонт и сдача инвентаря. Обработка собранных материалов. Составление отчёта о походе: иллюстрированные схемы, маршрутные листы, лента маршрута, фото и видео материал.

### **14 Лагерь «Юный спасатель»**

**14.1 Профиль, задачи работы лагеря. Устав лагеря.****14.2 Инициативная группа, штаб, совет лагеря.****14.3 Содержание работы лагеря.****14.4 Подведение итогов лагеря**

	1. Классификация дистанций. Ориентирование личное и командное. Разряды. Знакомство с стендовой информацией: стартовые и финишные протоколы, информация по трассе.			
<b>5</b>	<b>Медицинская подготовка</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>20</b>
5.1	Травмы, ушибы, вывихи	1	2	3
5.2	Доврачебная помощь при переломах. Закрытые переломы. Открытые переломы.	1 1	2 2	3 3
5.3	Доврачебная помощь при утоплении.	2	4	6
5.4	Доврачебная помощь при переломе позвоночника.	1	2	3
5.5	Ожоги, обморожения, солнечный удар.	1	1	2
<b>6</b>	<b>Морально-волевая подготовка. Психологическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>13</b>
6.1	Морально-волевые требования к спасателю.	1		1
6.2	Адаптация спасателей в условиях эмоционального напряжения	2	2	4
6.3	Адаптация спасателей при воздействии больших физических нагрузках, погодных и климатических условий	2	2	4
6.4	Формирование профессиональных волевых качеств.	2	2	4
<b>7</b>	<b>Физическая подготовка спортсмена</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>21</b>
7.1	Лыжная подготовка	4	8	12
7.2	Водная подготовка	2	4	6
7.3	Беговая подготовка. Кросс.	1	2	33
<b>8</b>	<b>Чрезвычайные ситуации</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>24</b>
8.0	Спасательные работы Классификация ЧС Организация спасательных работ в зоне ЧС УЗК, противогазы.			
8.1	ЧС бытового характера.			
8.1.1	Действия при пожаре. Тушение открытого возгорания плотной тканью, с помощью огнетушителя, при помощи гидранта. Назначение пожарных рукавов, рукавного оборудования и стволов. Действия с пожарным гидрантом.	1 1 1	2 2	7

8.1.2	Действия при утечке газа, неисправности Электропроводки.	1	1	2
8.2	Природные ЧС. Действия при угрозе или возникновении наводнения, урагана	1	1	2
8.3	ЧС техногенного характера. Действия при угрозе и возникновения очага радиоактивного заражения, химического заражения. УЗК. Противогазы. Марлевые повязки.	2	2 2 4	10
8.4	Организация и проведение поиска пострадавших. Извлечение, определение состояния, оказание ПДП и транспортировка в безопасное место.	1	2	3
<b>9</b>	<b>Движение «Школа безопасности».</b>	<b>11</b>	<b>23</b>	<b>34</b>
9.1	Структуры ГО и ЧС	1		1
9.2	Огневая подготовка. Стрельба. Метание гранат. Сборка, разборка автомата.	2	4	6
9.3	АХОВ. Поиск радиоактивного источника.	2	2	4
9.4	Средства связи и передачи сигналов на расстояние	1	1	2
9.5	Узкий лаз		2	2
9.6	Бабочка, ромб, подвесное бревно	1	4	5
9.7	Решение пожарно-тактической задачи.	2	4	6
9.8	Соревнования по ШБ	2	6	8
<b>10</b>	<b>Движение «Безопасное колесо»</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>18</b>
10.1	Правила дорожного движения	2	4	6
10.2	Велосипедные эстафеты	1	6	7
10.3	Фигурное вождение	1	4	5
<b>11</b>	<b>Городские и тренировочные соревнования</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>18</b>
<b>12</b>	<b>Краевые соревнования</b>			
<b>13</b>	<b>Походы выходного дня</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>16</b>
13.1	Меры по обеспечению безопасности в походах и на экскурсиях.	1	1	2
13.2	Туристические маршруты и экскурсионные объекты. Выбор и изучение района путешествия.	2	4	6
13.3	Пропаганда охраны природы: водоёмов, животных и растительности. Пропаганда здорового образа жизни.		4	4
13.4	Туристский бивуак.		3	3
13.5	Подведение итогов похода.	1		1



<b>14</b>	<b>Лагерь «Юный спасатель»</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>
14.1	Профиль, задачи работы лагеря. Устав лагеря.	3	2	5
14.2	Инициативная группа, штаб, совет лагеря.	3	6	9
14.3	Содержание работы лагеря.	10	27	37
14.4	Подведение итогов лагеря	2	1	3
	<b>Итого</b>			<b>246</b>

**Примечание:** 48 часов ( $264 - 216 = 48$ ) проводятся во время спортивных сборов и дополнительных тренировок.

**Примечание.** Общее количество часов учебного плана (но не менее 216 час.) могут варьироваться согласно индивидуальным планам воспитанников. Часы, превышающие 216, отрабатываются во время спортивных сборов и дополнительных тренировок.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методика работы по данной программе предполагает осуществление самой тесной связи между теоретическими занятиями и практическим освоением полученных знаний, которое, что отражает специфику программы, осуществляется на тестах по теории или непосредственно на этапах и на местности. В связи с этим самое пристальное внимание уделяется учёту возрастных особенностей занимающихся, степени их физической и технической подготовки. Небольшая численность учебной группы, особенно на уровне группы спортивного совершенствования, обеспечивает индивидуальный подход к каждому учащемуся, постоянный контакт и контроль педагога. Другим важнейшим аспектом методики обучения является постепенность. Поскольку спортивный туризм и «Школа безопасности» является технически сложными видами спорта и требует надёжной физической (в том числе специальной физической) подготовки, то первоначально необходимо сформировать базовый уровень и только потом переходить на уровень спортивного совершенствования.

Поэтому *на первом-втором году обучения* основное внимание уделяется выявлению потенциала развития каждого воспитанника, привитии ему навыков, необходимых не только для овладения мастерством спасателя, но и для рациональной организации собственной деятельности.

Решению последней задачи служит, в частности, такая форма проведения занятий, воспитывающие дисциплинированность, чёткость, обязательность. На каждом соревновании назначаются дежурные (такой опыт по очереди получают все воспитанники), обеспечивающие чёткое и точное выполнение всех организационных задач (получение и проверка необходимого инвентаря и оборудования, сдача его после окончания занятия).

При обучении в первый год для закрепления и развития интереса ребят к занятиям широко используются различные средства наглядности (фильмы о соревнованиях, фотографии и т.д.). Им рассказывается об истории этого вида спорта и традициях клуба юных спасателей, позитивную воспитательную роль выполняет пример старших воспитанников, их участие (наряду с тренером) в занятиях.

На занятиях по ОФП и СФП применяемые метод физического развития учащихся направлены на развитие определённых физических качеств, имеющих первостепенное значение для будущих спасателей: растяжка, ловкость, сила, умение координировать движения, удерживать равновесие. В психологическом отношении внимание уделяется

выработке волевых качеств, уверенности в себе, способности к принятию быстрых и точных решений, умению не теряться в сложной ситуации и адекватно реагировать на неё. Важным приёмом, позволяющим закрепить полученные знания и умения, является участие в проверочных соревнованиях.

Получив необходимые знания о спасении пострадавших технике спортивного туризма, учащиеся затем реализуют полученные знания и проверяют степень собственного овладения необходимыми навыками путём выполнения контрольных и разрядных нормативов и приобретения соревновательного опыта.

В результате обучения на этом первом этапе закладывается необходимая физическая, психологическая, теоретическая и практическая база, основываясь на которой можно перейти на уровень спортивного совершенствования.

На этом этапе *третьего-четвёртого года обучения*, наряду с дальнейшим укреплением и развитием физических и волевых качеств занимающихся, центральное место занимает метод комплексной подготовки, включающей большой объём освоения спортивного туризма, «ШБ», тактике спасения пострадавших и освоение смежных специализаций (судейская практика, практика подготовщика трасс). Большое внимание уделяется соревновательной практике как наиболее эффективному средству проверить и отточить полученные знания и навыки, а также выполнить не только контрольные, но и взрослые разрядные нормативы по спортивному туризму, «ШБ», спортивному ориентированию.

Но и при занятиях в группе спортивного совершенствования также соблюдается принцип постепенности. Это проявляется как в дозировании физических и специальных нагрузок, так и в развитии других качеств учащихся.

Так, *на втором году обучения* перед ними ставится задача уметь составить конспект занятий и провести вместе с тренером подготовку этапов. Ребята приучаются не просто наблюдать за тем, как выполняют упражнения другие ученики, но находить ошибки в технике выполнения тех или иных приёмов, не допускать этих ошибок самим и помогать устранять их своим товарищам.

*На третьем году обучения* члены группы спортивного совершенствования широко привлекаются в качестве помощников при наведении этапов, при разучивании новых приёмов со спортсменами младших возрастов.

*На четвёртом году обучения* на первый план выходит выработка самостоятельности:

учащиеся овладеют умением самостоятельно подбирать основные упражнения для этапов и наводить их по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений, работе со спортсменами младших возрастных групп.

Привитие судейских навыков начинается с первого года обучения. Занятия проводятся в форме беседы, семинара, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся овладевают принятой в данном виде спорта терминологией. Изучают правила соревнований, регламент и проверяют свои знания на практике. По мере привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и в других группах.

Наконец, особое место на последнем этапе подготовки в учебной группе спортивного совершенствования занимает привитие инструкторских навыков.

***В результате полного курса обучения ребята оказываются способными получить соответствующий квалификационный сертификат***, подтверждающий их выход на такой уровень подготовки, который позволит в последующем успешно заниматься данным видом спорта. Подтверждением этого служит то обстоятельство, что за 10 лет работы кружка «Юных спасателей» его воспитанники участвовали в соревнованиях различного ранга: от тренировочных до региональных до 30 в год.

Однако следует отметить, что даже если воспитанник в будущем и не изберёт профессию спасателя, пожарника, работу в ГО и ЧС, МЧС то в любом случае полученные им навыки и умения окажут ему большую помощь во взрослой жизни.

Уровень подготовки контролируется выполнением разрядных требований и классификационных и разрядных норм, а также приёмом (1 раз в 2-3 месяца) **специально разработанных нормативов.**

По окончании 1года обучения учащемуся необходимо выполнить 3 юношеский разряд по видам: спортивное ориентирование, спортивный туризм или «Школа безопасности»;

2год обучения для спортсмена должен закончиться 1 юношеским разрядом по одному из видов нашей деятельности и не мене 3 юношеским разрядом по каждому из видов;

По окончании 3 года обучения - 2-3 взрослый разряд по одному из видов и не менее 1ю по каждому из видов;

4 и последующие годы обучения - 1 взрослый по одному из видов и 3 взрослый по всем видам.

Нормативы *испытаний*:

- подтягивания (кол-во раз);
- pistolетки (приседания на одной ноге) (кол-во раз);
- прохождение навесной переправы (сек.);
- прохождение наклонной навесной переправы (сек.);
- прохождение этап «спелеолесница» (сек.);
- челночный бег 10 по 10 метров (сек.);
- кросс 3 км (сек);
- вис на перекладине в блоке под углом 45 градусов (сек.);
- отжимание на скорость ( кол-во раз за 1 мин.);
- подтягивания на скорость (кол-во раз в 10 сек.);
- уголок на шведской стенке (кол-во раз).

Сопоставляя состояние физической подготовленности (нормативы), функционального состояния организма (данные медосмотра) и обработанные программным методом данные (учитывающие физическую волевою и психологическую подготовку) возможно прогнозирование результатов в соревнованиях.

В процессе многолетней подготовки поэтапно осуществляется фиксация результатов юных спортсменов. Результаты наблюдений заносятся в индивидуальную карту спортсмена.

На всех годах обучения осуществляется постоянный контроль за уровнями физической, спортивно-технической, тактической и теоретической подготовкой юных спортсменов.

Ориентировочное соотношение средств общей и специальной подготовки в процессе многолетней тренировки скалолаза может быть представлено таким образом:

Этапы подготовки	Объём средств подготовки (%)	
	ОФП	СФП
Начальная спортивная специализация	30-40	60-70
Углублённая тренировка	20-30	70-80

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно наблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые основываются на разных физиологических механизмах.

Для успешной реализации программы необходимо выполнение **определённых материально-технических условий.**

Во-первых, *практические занятия должны проводиться на специально оборудованных этапах, тренировочных площадках (например пожарная часть или специально оборудованный кабинет) с использованием специального снаряжения.*

Во-вторых, *учебная группа должна быть обеспечена следующим специальным личным снаряжением:*

- верёвки основные 0 10-12 мм;
- карабины муфтованные;
- беседки (страховочный пояс);
- каски, верхонки;
- жумары, блоки, блоки с зажимами;
- восьмёрки (спусковое и страховочное устройство);
- противогазы и УЗК;
- репшнуры страховочные.

Кроме того, обязательным условием полноценной подготовки обучающихся по программе является возможность участия в соревнованиях различного ранга: от матчевых встреч до региональных соревнований.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ермолин А. Навигатор третьего тысячелетия. Воспитательная работа в • школе. М., 2004.
2. Кодыш ЭН. Соревнования туристов. - М., 1990.
3. Правила соревнований по спортивному туризму на 2006-2009гг., - М. 2006. 4  
Правила соревнований по спортивному ориентированию. - М., 2006.
5. Судейство соревнований по пешеходному туризму. -М., 1983.
6. Войцеховский С.М. Книга тренера. -М., 1971.
7. Гулнов В.М. Первая медицинская помощь. -М., 1981.
8. Партии А.П. и др. Пока не приехал доктор. - В., 2001
9. Куколевский Г.М. Врачебный контроль в физической культуре. - М., 1965.
10. Петерсон Л.П. Травмы в спорте. - М., 1982.
11. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. - М., 1987.
12. Романо А.В. Физические нагрузки в спортивной тренировке // Актуальные проблемы физической культуры и спорта Латвийской ССР. - Рига, 1979.

13. Попчинский В.Ю. Организация и проведение туристических походов. - М.,1987.
- 14 Шиянов Л.П. Походы выходного дня.-М., 1985.
15. Турист. Библиотека туриста. - М., 1974.
16. Создание профильных классов «Юный спасатель».-В., 2002. и др.