

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 52»
г. Барнаул

Рассмотрено
на заседании ПС
_____/Киселева М. Н.
Протокол № ____
от «____» августа 20____г

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 52»
_____/Т.В.Пономарева/
Приказ № ____
от «____» августа 20____г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности**

«ШКОЛА СПАСАТЕЛЯ»

*Возраст обучающихся: 6,5-18 лет
Срок реализации: 11 лет*

г. Барнаул, 2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Школа спасателя" (далее - Программа) разработана в соответствии с Конституцией РФ, Федеральным Законом "Об образовании РФ", Международной конвенцией "О правах ребенка" 1989 г., Гражданским кодексом РФ, Постановлением администрации Алтайского края от 16.08.2007г. №356 «Об утверждении плана реализации дополнительных образовательных программ в кадетских классах, кадетских школах, кадетских школах-интернатах Алтайского края», Концепцией профильного обучения, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности и другими законодательными актами и нормативными документами, касающимися сфер образования и культуры.

Человек постоянно подвергается воздействию различного рода опасностей: в быту, на производстве, в пути, на отдыхе и в других условиях. Не проходит дня, чтобы средства массовой информации не сообщили об очередной аварии, катастрофе, стихийном бедствии или криминальном происшествии, повлекшим за собой гибель людей или громадный материальный ущерб. Мы очень часто думаем, что причины наших бедствий скорее в невезении, в трагических стечениях обстоятельств или просто в несчастливых совпадениях. Но каждодневная жизнь свидетельствует об обратном: чаще всего мы сами виноваты в своих несчастиях, когда по тем или иным причинам что-то не учитываем, не предусматриваем, а чаще, просто пренебрегаем элементарными правилами самосохранения. Чтобы быть готовыми к встрече с такими ситуациями, не растеряться в трудную минуту, чтобы не поддаваться панике, необходимо быть готовым к адаптации в любых ситуациях. Гарантом этой готовности может стать освоение в полном объеме дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа спасателя».

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа спасателя»

Программа в основе своей имеет социально-педагогическую направленность. Но, по большому счету, является интегрированной, т.к. обеспечивает освоение воспитанниками, в рамках интегрированных курсов, ключевых теорий, идей, понятий, фактов и способов действий в совокупности направлений, относящихся к безопасности жизнедеятельности. А также реализацию мировоззренческих, воспитательных и развивающих задач, формирование общей культуры воспитанников на основе освоения ими знаний относящихся к отдельным областям. Переход на очередной этап Программы обеспечивает углубленные знания, позволяет подготовиться к последующему профессиональному образованию и профессиональной деятельности.

Программа предназначена для офицеров - воспитателей кадетских классов, преподавателей-организаторов Основ безопасности жизнедеятельности, педагогов учреждений дополнительного образования, работающих или желающих работать в этом направлении.

Программа «Школа спасателя», призвана обогатить объем знаний, умений и навыков детей в вопросах выживания в экстремальных условиях, само- и взаимопомощи, популяризовать здоровый и безопасный образ жизни, способствовать их личностному росту и обретению твердой социальной позиции.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа спасателя»

Новизна программы «Школа спасателя» заключается в интеграции образовательных программ общего и дополнительного образования. Программа является логическим, более углубленным продолжением таких школьных курсов как основы безопасности жизнедеятельности, физическая культура, обществознание, окружающий мир, и т. д., дающим возможность расширить спектр теоретических вопросов и значительно увеличить практическую подготовку.

Программа многопрофильна и предназначена для ребят увлекающихся различными направлениями деятельности, она включает в себя: краеведение, туризм, ориентирование, основы доврачебной помощи, поисково-спасательные работы, пожарно-тактическую подготовку, общую физическую подготовку, хореографию и т. д. Опыт показывает, что чем больше разносторонней информации, практических навыков получает ребенок, тем серьезней его подготовка ко всевозможным социальным, природным и техногенным катаклизмам, тем выше его эмоционально-волевая устойчивость.

Актуальность Программы не подлежит сомнению. Проблема обучения детей безопасному образу жизни имеет важное государственное значение. В сложной социально-экономической обстановке, в процессе неуклонной урбанизации подверженность детей различным опасностям постоянно возрастает. Осваивая в школьном курсе основы наук, ребенок не в силах самостоятельно приобрести и развить в себе навыки безопасного поведения в техногенной, криминогенной и природной средах. Опыт реализации программы «Школа спасателя» позволяет считать ее исключительно полезной с точки зрения подготовки детей к современным реалиям жизни.

Одним из важных аспектов актуальности Программы является огромный потенциал МБОУ «СОШ № 52» г. Барнаула, наличие долговременных деловых контактов с лицами и организациями, способствующими реализации Программы, наличие необходимой

материально-технической базы, высококвалифицированный педагогический состав, а также высокий социальный запрос родителей и обучающихся стать участниками Программы.

Данная общеобразовательная программа педагогически целесообразна, т. к. при ее реализации затрагиваются различные аспекты учебной и воспитательной жизни школьного сообщества, способствующие формированию активной гражданской позиции, воспитанию патриотизма, толерантного отношения к окружающему миру, привитию навыков профессиональной деятельности, формированию потребности в здоровом образе жизни и т.д. Благодаря этому происходит удовлетворение индивидуальных запросов обучающихся, овладение систематическими знаниями и приобретение опыта осуществления целесообразной и результативной деятельности, формирование у подростков зрелых социальных компетенций и гражданских ценностных установок, соответствующих их действительным и проектируемым социальным ролям, формирование у обучающихся ценностей здорового и безопасного образа жизни, устойчиво определяющих их поведение по отношению к себе и окружающему миру, формирование умения действовать в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

В процессе реализации программы у ребенка формируется набор компетенций необходимых для осуществления универсальных действий:

- личностные (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая позиция);

- регулятивные (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка);

- познавательные (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем);

- коммуникативные (планирование и реализация сотрудничества, полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами коммуникации и т. д.).

Программа представляет собой систематизированное и последовательное изложение целей, задач, принципов, направлений, форм, методов и т. д., все направления работы органически связаны между собой.

Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа спасателя»

Цель

Социальное становление, патриотическое воспитание и формирование активной гражданской позиции личности безопасного типа, способной к дальнейшему процессу самопознания, самовоспитания, самосовершенствования, самоспасения и спасения других.

Задачи

Образовательные:

- способствовать овладению практических компетенций в области безопасности;
- дать систему знаний, умений и навыков в рамках направлений программы;
- формировать навыки безопасного поведения в современном мире.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать морально-психологическое состояние подростков;
- развивать и совершенствовать физическое развитие подростков.

Воспитательные:

- формировать твердую гражданскую позицию, патриотизм;
- формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности.
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа спасателя»

Программа адресована детям и подросткам 6,5 – 18 лет с учетом дифференцированного подхода к возрасту обучающихся и уровню их подготовки, а также на основании письменного заявления родителей (законных представителей) и наличия медицинского допуска к занятиям.

Сроки и условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа спасателя»

Программа рассчитана на 11 лет и предполагает прохождение трех этапов:

- I этап - предварительная подготовка- 1-4 класс;
- II этап - начальная специализация -5-9 класс;
- III этап - углубленная подготовка -10-11 класс.

Реализация данной Программы позволяет обучающимся в полной мере добиться поставленных целей и задач, при этом практические занятия составляют основную часть Программы.

В течение учебного года воспитанники принимают активное участие в соревнованиях, с целью *приобретение опыта практической деятельности*, как в качестве участников, так и в качестве судей. С этой же целью после каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение учебно-тренировочных сборов.

Программа не является догматическим документом, она открыта для внесения корректив и дополнений, в ходе ее реализации предусматривается постоянный анализ процесса выполнения ее разделов.

Данная Программа может быть эффективно реализована при взаимодействии нескольких факторов.

Научно – теоретическое обеспечение:

- систематические исследования мотиваций различных слоев общества в плане воспитания подрастающего поколения;
- диагностика потребностей, интересов обучающихся;
- использование результатов исследований с целью оптимизации и корректировки Программы с учетом новых явлений и тенденций в современном обществе.

Организационно-методическое обеспечение:

- учебно - методические комплексы для учебных курсов;
- нормативно-правовая документация;
- методические пособия и рекомендации по организации деятельности в рамках Программы.

Материально-техническое обеспечение:

- наличие необходимых средств обучения и эффективное их использование во время прохождения Программы.

Ресурсное обеспечение:

- привлечение специалистов учреждений разного типа и уровня для сотрудничества в рамках реализации Программы.

Формы и режимы занятий в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа спасателя»

В процессе реализации Программы целесообразно использовать все многообразие форм работы с детьми, таких как: лекции, семинары, игры, соревнования, тренировки, практическая работа, конференции, экскурсии, походы, тренинги и т. д.

Организация занятий кадетского корпуса «Спасатель» предполагает следующий режим:

- этап предварительной подготовки (1-4 класс) - 2 раза в неделю по 1 учебному часу;
- этап начальной специализации (5-9 классы) - 4 раза в неделю по 1 учебному часу;

- этап углубленной подготовки (10-11 класс) - 4 раза в неделю по 1 учебному часу.

Теоретическая подготовка в программе дается в объеме, необходимом для осмысленного выполнения практической деятельности, как основного вида деятельности.

Группы формируются из обучающихся одного класса.

Промежуточная аттестация обучающихся и условия перевода на следующий учебный год

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется по каждой изученной теме. Содержание материала контроля определяется педагогом на основании содержания программного материала. Текущий контроль может проводиться в следующих формах: творческие работы, срезовые работы, вопросники, тестирование, сдача нормативов.

Промежуточная аттестация проводится как оценка результатов обучения за определённый промежуток учебного времени - полугодие, год и включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков. Промежуточная аттестация обучающихся может проводиться в следующих формах: творческие работы, тестирование, участие в конференциях, олимпиадах, соревнованиях, сдача нормативов.

Промежуточная аттестация этапов проводится по окончании обучения на очередном этапе Программы. Промежуточная аттестация этапов может проводиться в следующих формах: творческие работы, срезовые работы, вопросники, тестирование, участие в конференциях, олимпиадах, соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, сдача нормативов, получение спортивных и судейских разрядов.

Результаты промежуточной аттестации этапов реализации Программы оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

- насколько достигнуты прогнозируемые результаты Программы на данном этапе каждым обучающимся;
- полноту освоения Программы;
- результативность самостоятельной деятельности обучающегося в течение всех годов обучения на конкретном этапе.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- высокий уровень – обучающийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных Программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;
- низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных Программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- высокий уровень – обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными Программой за конкретный период; работает с оборудованием и снаряжением самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;
- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием и снаряжением с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;
- низкий уровень - ребёнок овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием и снаряжением; ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Одним из основных показателей реализации программы является результативное участие обучающихся в различных конкурсах, соревнованиях, слетах и т. д. Ребенок учится понимать необходимость успеха для себя и создавать ситуации успеха для других. Программы соревнований, как правило, состоящие из большого числа различных конкурсов, представляют собой разнообразие дел, в которых может проявить себя каждый подросток, и являются своеобразным педагогическим проектированием недостающих зон развития каждого ребенка в различных видах деятельности. Участие в соревнованиях позволяет ребенку сформировать адекватную самооценку, развить волевые качества, самоопределиваться в мире увлечений и профессий, продемонстрировать свои знания, умения, навыки и опыт, воспитать эстетический вкус, развить коммуникативные способности, приобрести навык совместной деятельности.

**Ожидаемые результаты реализации дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
«Школа спасателя»**

Реализация Программы при условии оптимистического сценария развития позволит достичь следующих результатов:

- моральная и физическая готовность обучающихся к действиям в различных экстремальных ситуациях;
- приобретение практических навыков поведения в экстремальных ситуациях, таких как использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для обеспечения личной безопасности, а также формирование опыта успешных действий по профилактике, минимизации последствий, преодолению опасных и экстремальных ситуаций;
- сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности;
- устойчивое морально-психологическое состояние и физическое развитие подростков.
- самореализация участников Программы;

- возможное самоопределение участников Программы в выборе будущей профессии.

Основными критериями оценки эффективности учебно-воспитательного процесса программы являются:

практически - результативный

- определяет действенность учебно-воспитательного процесса в плане обеспечения реального влияния на подрастающее поколение, после чего в его деятельности происходят конкретные позитивные изменения;

оптимально - деятельностный

- определяет соответствие задач, содержание, форм, средств воспитания и обучения интересам и особенностям подрастающего поколения;

реализационно - целевой

- определяет готовность ребенка правильно ставить и творчески решать конкретные задачи, находить конкретные пути для достижения поставленных целей.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

І этап Программы – этап предварительной подготовки.

На данном этапе занимаются обучающиеся 1-4 классов. Учебный план и программа этапа Программы занятий предусматривают обучение ребят азбуке выживания в социальной, природной и техногенной среде.

В прохождении многих тем Программы полезно использовать игровую, соревновательную форму, которая даст возможность ребятам проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Разделы тематического плана дают возможность не только реализовать Программу, но и в ходе достижения поставленных целей и задач подготовиться к участию в конкурсах и соревнованиях, так как во второй половине каждого занятия планируется практическая работа ребят (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим конкурсам, сборам, выездам или соревнованиям).

Практические занятия позволяют лучше усвоить теоретический блок каждого раздела Программы, чтобы собственный опыт практических действий ребят дополнял и закреплял рассказ педагога.

На этапе предварительной подготовки педагог решает следующие задачи:

- дать основы краеведения;
- ввести в ориентирование и топографию;
- дать основы действий в экстремальных ситуациях различного характера;
- обучить основам туртехники;
- познакомить с правилами дорожного движения;
- обучить основам бального танца;
- обучить основам пожарно-технической подготовки;
- обучить основам доврачебной помощи;
- дать основы психологии экстремальных ситуаций.
- заниматься разносторонней общей физической подготовкой и начальным развитием физических качеств;
- развить ловкость, выносливость, координацию в подвижных играх, эстафетах;
- привить интерес к регулярным занятиям спортом, воспитать дисциплинированность, аккуратность и старательность;
- принимать активное участие в соревнованиях.

Каждый год обучения начинается с инструктажа по технике безопасности.

Годовая нагрузка - **66 часов.**

На данном этапе учебная нагрузка распределена следующим образом:

Таблица 1.

Учебный план

№ п\п	тема	теория	практика	всего
1	Школа безопасности	10	23	33
2	Основы бального танца	3	30	33
	ИТОГО			66

Курс «Школа безопасности»

Техногенная деятельность современного общества, обострение социальных противоречий, проявление разрушительных сил природы, явившихся следствием непродуманных отношений общества с окружающей средой, создают предпосылки для возникновения множества опасностей, угрожающих жизни и здоровью человека. Преодолеть эти опасности или, в крайнем случае, уменьшить, смягчить их воздействие возможно при условии систематического обучения каждого человека стратегии поведения в различных ситуациях, создающих угрозу для его нормальной жизни, труда и отдыха.

В связи с этим особую роль приобретает начальное звено школьного обучения, где закладывается фундамент отношений человека с окружающим миром и где, в силу возрастных психофизиологических особенностей – чрезвычайная любознательность и эмоциональность, подвижность и физическая слабость по сравнению со взрослыми людьми, незнание и непонимание подстерегающих человека опасностей и неумение прогнозировать последствия своего поведения при встрече с ними, а также отсутствие самостоятельного опыта взаимоотношений с людьми, природными обитателями и явлениями, техникой. Подтверждением этому служат печальные факты гибели и получения травм детей в быту, в природном окружении, на транспортных магистралях, при общении с социально-опасными личностями. Эти обстоятельства говорят о необходимости усиления систематического и планомерного, а не эпизодически, от случая к случаю, обучения ребёнка умению безопасно жить, учиться, отдыхать, играть, трудиться. Важную роль в этом процессе может сыграть курс «Школа безопасности», содержание которого отличается развёрнутостью, личностной ориентацией и концентрическим расширением объёма информации от класса к классу в рассмотрении вопросов безопасности.

Цель:

Формирование социального опыта школьника, осознание им необходимости уметь применять полученные знания в нестандартной ситуации.

Задачи:

- развитие у детей чувства ответственности за своё поведение, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- стимулирование у ребёнка самостоятельности в принятии решений и выработка умений и навыков безопасного поведения в реальной жизни.

В результате прохождения программного материала выпускники первого этапа будут **знать:**

правила перехода дороги, перекрёстка;

обязанности пассажира;

особенности жизнеобеспечения дома и основные причины, которые могут привести к возникновению опасной ситуации;

характеристики водоёмов в местах своего проживания, их состояние в различное время года;

способы и средства спасения утопающих, основные спасательные средства;

правила безопасного поведения в лесу, в поле, у водоёмов;

меры пожарной безопасности;

правила личной безопасности в различных криминогенных ситуациях;

наиболее характерные для региона проживания чрезвычайные ситуации, причины их возникновения и последствия;

опасные погодные явления, наиболее характерные для региона проживания;

помнить:

основные правила безопасности при использовании электроприборов и других бытовых приборов, бытового газа, а также препаратов бытовой химии;

рекомендации по соблюдению мер безопасности при купании, отдыхе у водоёмов;

порядок и правила вызова полиции, скорой помощи, пожарной охраны;

обладать навыками:

организации безопасной переправы через небольшую водную преграду;

разведение и гашение костра;

ориентирование на местности;

действие в неблагоприятных погодных условиях, в том числе в поле, в лесу, у водоёма;

оказание первой медицинской помощи при порезах, ожогах, укусах насекомых, кровотечении из носа, попадании инородного тела в глаз, ухо или нос, при отравлении пищевыми продуктами.

Содержание программы

Дорога в школу и домой. Какие опасности подстерегают на улицах и дорогах. Правила поведения на тротуаре, пешеходной дорожке, обочине. Светофор. Пешеходный переход. Что означают дорожные знаки. Основные правила поведения на улице, дороге. Детский дорожно-транспортный травматизм. На наших улицах. Сигналы светофора. Правила перехода улиц и дорог. Обязанности пассажиров. Движение пешеходов по улицам и дорогам. Правостороннее и левостороннее движение. Элементы улиц и дорог. Дорожная разметка. Перекрёстки, их виды. Новое о светофоре и дорожных знаках. Мы – пассажиры. Безопасность пассажиров. Обязанности пассажиров. На загородной дороге. Правила езды на велосипеде. ГИБДД. Пути автомобильные. Железнодорожный транспорт, его особенности, безопасное поведение при следовании ж/д транспортом.

Огонь – друг и враг человека. Спички не тронь, в спичках огонь! Причины возникновения пожара. Противопожарный режим в школе. Противопожарный режим в школе. Действия в случае пожара. Практическое занятие по эвакуации. Действия в случае пожара дома. Первая помощь при ожогах. Лесные пожары. Противопожарное оборудование. История пожарной охраны. Экскурсия в пожарную часть.

Что вокруг нас может быть опасным? Опасные ситуации в школе. Опасность у тебя дома. Звонок по телефону. Открывать ли дверь незнакомцу? Как вести себя с домашними питомцами. Отдыхаем без опасности. Опасные растения и грибы. С кем дружат болезни. Оказание первой медицинской помощи при порезах, укусах насекомых, обморожениях. Школьный травматизм. Пищевые отравления. Первая медицинская помощь при отравлениях. Хронические неинфекционные заболевания, их причина, связь с образом жизни. Инфекционные заболевания, их причина, связь с образом жизни. Можно ли уберечься от травм? В глаз, ухо, нос попало инородное тело. Ушибы, ссадины, порезы. Вывихи, растяжения. Безопасность в любую погоду. Безопасность на воде. Безопасное поведение дома. Оказание первой медицинской помощи при поражении электрическим током, отравлении газом. Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера. Оказание первой медицинской помощи при вывихе, переломе. Съедобные и несъедобные растения, грибы. Правила поведения в лесу. Вредные привычки, их влияние на здоровье. ЧС. Что это? Наводнения. Землетрясения. Ураганы. Оказание первой медицинской помощи при ударе молнией, при укусах насекомых и змей. Оказание первой медицинской помощи при солнечных, тепловых ударах, при сотрясении мозга. Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях.

Курс «Основы бального танца» (хореография)

Хореография — искусство танца. Познать, ценить искусство – одна из величайших радостей человека, облагораживающая его духовный мир. Стремление к прекрасному, не всегда даже осознанное, живет в каждом человеке. А вот умению видеть, слышать и вникать в смысл и красоту произведения искусства следует учиться. Как и другие виды искусства, хореография отражает социальные проблемы взаимоотношения людей, формирует целостное восприятие окружающего мира. Специфика её в том, что чувства, переживания человека, она передаёт в пластической образно-художественной форме. Изучение хореографии в кадетской школе направлено на освоение культуры бального танца, которая включает в себя историко-бытовой, классический европейский танец и бальный танец на народной основе. Вспомогательным средством овладения техникой и манерой исполнения бального танца являются элементы народного танца, классического танца, общеразвивающие и специальные тренировочные упражнения. Изучение хореографии рассматривается как средство физического, эстетического и этического воспитания. Данная программа имеет художественно-эстетическую направленность и предназначена для учащихся кадетских классов общеобразовательной школы. Специфика данной программы позволяет комплексно решать задачи духовно-нравственного и гражданско-патриотического образования и воспитания. Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Показателем танцевальной культуры является эмоциональное восприятие хореографического искусства, способность самостоятельно оценить хореографическое произведение, музыкальность и выразительность, благородство манеры исполнения, понимание выразительности отдельных элементов, чувство товарищества и взаимопомощи.

Цели и задачи данной программы согласованы с целями школы в рамках реализации кадетского компонента.

Цель: способствовать развитию творческого потенциала учащихся, формированию нравственно-эстетических и патриотических идеалов личности в процессе обучения искусству хореографии в рамках изучения танцевальной культуры.

Задачи:

1. Развитие творческого воображения, художественного мышления на основе знакомства с танцевальной культурой.
2. Формирование танцевальных знаний, умений, навыков, музыкально-танцевальных способностей по средствам овладения и освоения элементов бального танца.
3. Обучение пониманию образного языка танца в сочетании с музыкой, с учетом культурно-исторического своеобразия традиционной культуры .

4. Воспитание личности ребенка через эстетическую и нравственную силу хореографического искусства, пробуждение в них гражданской и

Содержание программы

Постановка классического бального танца:

- вальс,
- кадриль,
- мазурка,
- полонез,
- полька.

В результате прохождения программного материала выпускники первого этапа будут **знать**:

- позиции классического танца;
- основные виды бальных танцев;
- базовые фигуры бальных танцев.

уметь:

- сознательно управлять своим телом, координировать работу всего двигательного аппарата при исполнении танцевальных движений и композиций;
- точно и выразительно исполнять основные движения бального танца;
- обладать пластикой и выразительностью движений в соответствующей народной манере;
- свободно и уверенно чувствовать себя на сцене.

владеть:

- навыком ансамблевого исполнения;
- культурой общения с партнером по сцене;
- эмоциональной отзывчивостью и манерой исполнения.

II этап Программы – этап начальной специализации

На данном этапе занимаются обучающиеся 5-9 классов.

Учебный план и программа второго этапа обучения предусматривают дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом этапе Программы, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому участнику Программы.

Этап начальной специализации делится на два блока- 5-7 классы, 8-9 классы. Эффективная система занятий первого блока во многом определяет успех реализации второго, являющегося его логичным, углубленным продолжением. Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей родного края, углубляют знания правил безопасного поведения в различных ситуациях, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, пожарно-тактической подготовки, осваивают навыки поисково-спасательных работ, огневой подготовки, психологию экстремальных ситуаций, основы первой помощи и т. д.

Здесь особенно важно не только научить ребят, привить им те или иные умения и навыки, но и морально подготовить их к преодолению любых трудностей и лишений, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

На этапе начальной специализации педагог решает следующие задачи:

- обучить действиям в экстремальных ситуациях различного характера;
- углубить знания по ориентированию;
- дать основы топографической съемки местности;
- ознакомить со способами выживания в условиях автономного существования;
- ознакомить с основами реанимационных мероприятий;
- научить работать со специальным снаряжением и техникой;
- дать основы оказания первой помощи;
- дать основы самообороны;
- дать основы решения пожаро-технических задач;
- содействовать укреплению здоровья и гармоничному развитию функций организма занимающихся;
- дать основы огневой подготовки;
- познакомить с основами ведения поисково спасательных работ;
- способствовать развитию ловкости, выносливости, координации в подвижных играх, эстафетах;
- ознакомить с психологическими основами выживания в экстремальных ситуациях;
- содействовать регулярному участию в соревнованиях различного уровня.

Годовая нагрузка -**132 часа.**

Таблица 2

Учебный план.

№ п\п	тема	теория	практика	Всего
5-7 класс				
1	Огневая подготовка	12	21	33
2	Туризм	10	23	33
3	Общая физическая подготовка	5	28	33
4	Пожарное дело	11	22	33
Всего				132
8-9 класс				
1	Огневая подготовка	12	21	33
2	Поисково-спасательные работы	15	18	33
3	Общая физическая подготовка	5	28	33
4	Оказание первой помощи	10	23	33
Всего:				132

Курс «Огневая подготовка»

Курс обязательных занятий по огневой подготовке введен в целях более полной подготовки учащихся к службе в Вооруженных силах РФ, правоохранительных органах. Основан на элементах программы подготовки мотострелковых подразделений ВС РФ.

На уроках огневой подготовки у учащихся развивается здоровый познавательный интерес к стрелковому оружию, формируются умения и навыки обращения с оружием, прививается симпатия к военным специальностям, воспитывается бережное отношение к оружию, прививается навык к соблюдению мер безопасности при обращении с оружием.

задачами огневой подготовки кадетов являются:

Задачи:

- формирование необходимых морально-психологических качеств и личной ответственности за выполнение служебного долга;
- выработка прочных навыков в обращении с оружием и его применении в различных ситуациях и условиях служебной деятельности;
- воспитание активности, решительности, самостоятельности в решении поставленных задач.

Содержание программы

Материальная часть стрелкового оружия, работа частей и механизмов. Вводное занятие. Защита Отечества – священный долг каждого гражданина. Назначение Вооруженных Сил России – охранять мирный труд и быть в постоянной готовности к защите Отечества. Требования к защитнику Отечества. Прикладное значение меткой стрельбы. Техника безопасности при стрельбе и работе с оружием, Меры безопасности при ведении огня из стрелкового оружия разных типов. Правила поведения в тире, на огневом рубеже.

История отечественного и зарубежного стрелкового оружия. История создания стрелкового оружия. Открытие бездымного пороха в Китае. Роль русских и советских конструкторов в создании первоклассных образцов оружия. Классификация и принципы устройства современного стрелкового оружия. Краткая сравнительная характеристика. Современных образцов стрелкового оружия и образцов иностранных армий. Перспектива развития вооружения.

Назначение и боевые свойства автомата Калашникова. Тактико-технические характеристики автомата Калашникова. Сравнительная характеристика АК-74 с автоматической винтовкой М-16 (производства США). Составные части автомата Калашникова. Составные части и механизмы автомата Калашникова. Их характеристики и назначение.

Порядок неполной разборки и сборки после неполной разборки АК-74. Условия проведения неполной разборки оружия. Порядок проведения неполной разборки и сборки после неполной разборки оружия.

Порядок неполной разборки и сборки после неполной разборки ПМ. Условия проведения неполной разборки оружия. Порядок проведения неполной разборки и сборки после неполной разборки оружия.

Порядок снаряжения магазина АК-74. Условия проведения снаряжения магазина АК-74 Работа частей и механизмов.

Принцип действия автомата Калашникова. Использование части энергии пороховых газов. Работа частей и механизмов при зарядании. Работа частей и механизмов при производстве одиночного выстрела. Работа частей и механизмов при стрельбе автоматическим огнем.

Задержки при стрельбе из автомата Калашникова и способы их устранения. Причины, вызывающие задержки при стрельбе из автомата Калашникова. Способы устранения неисправности. Неподача патрона. Утыкание патрона. Осечка. Извлечение гильзы. Прихват или неотражение гильзы. Требования к техническому состоянию автомата Калашникова. Порядок осмотра стрелкового оружия. Чистка и смазка оружия. Последовательность осмотра стрелкового оружия. Значение чистки и смазки оружия. Порядок проведения чистки. Порядок проведения смазки. Особенности чистки оружия после нахождения на морозе.

Уход за оружием. Его хранение и бережение. Порядок хранения оружия в стационарных условиях. Порядок хранения оружия в полевом лагере. Меры, берегающие стрелковое оружие. Ответственность за утерю

оружия. Практические занятия. ПМ, АК-74, снаряжение Магазины АК-74. Практические занятия. Отработка навыков работы с оружием выполнение нормативов по неполной разборке и сборке оружия.

Исходные данные для стрельбы. Определения точки прицеливания. Определение поправки на боковой ветер. Определение поправки на боковой ветер. Определение поправки на температуру. Приведение стрелкового оружия к нормальному бою. Случай, в которых проводится приведение к нормальному бою. Условия проведения пристрелки. Порядок и последовательность проведения приведения оружия к нормальному бою. Понятие и нахождение средней точки попадания. Подготовка мишени.

Практическая стрельба Изготовка к стрельбе, зарядание, принятие положения. Практическое значение правильной изготовки к стрельбе. Тренировка в изготовке к стрельбе из пневматической винтовки.

Производство выстрела, прекращение стрельбы. Производство выстрела. Дыхание при производстве выстрела. Движения указательного пальца. Действия при прекращении стрельбы. Практическая стрельба из положения «стоя». Использование положения для стрельбы «стоя». Порядок принятия положения для стрельбы «стоя». Проведение практической стрельбы из пневматического оружия из положения «стоя». Практическая стрельба из положения «с колена».

Использование положения для стрельбы «с колена». Порядок принятия положения для стрельбы «с колена». Проведение практической стрельбы из пневматического оружия из положения «с колена».

Стрелковые тренировки. Проведения практических стрельб. Совершенствование умений и навыков при обращении с оружием. Выполнение спортивных упражнений из пневматического оружия из различных положений и в разных условиях («лежа», «с колена», «стоя», после физической нагрузки, в условиях плохой видимости, при сильных внешних раздражителях).

Внутренняя баллистика. Содержание внутренней баллистики. Взрывчатые вещества – источник энергии. Классификация взрывчатых веществ. Определение взрывчатых веществ. Понятие взрыва. Классификация взрывчатых веществ. Сущность явления выстрела. Определение выстрела. Процессы, происходящие при выстреле.

Периоды выстрела и их характеристики. Периоды выстрела: предварительный, первый, второй, третий. Показатель мощности при выстреле. Начальная скорость пули и ее значение. Пути увеличения начальной скорости пули. Понятие начальной скорости пули. Значение начальной скорости пули. Зависимость начальной скорости пули от условий. Пути увеличения начальной скорости пули. Явление отдачи оружия. Способы поглощения энергии отдачи. Понятие отдачи оружия. Скорость истечения газов. Способы поглощения энергии. Угол вылета пули. Прочность и живучесть ствола. Причины, вызывающие износ ствола. Правила ухода за оружием. Понятия прочность и живучесть ствола.

Причины, вызывающие износ ствола. Правила ухода за оружием. Чистка и смазка оружия.

Внешняя баллистика. Содержание внешней баллистики. Определение внешней баллистики, как науки изучающей движение пули, гранаты после прекращения действия пороховых газов. силы, действующие на пулю. Движение пули (снаряда) в воздухе. Деривация. Придание устойчивости пули (снаряду) в полете. Влияние на траекторию полета пули силы сопротивления воздуха, силы тяжести. Значение вращательного движения пули. Понятие деривации. Элементы траектории и свойства. Виды траекторий и практическое значение. Определение траектории. Элементы траектории – линия прицеливания, линия возвышения, линия бросания, точка падения, угол падения, полная горизонтальная дальность, вершина траектории, высота траектории, восходящая ветвь траектории, нисходящая ветвь траектории, точка встречи, угол встречи, линия прицеливания. Понятие угла места цели. Прицельная дальность и превышение траектории.

Поражаемые пространства. Прикрытые и мертвые пространства. Прямой выстрел и его практическое значение. Понятие поражаемого пространства. Факторы, влияющие на глубину поражаемого пространства. Практическое значение поражаемого пространства. Понятие прикрытого пространства. Понятие мертвого пространства. Понятие и практическое значение прямого выстрела.

Курс «Пожарное дело»

В современных условиях по-прежнему актуальным остается вопрос обеспечения пожарной безопасности. Пожар губит не только материальные ценности, но и уносит самое дорогое – человеческие жизни.

Особую важность приобретает предупреждение пожаров от неосторожного обращения с огнем и детской шалости, гибель людей, в том числе детей. Обучение учащихся основам пожарного дела, воспитание навыков по предупреждению пожаров и осторожного обращения с огнем следует строить с опорой на сознательность. С одной стороны надо знать, а с другой – надо внутренне осознавать то, что эти правила следует обязательно выполнять.

Таким образом, курс предусматривает обучение тому, как вести себя в соответствии с правилами пожарной безопасности и навыками действий в экстремальных ситуациях, точно им следовать.

Цели:

Формирование готовности обучающегося к системе социальных отношений в обществе и ответственного отношения к вопросам пожарной безопасности, привития основополагающих навыков по предупреждению пожаров, знаний и умений правильно действовать в экстремальных ситуациях.

Задачи:

-Организовать интересную, разнообразную деятельность учащихся по вопросу противопожарного режима;

- Применять личностно-ориентированный подход для воспитания и развития творческих способностей учащихся;
- Сформировать интерес к профессии пожарного;
- Пропагандировать пожарно-прикладной спорт.

Содержание курса

История создания пожарной охраны в России. Огонь. Физико-химические основы горения. Источники воспламенения. Виды строительных материалов. Виды горючих веществ. Треугольник огня. Причины пожаров в быту. Причины лесных пожаров. Роль детей в возникновении пожаров. План эвакуации школы, система оповещения при пожаре. Что делать в случае пожара в школе. Правила поведения при пожаре (общие). Правила поведения при пожаре в квартире. Правила поведения при пожаре на даче. Правила поведения при пожаре в общественных зданиях. Правила поведения при лесных пожарах. Как вызвать пожарную охрану. Потенциальные опасности на кухне. Потенциальные опасности спальни. Потенциальные опасности в общей комнате. Что делать, если на тебе загорелась одежда. Чем тушат пожары. Виды огнетушителей. Виды костров. Правила разведения костра. Знаки безопасности. Система автоматического пожаротушения и пожарной сигнализации. Обслуживание АПС. Экскурсия на пульт пожарной охраны. Оборудование, используемое при пожарах, пожарный щит, автомобили пожарных. Экскурсия в пожарную часть. Как оформить памятку по правилам пожарной безопасности. Пропаганда пожарной безопасности. Как оформить стенгазету. Как оформить тревожную информацию. Как вести себя на сцене. Выступление с театрализованной программой «Огонь – друг или враг».

Пожарно-прикладной спорт. Охрана труда при проведении занятий по ППС. Правила соревнований. Основы тренировки. Гигиена и здоровье человека. Порядок оказания первой доврачебной помощи. История пожарной охраны и МЧС. Способы тушения пожаров. Работа с огнетушителями. Их применение на пожарах. Типы огнетушителей. Виды чрезвычайных ситуаций. Поведение на ЧС. Виды пожарных лестниц и их применение. Лесные пожары. Причины возникновения и опасность. Встречная эстафета, ускорение на 30, 40 и 50 метров. Бег 60 метров. Бег 20 метров с высокого старта. Бег до 10-15 минут (2 – 3 км), челночный бег 3х10 метров. Специальная (пожарно-строевая) подготовка. Старт, изготовка и бег с лестницей; три способа преодоления забора, заход, бег и сход с бум; присоединение ствола к рукавной линии; присоединение рукавных линий к разветвлению; тушение противня с горящей жидкостью; одевание одежды пожарных на время; техника подхвата рукавов; техника быстрой скатки рукавов. Техника сматывания и разматывания спасательной веревки; способы закрепления спасательной веревки; вязка спасательных петель и одевание их на спасаемого; работа с ручными стволами из положения стоя, с колена, лежа.

Курс «Туризм и краеведение»

Актуальность данного курса связана с активным развитием и ростом популяризации детско-юношеского спорта и туризма, в России вообще и в Алтайском крае в частности. А также необходимостью создания стройной системы овладения воспитанниками основ техники и тактики спортивного туризма, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

Цель: подготовка физически крепких, гармонично и духовно развитых юных спортсменов, воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня практических умений и навыков туристской подготовки и участие в соревнованиях по видам туризма;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем физической подготовки;
- подготовка юных судей по спортивному туризму;
- выполнение нормативных требований.

Содержание программы

Туристское путешествие, история развития туризма. Туризм – средство познания Алтайского края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков. История развития туризма в России. Организация физической культуры, спорта и туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, конный и др. Характеристика каждого вида туризма. Оздоровительный туризм. Экскурсионный. Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (спортивные походы, туристское многоборье).

Воспитательная роль туризма. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристской деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природной среде и обществе, формирование навыка здорового образа жизни. Волевые усилия и их значение в походах и тренировке. Воспитание волевых качеств: целеустремлённость, настойчивость, смелость, выдержка, самообладание. Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма. Традиции спортивно-туристских команд. Выполнение общественно полезных работ. Личное и групповое туристское снаряжение. Понятие о личном и групповом туристском снаряжении. Перечень личного снаряжения для тренировочного похода, требование к нему. Типы снаряжения. Правила размещения предметов в

рюкзаке. Одежда и обувь для летних походов и походов в межсезонье. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему, типы палаток, походная кухня, инвентарь. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Практические занятия: укладка рюкзаков, подгонка личного снаряжения. Работа с групповым снаряжением, его ремонт. Распределение снаряжения среди участников в учебно-тренировочном походе.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивуак). Основные требования к месту привала и бивуаку. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для установки палаток, костра и кухни, забора воды, умывания, туалетов, утилизации мусора), заготовка дров. Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от ветра, намокания и насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы и названия костров. Правила разведения костров. Техника безопасности при бивуачных работах. Уход за одеждой, обувью в походе (сушка, ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём при приготовлении пищи. Организация ночлегов туристской группы в помещении (учебный класс, спортзал). Практические занятия на местности. Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивуака). Разжигание костров, сушка вещей и обуви. Подготовка к походу. Определение цели, задач и выбор района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: краеведческая литература, карты, отчёты о походах, плановые документы, получение сведений у людей, прошедших плановый маршрут. Разработка маршрута, составление плана графика движения. Практические занятия: составление плана подготовки трёхдневного похода. Изучение маршрута похода, план-график движения трёхдневного похода. Питание в туристском походе. Значение рационально организованного питания в походе для здоровья спортсмена-туриста. Варианты организации питания в походе: горячее питание, перекусы. Дополнительное питание, неприкосновенный запас питания. Организация питания в трёхдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки. Приготовление пищи на костре. Водный и солевой режим на маршруте спортивного похода. Практические занятия: составление меню и список продуктов для трёхдневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Туристские должности в группе. Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования: туристский опыт,

инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет. Его обязанности: руководство действиями членов группы, контролировать выполнение заданий (поручений), поддержание нормального морально-психологического микроклимата в группе. Постоянные должности: заведующий питанием, заведующий снаряжением, хронометрист, ответственный за ведение дневника похода, проводник - ориентировщик, краевед, санитар, ремонтный мастер, топограф, метеоролог, фотограф, физорг и т.д. Временные (дежурные) должности и их выполнение в походе. Дежурные по лагерю, кухне, палатке и их обязанности.

Организация передвижения в походе, преодоление препятствий. Порядок передвижения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественного препятствия. Движение туристской группы по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, по лесу, через кустарник, через завалы, по травянистым склонам, болотам. Практические задания на местности: отработка движения группы колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности, по лесу, через заросли кустарника, завалы, заболоченные места. Техника безопасности в туристских походах и на занятиях. Дисциплина в походе и на практических занятиях – основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на стенде, на местности. Правила переезда группы на транспорте. Меры безопасности при проведении естественных препятствий. Организация страховки и взаимопомощи. Правила пользования альпенштоком. Использование туристских узлов, их назначение, техника вязания. Правила поведения туристов в населённых пунктах. Взаимоотношение туристов с местными жителями. Практические занятия на местности: отработка техники преодоления естественных препятствий (склонов, подъемов, спусков), использование альпенштока, организация переправ по бревну со страховкой. Туристские слёты и соревнования. Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов и соревнований, судейская коллегия, участники соревнований. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Место проведения, размещение участников, порядок проведения, подведение итогов, награждение. Виды туристских соревнований. Понятие о дистанции, технической и тактической, тактико-технической, личные и командные соревнования. Соблюдение участниками соревнований техники безопасности.

Практические занятия на местности: участие в квалификационных соревнованиях личных и командных, проводимых учреждением дополнительного образования. Понятие о топографии и спортивных картах. Роль топографии и топографических карт, их значение для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Понятие о генерализации карты, карты пригодные для разработки туристских, спортивных маршрутов и для ориентирования в походе. Рамка топографической карты.

Географические и прямоугольные координаты точек на карте. Отличие спортивной карты от топографической. Масштабы. Способы и правила копирования карт, легенда, кроки. Практические занятия: работа с картами различного масштаба. Определять: масштаб, измерять расстояние на карте. Копировка. Условные знаки. Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и внес масштабные, площадные (заплощадные) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщённые, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезов вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографических картах. Характеристика местности по рельефу. Практические занятия: топографические диктанты, рисовка топонимов, упражнение на запоминание знаков. Копирование непротяжённых участков (ниток, абрисов, кроки) маршрута с топографической карты. Поиск на местности изображённых на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Мини соревнования по ориентированию.

Ориентирование по сторонам горизонта, азимут. Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутное кольцо (роза ветров). Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и устранение углов (направлений) на карте. Азимутный тренировочный треугольник. Практические занятия: глазомерная съёмка. Транспортное измерение азимута на карте. Построение тренировочных азимутных треугольников. Компас. Работа с компасом. Компас. Виды компасов. Устройство компаса, правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Определение сторон горизонта. Ориентирование карты. Прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек. Практические занятия: ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определения азимута на выбранный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту. Прохождение азимутных отрезков, азимутных построений (треугольник, «бабочка»). Измерение расстояния. Способы измерения расстояния на местности и на карте. Курвиметр, нить маршрута. Измерение длины среднего шага. Таблица перевода пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. Практические занятия: измерение своего шага (пара шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнение на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на

картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Определение пройденного туристом расстояния по затраченному времени.

Способы ориентирования. Ориентирование на местности с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Способ определения точки стояния. Оценка скорости движения при ориентировании на местности. Составление абрисов. Практические занятия: упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, поиск на карте сходных (параллельных) ситуаций, определение способов привязки. Разработка маршрута туристского похода (топографическая карта) с подробным описанием ориентиров и составление примерного графика движения. Занятие по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Составление абрисов отдельных участков. Действие в случае потери ориентировки. Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по солнцу в разное время дня. Азимут по луне. Полярная звезда, её месторасположение на звёздном небе. Определение сторон горизонта по предметам. Поиск отличительных ориентиров.

Практические занятия: упражнение по определению азимутов по небесным светилам в разное время дня, ночью. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, солнцу, луне, Полярной звезде. Определение точки стояния, построение точки стояния, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

Родной край. Топографическое положение, климат, особенности.

Климат, растительный и животный мир Алтайского края, его рельеф, реки озёра, полезные ископаемые. Границы края, заповедники, находящийся на территории Алтайского края. Культура, сведения о прошлом края. Туристские возможности Алтайского края, экскурсионные объекты. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории, природы, музеи, находящиеся на территории Алтайского края. Ближайшие экскурсионные маршруты по окрестностям города. Изучение района путешествия. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, изучение отчётов о походах по этому району и т.п. Подготовка докладов о походе: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.п. Охрана природы и памятников.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников природы, истории и культуры. Работа среди местного населения по сбору историко-краеведческих сведений по району путешествия. Личная гигиена туриста. Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физической культурой и в спортивных походах. Гигиенический режим труда и отдыха. Личная гигиена туриста. Гигиена личного и группового снаряжения. Закаливание. Профилактика заболеваний. Практические

занятия: применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочных занятий.

Походная и личная медицинская аптечка. Комплектование личной и групповой медицинской аптечки. Хранение и транспортировка, назначение и дозировка, различия и принцип действия. Личная аптечка первой помощи туриста, индивидуальные лекарственные препараты необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия: формирование походной медицинской аптечки. Упаковка и транспортировка. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Формирование у туристов навыка самоконтроля за самочувствием. Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, переломы. Ожоги, тепловой, солнечный удар, потеря сознания. Остановка дыхания. Укусы насекомых. Практические занятия: оказание первой помощи условному пострадавшему (задания по карточкам). Транспортировка условного пострадавшего. Виды и способы транспортировки в зависимости от местности и полученной травмы.

Приёмы транспортировки пострадавшего. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния от количества транспортирующих. Транспортировка в рюкзаке, вдвоём на поперечной палке, переноска на носилках, изготовленных из штормовок. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия: изготовление средств транспортировки из подручного материала и группового снаряжения. Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. Движение с пострадавшим по пересечённой местности. Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений. Строение человеческого организма, органы и системы. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Системы организма (нервная, кровеносная и т.д.). Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние физических упражнений и тренировочного процесса на организм. Туризм как средство оздоровления. Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом и туризмом. Объективные данные: вес, рост, динамометрия, пульс. Показания и противопоказания к занятиям спортом и туризмом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», «утомление», «перетренированность». Практические занятия: прохождение врачебного контроля два раза в год. Ведение дневника самоконтроля. Общая физическая подготовка. Основные задачи общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных, и волевых качеств юного туриста. Средства общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта:

лёгкая атлетика, плавание, спортивные игры и т.д. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укреплению мышц и связок, совершенствованию координации движений, способствует улучшению функции сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем.

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для туристов-многоборцев: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересечённой местности. Бег с отягощением (бухта верёвки, рюкзак). Туристский 1-3 - дневный поход. Упражнения для развития быстроты: бег с высокого, низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег с места в быстром темпе, с высоким подниманием бедра. Эстафеты со сменой этапов и лидера. Упражнения на развитие ловкости: ходьба по гимнастической скамейке, буму, бревну. Кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышенности. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями. Упражнения для развития силы и силовой выносливости: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, в упоре на гимнастическую скамейку. Поднимание туловища из положения лёжа на спине и животе. Приседания. Пряжки и многоскоки на одной и двух ногах. Участие в течение года в квалификационных соревнованиях (личных, командных) туристском слёте, походах 1-3 дневных. Сдать два раза в год (сентябрь, май) нормативы: бег 30 м, бег 1000 м, челночный бег 3x10 м, прыжки в длину с места с трёх попыток, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, метание набивного мяча 1 кг. Зачётные соревнования по спортивному туризму - вне сетки часов.

Зачётные походы (категорийные, степенные) - вне сетки часов.

Курс «Общая физическая подготовка»

В системе воспитания кадет одним из направлений является физическая подготовка, в том числе к сдаче норм ГТО. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования. Умное, здоровое, сильное поколение, которое уважает свою Родину и готово трудиться на ее благо. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

Цель: сохранение здоровья нации, возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта для граждан Российской Федерации, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением.

Задачи:

- увеличение числа школьников, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- б) повышение уровня физической подготовленности школьников;
- формирование у школьников осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного спорта в образовательных организациях.

Содержание курса

В программе курса представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определенно исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м. Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием. Бег на результат. Сдача контрольного норматива. Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. Бег на 30-60м в сочетании с дыханием. Интервальная тренировка - чередование скорости бега. Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м. Бег на короткие дистанции на результат. Обучение разбегу в метании малого мяча. Метание с разбега в горизонтальную цель. Метание с разбега в вертикальную цель. Метание в полной координации на дальность. Сдача контрольного норматива. Работа рук и ног без палок в попеременных ходах. Работа попеременным ходом с палками. Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км. Работа рук и ног коньковым ходом. Коньковый ход с палками по учебному кругу. Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. Сдача контрольного норматива. Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением. Прыжки через скамейку в длину и высоту. Прыжок в длину – одинарный, тройной. Прыжок в длину с места на результат. Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. Упражнения на развитие гибкости с отягощением. Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы. Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора. Упражнения на развитие гибкости на снарядах. Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны). Контрольные нормативы по ГТО.

Курс «Оказание первой помощи»

Предлагаемый курс охватывает основные теоретические вопросы оказания первой помощи, а также практические навыки по оказанию первой

помощи пострадавшим людям. Ведь задача первой помощи состоит в том, чтобы путем проведения простейших мероприятий спасти жизнь пострадавшему, уменьшить его страдания, предупредить развитие возможных осложнений, облегчить тяжесть течения травмы или заболевания. Особое внимание в курсе уделено развитию у учащихся умений распознать различные травмы и навыков оказания первой помощи. Полученные знания, умения и навыки могут стать основой профессиональной ориентации обучающихся. Выполнение практических заданий повышает их ответственность, заинтересованность в своем конечном результате. Результатом работы является восприятие материала через собственный опыт, делает полученную учеником информацию личностно значимой, формирует понимание реальной окружающей действительности, помогает в приобретении способов деятельности по получению знаний из различных источников, формирует интерес к курсу. Все это способствует адаптации обучающегося к сложным жизненным ситуациям. Помогает социализации.

Цель: подготовить обучающихся к оказанию первой помощи, к четким и быстрым их действиям в случае происшествия с наличием пострадавших.

Задачи:

- повысить уровень знаний обучающихся по оказанию первой помощи;
- развить, закрепить и усовершенствовать навыки оказания первой помощи;
- воспитать у обучающихся необходимые для оказания первой помощи морально-волевые качества, в том числе повысить мотивацию к ее оказанию.

Содержание курса

Основы анатомии и физиологии человека. Основные представления о системах организма и их функционировании: сердечно - сосудистая система, нервная система, опорно-двигательная система. Простейшие признаки, позволяющие определить их состояние: частота пульса и дыхания, реакция зрачков, степень утраты сознания, цвет слизистых и кожных покровов. Достоверные и вероятные признаки перелома, черепно-мозговой травмы; повреждения позвоночника, таза, открытого пневмоторакса.

Угрожающие жизни состояния при механических и термических поражениях. Определение понятий: предагональное состояние, агония, клиническая смерть, биологическая смерть. Их признаки. Содержание реанимационных мероприятий при оказании первой медицинской помощи и критерии её эффективности. Шок. Виды: шока: травматический, геморрагический, ожоговый, кардиогенный, аллергический. Клинические проявления шока. Комплекс противошоковых мероприятий при оказании первой медицинской помощи. Острая дыхательная недостаточность. Причины, клинические признаки, способы снижения степени дыхательной недостаточности при оказании первой медицинской помощи. Классификация повреждений грудной клетки. Асфиксия.

Синдром утраты сознания. Кома. Причины. Способы профилактики асфиксии при утрате сознания. Особенности угрожающих жизни состояний у детей, стариков, беременных женщин. Термические поражения.

Термические ожоги. Клинические признаки, определение степени тяжести ожогового поражения, особенности наложения повязок, проведения иммобилизации при ожогах. Особенности оказания первой медицинской помощи пострадавшим с ожогами глаз, верхних дыхательных путей. Тепловой удар. Принципы оказания первой медицинской помощи. Холодовая травма. Отморожения, переохлаждение. Способы согревания при холодовой травме. Организационно-правовые аспекты оказания помощи пострадавшим при дорожно-транспортных происшествиях Основы действующего законодательства (административное и уголовное право) относительно оказания или неоказания помощи пострадавшим. Обязанности тракториста, медицинского работника, административных служб при дорожно-транспортных происшествиях, повлекших за собой человеческие жертвы. Острые, угрожающие жизни терапевтические состояния. Диабетическая кома. Острая сердечнососудистая недостаточность. Гипертонический криз. Эпилептический припадок. Астматический статус. Отравления. Клинические признаки, способы Оказания первой медицинской помощи. Проведение сердечно-лёгочной реанимации, устранение асфиксии при оказании первой медицинской помощи пострадавшим в ДТП. Оценка тяжести состояния пострадавшего и определение показаний к проведению сердечно-легочной реанимаций. Восстановление функции внешнего дыхания. Очищение ротовой полости тампоном, обеспечение, проходимости верхних дыхательных путей. Проведение искусственного дыхания "изо рта в рот", "изо рта в нос". Использование воздуховода. Техника закрытого массажа сердца. Особенности проведения сердечно-легочной реанимации одним или двумя спасателями. Особенности проведения сердечно-легочной реанимации пострадавшим с повреждениями лица, открытыми повреждениями грудной клетки, переломами рёбер. Особенности проведения сердечно-легочной реанимации детям. Устранение механической асфиксии у детей. Остановка наружного кровотечения. Виды кровотечений. Признаки артериального, венозного кровотечения. Приемы временной остановки наружного кровотечения пальцевое прижатие артерии; наложение жгута-закрутки и резинового жгута; максимальное сгибание конечности; тампонирование раны, наложение давящей повязки. Приемы гемостаза при кровотечении из полости рта, из ушей, из носа. Первая медицинская помощь при кровохарканье, кровавой рвоте, подозрении на внутрибрюшное кровотечение. Транспортная иммобилизация. Общие принципы транспортной иммобилизации. Иммобилизация подручными средствами (импровизированные шины). Наложение бинтовых фиксирующих повязок. Использование транспортных шин (лестничных, лубочных), их подготовка. Правила наложения транспортной иммобилизации, типичные ошибки и осложнения. Особенности иммобилизации при повреждениях таза, позвоночника, головы, грудной клетки. Обработка ран. Десмургия. Техника туалета ран, дезинфицирования и наложения асептических повязок при повреждениях различной локализации. Наложение окклюзионной повязки на

грудную клетку с использованием перевязочного индивидуального пакета или подручных средств. Наложение асептической повязки при травме брюшной стенки с эвентрацией внутренних органов. Использование подручных средств наложения повязок. Пользование индивидуальной аптечкой. Комплектация индивидуальной аптечки. Навыки применения её содержимого

Курс «Поисково-спасательные работы»

Курс «Поисково-спасательные работы» призван сформировать у детей сознательное и ответственное отношение к собственному здоровью, к личной безопасности и безопасности окружающих. Способствовать приобретению навыка сохранять жизнь и здоровье в повседневности и в неблагоприятных и опасных условиях, умению оказывать само- и взаимопомощь путем освоения ключевых компетенций.

Цель: овладение особенностями организации и проведения поисково-спасательных работ в условиях чрезвычайных ситуаций

Задачи:

- освоение системы знаний о необходимости обеспечения личной безопасности жизнедеятельности и безопасности общества, выполнения социальных ролей человека и гражданина;
- развитие личности, ее духовно-нравственной, физической, политической и правовой культуры, социального поведения, основанного на оказание помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, способности к личному самоопределению и самореализации в контексте проблем безопасности личности и общества;
- овладение умениями получать и критически осмысливать социальную информацию, анализировать, систематизировать полученные данные; освоение способов безопасного поведения (предвидеть, предупредить), коллективных средств защиты необходимых для человека, общества и государства.

Содержание курса

История развития спасательных служб. Организационная структура и задачи ПСС МЧС России. Положение о поисково-спасательных службах. Ознакомление с организационной структурой, техническим оснащением, возможностями, а также опытом проведения аварийно-спасательных работ Центрального аэромобильного спасательного отряда МЧС России. Предназначение, организационная структура и возможности аварийно-спасательных служб министерств и ведомств России. Основные положения Федерального закона «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей». Спасательные службы иностранных государств, их задачи, структура, оснащение и порядок функционирования. Основы организации и

проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ. Группировка аварийно-спасательных сил РСЧС и ГО для ликвидации крупномасштабных ЧС, требования к группировке сил, порядок ее создания и построения, эшелонирование группировки сил. Организация и проведение аварийно-спасательных и других неотложных работ в ЧС. Силы и средства, привлекаемые для ведения АСДНР. Этапы проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ. Организация взаимодействия органов управления, сил и средств при проведении аварийно-спасательных работ в районе ЧС. Режимы работы спасателей в ходе ликвидации ЧС. Основы оценки готовности сил РСЧС к ликвидации ЧС. Организация взаимодействия органов управления, сил и средств при проведении аварийно-спасательных работ в районе ЧС. Основы управления ведением АСДНР. Порядок применения поисково-спасательных формирований. Организация управления действиями поисково-спасательных формирований при ликвидации ЧС. Расчет сил и средств для ликвидации ЧС. Методы эвакуации пострадавших из зон ЧС техногенного характера и в условиях природной среды. Особенности проведения АСДНР при ЧС природного и техногенного характера. Организация управления действиями поисково-спасательных формирований при проведении АСДНР. Особенности проведения АСДНР при ЧС на железнодорожном, воздушном и автомобильном транспорте, на коммунально-энергетических сетях, на акваториях, при обрушении зданий и сооружений, при возникновении лесных и торфяных пожаров, при сходе лавин и снежных заносах. Исследования возможностей гидравлического, электрического и пневматического аварийно-спасательного инструмента отечественного производства и зарубежных государств. Организация профессиональной подготовки спасателей. Основы оценки готовности сил РСЧС к ликвидации ЧС. Основные технологии проведения поисково-спасательных работ. Основы выживания в экстремальных условиях. Спасение пострадавших на акваториях. Поиск пострадавших в завалах, разрушенных зданиях и сооружениях. Деблокирование пострадавших, находящихся в завалах, замкнутых помещениях, на верхних этажах (уровнях), из аварийных транспортных средств. Эвакуация пострадавших из зон ЧС техногенного характера и в условиях природной среды. Организация и ведение других неотложных работ. Ведение поиска пострадавших в завалах с помощью приборов. Аварийно-спасательный инструмент. Назначение, тактико-технические характеристики и возможности гидравлического, электрического и пневматического аварийно-спасательного инструмента отечественного производства и зарубежных государств. Использование гидравлического аварийно-спасательного инструмента при проведении аварийно-спасательных работ. Применение гидравлического аварийно-спасательного инструмента при проведении аварийно-спасательных работ. Основные приемы и способы выполнения технологических операций с помощью гидравлического аварийно-спасательного инструмента при проведении аварийно-спасательных работ. Подготовка инструмента к работе,

практическое проведение работ, тренировка для привития практических навыков, меры безопасности. Подготовка инструмента к работе, практическое проведение работ, тренировка в практических навыках использования ГАСИ, меры безопасности при выполнении работ. Ведение аварийно-спасательных работ с применением аварийно-спасательного инструмента. Организация и ведение поиска пострадавших в завалах с помощью приборов. Организация и ведение аварийно-спасательных работ с применением ГАСИ «Эконт», «Спрут», «Холматро». Организация и ведение аварийно-спасательных работ с применением электрического аварийно-спасательного инструмента. Основы альпинистской подготовки. Основы начальной альпинистской подготовки. Способы преодоления водно-таежных препятствий с помощью альпинистского снаряжения. Командная эстафета с применением на этапах аварийно-спасательных средств и альпинистского снаряжения. Исследование способов преодоления водно-таежных препятствий с помощью альпинистского снаряжения. Основы проведения водолазных работ. Физические и физиологические особенности водолазных спусков. Водолазное снаряжение. Единые правила безопасности при проведении водолазных работ. Медицинское обеспечение водолазных работ. Спасательные средства. Такелажное дело. Подготовка водолазного снаряжения.

III этап Программы – этап углубленной подготовки.

На этапе углубленной подготовки занимаются обучающиеся 10-11 классов.

На данном этапе перед педагогом ставятся следующие задачи:

- достичь высокого уровня подготовки;
- сформировать базу теоретических знаний и практических навыков в области оказания первой помощи;
- освоить сложные элементы работы со специальным снаряжением;
- освоить комплекс приемов защиты;
- совершенствовать навыки огневой подготовки;
- совершенствовать навыки поисково-спасательных работ;
- освоить резервные возможности организма;
- совершенствовать базовую психологическую и физическую подготовку, формировать состояние готовности к различным экстремальным ситуациям, а также к соревнованиям, самонастройке, саморегуляции, сосредоточению и мобилизации;
- совершенствовать тактическую подготовку;
- развивать активную соревновательную и судейскую практику.

На данном этапе учебная нагрузка распределена следующим образом:

Годовая нагрузка **132 часа.**

Учебный план

№ п/п	тема	теория	практика	всего
1	Огневая подготовка	13	20	33
2	Поисково-спасательные работы	15	18	33
3	Общая физическая подготовка	4	29	33
4	Оказание первой помощи	10	23	33
	ИТОГО	40	92	132

Курс «Оказание первой помощи»

Предлагаемый курс охватывает основные теоретические вопросы оказания первой помощи, а также практические навыки по оказанию первой помощи пострадавшим людям. Ведь задача первой помощи состоит в том, чтобы путем проведения простейших мероприятий спасти жизнь пострадавшему, уменьшить его страдания, предупредить развитие возможных осложнений, облегчить тяжесть течения травмы или заболевания. Особое внимание в курсе уделено развитию у учащихся умений распознать различные травмы и навыков оказания первой помощи. Полученные знания, умения и навыки могут стать основой профессиональной ориентации обучающихся. Выполнение практических заданий повышает их ответственность, заинтересованность в своем конечном результате. Результатом работы является восприятие материала через собственный опыт, делает полученную учеником информацию лично значимой, формирует понимание реальной окружающей действительности, помогает в приобретении способов деятельности по получению знаний из различных источников, формирует интерес к курсу. Все это способствует адаптации обучающегося к сложным жизненным ситуациям. Помогает социализации.

Цель: подготовить обучающихся к оказанию первой помощи, к четким и быстрым их действиям в случае происшествия с наличием пострадавших.

Задачи:

- повысить уровень знаний обучающихся по первой оказанию первой помощи;
- развить, закрепить и усовершенствовать навыки оказания первой помощи;
- воспитать у обучающихся необходимые для оказания первой помощи морально-волевые качества, в том числе повысить мотивацию к ее оказанию.

Содержание курса

Основы анатомии и физиологии человека. Основные представления о системах организма и их функционировании: сердечно - сосудистая система, нервная система, опорно-двигательная система. Простейшие признаки,

позволяющие определить их состояние: частота пульса и дыхания, реакция зрачков, степень утраты сознания, цвет слизистых и кожных покровов. Достоверные и вероятные признаки перелома, черепно-мозговой травмы; повреждения позвоночника, таза, открытого пневмоторакса.

Угрожающие жизни состояния при механических и термических поражениях. Определение понятий: предагональное состояние, агония, клиническая смерть, биологическая смерть. Их признаки. Содержание реанимационных мероприятий при оказании первой медицинской помощи и критерии её эффективности. Шок. Виды: шока: травматический, геморрагический, ожоговый, кардиогенный, аллергический. Клинические проявления шока. Комплекс противошоковых мероприятий при оказании первой медицинской помощи. Острая дыхательная недостаточность. Причины, клинические признаки, способы снижения степени дыхательной недостаточности при оказании первой медицинской помощи. Классификация повреждений грудной клетки. Асфиксия.

Синдром утраты сознания. Кома. Причины. Способы профилактики асфиксии при утрате сознания. Особенности угрожающих жизни состояний у детей, стариков, беременных женщин. Термические поражения. Термические ожоги. Клинические признаки, определение степени тяжести ожогового поражения, особенности наложения повязок, проведения иммобилизации при ожогах. Особенности оказания первой медицинской помощи пострадавшим с ожогами глаз, верхних дыхательных путей. Тепловой удар. Принципы оказания первой медицинской помощи. Холодовая травма. Отморожения, переохлаждение. Способы согревания при холодовой травме. Организационно-правовые аспекты оказания помощи пострадавшим при дорожно-транспортных происшествиях Основы действующего законодательства (административное и уголовное право) относительно оказания или неоказания помощи пострадавшим. Обязанности тракториста, медицинского работника, административных служб при дорожно-транспортных происшествиях, повлекших за собой человеческие жертвы. Острые, угрожающие жизни терапевтические состояния. Диабетическая кома. Острая сердечнососудистая недостаточность. Гипертонический криз. Эпилептический припадок. Астматический статус. Отравления. Клинические признаки, способы Оказания первой медицинской помощи. Проведение сердечно-лёгочной реанимации, устранение асфиксии при оказании первой медицинской помощи пострадавшим в ДТП. Оценка тяжести состояния пострадавшего и определение показаний к проведению сердечно-легочной реанимаций. Восстановление функции внешнего дыхания. Очищение ротовой полости тампоном, обеспечение, проходимости верхних дыхательных путей. Проведение искусственного дыхания "изо рта в рот", "изо рта в нос". Использование воздуховода. Техника закрытого массажа сердца. Особенности проведения сердечно-легочной реанимации одним или двумя спасателями. Особенности проведения сердечно-легочной реанимации пострадавшим с

повреждениями лица, открытыми повреждениями грудной клетки, переломами рёбер. Особенности проведения сердечно-легочной реанимации детям. Устранение механической асфиксии у детей. Остановка наружного кровотечения. Виды кровотечений. Признаки артериального, венозного кровотечения. Приемы временной остановки наружного кровотечения пальцевое прижатие артерии; наложение жгута-закрутки и резинового жгута; максимальное сгибание конечности; тампонирование раны, наложение давящей повязки. Приемы гемостаза при кровотечении из полости рта, из ушей, из носа. Первая медицинская помощь при кровохарканье, кровавой рвоте, подозрении на внутрибрюшное кровотечение. Транспортная иммобилизация. Общие принципы транспортной иммобилизации. Иммобилизация подручными средствами (импровизированные шины). Наложение бинтовых фиксирующих повязок. Использование транспортных шин (лестничных, лубочных), их подготовка. Правила наложения транспортной иммобилизации, типичные ошибки и осложнения. Особенности иммобилизации при повреждениях таза, позвоночника, головы, грудной клетки. Обработка ран. Десмургия. Техника туалета ран, дезинфицирования и наложения асептических повязок при повреждениях различной локализации. Наложение окклюзионной повязки на грудную клетку с использованием перевязочного индивидуального пакета или подручных средств. Наложение асептической повязки при травме брюшной стенки с эвентрацией внутренних органов. Использование подручных средств наложения повязок. Пользование индивидуальной аптечкой. Комплектация индивидуальной аптечки. Навыки применения её содержимого

Курс «Огневая подготовка»

Курс обязательных занятий по огневой подготовке введен в целях более полной подготовки учащихся к службе в Вооруженных силах РФ, правоохранительных органах. Основан на элементах программы подготовки мотострелковых подразделений ВС РФ.

На уроках огневой подготовки у учащихся развивается здоровый познавательный интерес к стрелковому оружию, формируются умения и навыки обращения с оружием, прививается симпатия к военным специальностям, воспитывается бережное отношение к оружию, прививается навык к соблюдению мер безопасности при обращении с оружием.

задачами огневой подготовки кадетов являются:

Задачи:

- формирование необходимых морально-психологических качеств и личной ответственности за выполнение служебного долга;
- выработка прочных навыков в обращении с оружием и его применении в различных ситуациях и условиях служебной деятельности;
- воспитание активности, решительности, самостоятельности в решении поставленных задач.

Содержание программы

1. Материальная часть стрелкового оружия, работа частей и механизмов.

Вводное занятие. Защита Отечества – священный долг каждого гражданина. Назначение Вооруженных Сил России – охранять мирный труд и быть в постоянной готовности к защите Отечества. Требования к защитнику Отечества. Прикладное значение меткой стрельбы. Техника безопасности при стрельбе и работе с оружием, Меры безопасности при ведении огня и с стрелкового оружия разных типов. Правила поведения в тире, на огневом рубеже.

История отечественного и зарубежного стрелкового оружия. История создания стрелкового оружия. Открытие бездымного пороха в Китае. Роль русских и советских конструкторов в создании первоклассных образцов оружия. Классификация и принципы устройства современного стрелкового оружия. Краткая сравнительная характеристика. Современных образцов стрелкового оружия и образцов иностранных армий. Перспектива развития вооружения.

Назначение и боевые свойства автомата Калашникова. Тактико-технические характеристики автомата Калашникова. Сравнительная характеристика АК-74 с автоматической винтовкой М-16 (производства США)

Составные части автомата Калашникова. Составные части и механизмы автомата Калашникова. Их характеристики и назначение.

Порядок неполной разборки и сборки после неполной разборки АК-74.

Условия проведения неполной разборки оружия. Порядок проведения неполной разборки и сборки после неполной разборки оружия.

Порядок неполной разборки и сборки после неполной разборки ПМ.

Условия проведения неполной разборки оружия. Порядок проведения неполной разборки и сборки после неполной разборки оружия.

Порядок снаряжения магазина АК-74. Условия проведения снаряжения магазина АК-74 Работа частей и механизмов.

Принцип действия автомата Калашникова. Использование части энергии пороховых газов. Работа частей и механизмов при зарядании. Работа частей и механизмов при производстве одиночного выстрела. Работа частей и механизмов при стрельбе автоматическим огнем.

Задержки при стрельбе из автомата Калашникова и способы их устранения.

Причины, вызывающие задержки при стрельбе из автомата Калашникова.

Способы устранения неисправности. Неподача патрона. Утыкание патрона.

Осечка. Неизвлечение гильзы. Прихват или неотражение гильзы. Требования к техническому состоянию автомата Калашникова.

Порядок осмотра стрелкового оружия. Чистка и смазка оружия.

Последовательность осмотра стрелкового оружия. Значение чистки и смазки оружия. Порядок проведения чистки. Порядок проведения смазки.

Особенности чистки оружия после нахождения на морозе.

Уход за оружием. Его хранение и бережение.

Порядок хранения оружия в стационарных условиях. Порядок хранения оружия в полевом лагере. Меры, сберегающие стрелковое оружие. Ответственность за утерю оружия. Практические занятия. ПМ, АК-74, снаряжение Магазина АК-74.

Практические занятия. Отработка навыков работы с оружием выполнение нормативов по неполной разборке и сборке оружия.

Исходные данные для стрельбы. Определения точки прицеливания. Определение поправки на боковой ветер. Определение поправки на боковой ветер. Определение поправки на температуру.

Приведение стрелкового оружия к нормальному бою.

Случаи, в которых проводится приведение к нормальному бою. Условия проведения пристрелки. Порядок и последовательность проведения приведения оружия к нормальному бою. Понятие и нахождение средней точки попадания. Подготовка мишени.

Правила стрельбы из стрелкового оружия по низколетящим самолетам, вертолетам и парашютистам.

Особенности воздушных целей. Вероятность поражения низколетящих самолетов и вертолетов. Способы ведения огня по воздушным целям.

Практическая стрельба Изготовка к стрельбе, зарядание, принятие положения. Практическое значение правильной изготовки к стрельбе. Тренировка в изготовке к стрельбе из пневматической винтовки.

Производство выстрела, прекращение стрельбы. Производство выстрела. Дыхание при производстве выстрела. Движения указательного пальца.

Действия при прекращении стрельбы. Практическая стрельба из положения «стоя». Использование положения для стрельбы «стоя».

Порядок принятия положения для стрельбы «стоя». Проведение практической стрельбы из пневматического оружия из положения «стоя».

Практическая стрельба из положения «с колена».

Использование положения для стрельбы «с колена». Порядок принятия положения для стрельбы «с колена». Проведение практической стрельбы из пневматического оружия из положения «с колена».

Стрелковые тренировки. Проведения практических стрельб. Совершенствование умений и навыков при обращении с оружием. Выполнение спортивных упражнений из пневматического оружия из различных положений и в разных условиях («лежа», «с колена», «стоя», после физической нагрузки, в условиях плохой видимости, при сильных внешних раздражителях).

Материальная часть стрелкового оружия, работа частей и механизмов.

История отечественного и зарубежного стрелкового оружия.

История создания стрелкового оружия. Открытие бездымного пороха в Китае. Роль русских и советских конструкторов в создании первоклассных образцов оружия. Классификация и принципы устройства современного стрелкового оружия. Краткая сравнительная характеристика. Современных образцов стрелкового оружия и образцов иностранных армий. Перспектива развития вооружения. Назначение и боевые свойства автомата Калашникова.

Тактико-технические характеристики автомата Калашникова. Сравнительная характеристика АК-74 с автоматической винтовкой М-16 (производства США)

Составные части автомата Калашникова. Составные части и механизмы автомата Калашникова. Их характеристики и назначение. Порядок неполной разборки и сборки после неполной разборки.

Условия проведения неполной разборки оружия. Порядок проведения неполной разборки и сборки после неполной разборки оружия.

Работа частей и механизмов. Принцип действия автомата Калашникова. Использование части энергии пороховых газов. Работа частей и механизмов при зарядании. Работа частей и механизмов при производстве одиночного выстрела. Работа частей и механизмов при стрельбе автоматическим огнем.

Задержки при стрельбе из автомата Калашникова и способы их устранения.

Причины, вызывающие задержки при стрельбе из автомата Калашникова.

Способы устранения неисправности. Неподача патрона. Утыкание патрона.

Осечка. Извлечение гильзы. Прихват или неотражение гильзы. Требования к техническому состоянию автомата Калашникова. Порядок осмотра стрелкового оружия. Чистка и смазка оружия.

Последовательность осмотра стрелкового оружия. Значение чистки и смазки оружия. Порядок проведения чистки. Порядок проведения смазки. Особенности чистки оружия после нахождения на морозе. Уход за оружием. Его хранение и бережение. Порядок хранения оружия в стационарных условиях. Порядок хранения оружия в полевом лагере. Меры, берегающие стрелковое оружие. Ответственность за утерю оружия.

Внутренняя баллистика. Содержание внутренней баллистики.

Внутренняя баллистика – наука, занимающаяся изучением процессов, которые происходят при выстреле, при движении пули по каналу ствола.

Взрывчатые вещества – источник энергии. Классификация взрывчатых веществ.

Определение взрывчатых веществ. Понятие взрыва. Классификация взрывчатых веществ. Сущность явления выстрела. Определение выстрела. Процессы, происходящие при выстреле.

Периоды выстрела и их характеристики. Периоды выстрела: предварительный, первый, второй, третий. Показатель мощности при выстреле. Начальная скорость пули и ее значение. Пути увеличения начальной скорости пули.

Понятие начальной скорости пули. Значение начальной скорости пули. Зависимость начальной скорости пули от условий. Пути увеличения начальной скорости пули. Явление отдачи оружия. Способы поглощения энергии отдачи. Понятие отдачи оружия. Скорость истечения газов. Способы поглощения энергии. Угол вылета пули. Прочность и живучесть ствола. Причины, вызывающие износ ствола. Правила ухода за оружием.

Понятия прочность и живучесть ствола. Причины, вызывающие износ ствола. Правила ухода за оружием. Чистка и смазка оружия.

Внешняя баллистика. Содержание внешней баллистики. Определение внешней баллистики, как науки изучающей движение пули, гранаты после прекращения действия пороховых газов. силы, действующие на пулю. Движение пули (снаряда) в воздухе. Деривация. Придание устойчивости пули (снаряду) в полете. Влияние на траекторию полета пули силы сопротивления воздуха, силы тяжести. Значение вращательного движения пули. Понятие деривации. Элементы траектории и свойства. Виды траекторий и практическое значение. Определение траектории. Элементы траектории – линия прицеливания, линия возвышения, линия бросания, точка падения, угол падения, полная горизонтальная дальность, вершина траектории, высота траектории, восходящая ветвь траектории, нисходящая ветвь траектории, точка встречи, угол встречи, линия прицеливания. Понятие угла места цели. Прицельная дальность и превышение траектории. Поражаемые пространства. Прикрытые и мертвые пространства. Прямой выстрел и его практическое значение. Понятие поражаемого пространства. Факторы, влияющие на глубину поражаемого пространства. Практическое значение поражаемого пространства. Понятие прикрытого пространства. Понятие мертвого пространства. Понятие и практическое значение прямого выстрела.

Курс «Общая физическая подготовка»

В системе воспитания кадет одним из направлений является физическая подготовка, в том числе к сдаче норм ГТО. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования. Умное, здоровое, сильное поколение, которое уважает свою Родину и готово трудиться на ее благо. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

Цель: сохранение здоровья нации, возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта для граждан Российской Федерации, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением.

Задачи:

- увеличение числа школьников, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- б) повышение уровня физической подготовленности школьников;
- формирование у школьников осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного спорта в образовательных организациях.

Содержание курса:

В программе курса представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определенно исходя из содержания федеральной программы Готов к Труду и Обороне (ГТО).

Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м. Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием. Бег на результат. Сдача контрольного норматива. Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. Бег на 30-60м в сочетании с дыханием. Интервальная тренировка - чередование скорости бега. Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м. Бег на короткие дистанции на результат. Обучение разбегу в метании малого мяча. Метание с разбега в горизонтальную цель. Метание с разбега в вертикальную цель. Метание в полной координации на дальность. Сдача контрольного норматива. Работа рук и ног без палок в попеременных ходах. Работа попеременным ходом с палками. Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000 км. Работа рук и ног коньковым ходом. Коньковый ход с палками по учебному кругу. Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. Сдача контрольного норматива. Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением. Прыжки через скамейку в длину и высоту. Прыжок в длину – одинарный, тройной. Прыжок в длину с места на результат. Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. Упражнения на развитие гибкости с отягощением. Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы. Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора. Упражнения на развитие гибкости на снарядах. Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны). Контрольные нормативы по ГТО.

Курс «Поисково-спасательные работы»

Курс «Поисково-спасательные работы» призван сформировать у детей сознательное и ответственное отношение к собственному здоровью, к личной безопасности и безопасности окружающих, способствовать приобретению навыка сохранять жизнь и здоровье в повседневности и в неблагоприятных и опасных условиях, умению оказывать само- и взаимопомощь путем освоения ключевых компетенций.

Цель: овладение особенностями организации и проведения поисково-спасательных работ в условиях чрезвычайных ситуаций

Задачи:

- освоение системы знаний о необходимости обеспечения личной безопасности жизнедеятельности и безопасности общества, выполнения социальных ролей человека и гражданина;
- развитие личности, ее духовно-нравственной, физической, политической и правовой культуры, социального поведения, основанного на оказание помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, способности к личному самоопределению и самореализации в контексте проблем безопасности личности и общества;
- овладение умениями получать и критически осмысливать социальную информацию, анализировать, систематизировать полученные данные; освоение способов безопасного поведения (предвидеть, предупредить), коллективных средств защиты необходимых для человека, общества и государства.

Содержание курса

История развития спасательных служб. Организационная структура и задачи ПСС МЧС России. Положение о поисково-спасательных службах. Ознакомление с организационной структурой, техническим оснащением, возможностями, а также опытом проведения аварийно-спасательных работ Центрального аэромобильного спасательного отряда МЧС России. Предназначение, организационная структура и возможности аварийно-спасательных служб министерств и ведомств России. Основные положения Федерального закона «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей». Спасательные службы иностранных государств, их задачи, структура, оснащение и порядок функционирования. Основы организации и проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ. Группировка аварийно-спасательных сил РСЧС и ГО для ликвидации крупномасштабных ЧС, требования к группировке сил, порядок ее создания и построения, эшелонирование группировки сил. Организация и проведение аварийно-спасательных и других неотложных работ в ЧС. Силы и средства, привлекаемые для ведения АСДНР. Этапы проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ. Организация взаимодействия органов управления, сил и средств при проведении аварийно-спасательных работ в районе ЧС. Режимы работы спасателей в ходе ликвидации ЧС. Основы оценки готовности сил РСЧС к ликвидации ЧС. Организация взаимодействия органов управления, сил и средств при проведении аварийно-спасательных работ в районе ЧС. Основы управления ведением АСДНР. Порядок применения поисково-спасательных формирований. Организация управления действиями поисково-спасательных формирований при ликвидации ЧС. Расчет сил и средств для ликвидации ЧС. Методы эвакуации пострадавших из зон ЧС техногенного характера и в условиях природной среды. Особенности проведения АСДНР при ЧС природного и техногенного характера. Организация управления действиями поисково-спасательных формирований при проведении АСДНР. Особенности

проведения АСДНР при ЧС на железнодорожном, воздушном и автомобильном транспорте, на коммунально-энергетических сетях, на акваториях, при обрушении зданий и сооружений, при возникновении лесных и торфяных пожаров, при сходе лавин и снежных заносах. Исследования возможностей гидравлического, электрического и пневматического аварийно-спасательного инструмента отечественного производства и зарубежных государств. Организация профессиональной подготовки спасателей. Основы оценки готовности сил РСЧС к ликвидации ЧС. Основные технологии проведения поисково-спасательных работ. Основы выживания в экстремальных условиях. Спасение пострадавших на акваториях. Поиск пострадавших в завалах, разрушенных зданиях и сооружениях. Деблокирование пострадавших, находящихся в завалах, замкнутых помещениях, на верхних этажах (уровнях), из аварийных транспортных средств. Эвакуация пострадавших из зон ЧС техногенного характера и в условиях природной среды. Организация и ведение других неотложных работ. Ведение поиска пострадавших в завалах с помощью приборов. Аварийно-спасательный инструмент. Назначение, тактико-технические характеристики и возможности гидравлического, электрического и пневматического аварийно-спасательного инструмента отечественного производства и зарубежных государств. Использование гидравлического аварийно-спасательного инструмента при проведении аварийно-спасательных работ. Применение гидравлического аварийно-спасательного инструмента при проведении аварийно-спасательных работ. Основные приемы и способы выполнения технологических операций с помощью гидравлического аварийно-спасательного инструмента при проведении аварийно-спасательных работ. Подготовка инструмента к работе, практическое проведение работ, тренировка для привития практических навыков, меры безопасности. Подготовка инструмента к работе, практическое проведение работ, тренировка в практических навыках использования ГАСИ, меры безопасности при выполнении работ. Ведение аварийно-спасательных работ с применением аварийно-спасательного инструмента. Организация и ведение поиска пострадавших в завалах с помощью приборов. Организация и ведение аварийно-спасательных работ с применением ГАСИ «Эконт», «Спрут», «Холматро». Организация и ведение аварийно-спасательных работ с применением электрического аварийно-спасательного инструмента. Основы альпинистской подготовки. Основы начальной альпинистской подготовки. Способы преодоления водно-таежных препятствий с помощью альпинистского снаряжения. Командная эстафета с применением на этапах аварийно-спасательных средств и альпинистского снаряжения. Исследование способов преодоления водно-таежных препятствий с помощью альпинистского снаряжения. Основы проведения водолазных работ. Физические и физиологические особенности водолазных спусков. Водолазное снаряжение. Единые правила безопасности при проведении водолазных работ. Медицинское обеспечение водолазных работ.

Спасательные средства. Такелажное дело. Подготовка водолазного снаряжения.

Ожидаемые результаты

Результаты освоения того или иного этапа Программы подводятся, как правило, на соревнованиях, которые являются игровой моделью реальных ситуаций.

В ходе реализации Программы предполагается развитие у обучающихся таких качеств, как: наблюдательность, внимание, умение сосредотачиваться, развитие воображения, мышления, быстрота реакции, умение работать в команде и т.д.

В результате освоения программы воспитанники должны достичь следующих результатов:

Знать/понимать:

- правила безопасности при автономном существовании в природной среде;
- ориентирование на местности, оборудование временного жилища, добыча огня, обеспечение питанием и водой;
- виды естественных препятствий, способы их преодоления, меры предосторожности;
- способы страховки и самостраховки, правила использования специального снаряжения, узлы;
- способы ориентирования с помощью карты и компаса;
- историю и природу родного края;
- основные понятия о выживании и автономном существовании;
- правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера;
- об уголовной ответственности несовершеннолетних и видах наказаний, назначаемых несовершеннолетним;
- права и ответственность в части правил дорожного движения;
- причины возникновения чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения,
- потенциально опасные объекты в районе проживания.
- правовые основы обеспечения защиты населения от ЧС;
- основные мероприятия, проводимые в РФ по защите населения от ЧС;
- основные понятия ГО;
- организацию инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС военного и мирного времени;
- современные средства поражения и их поражающие факторы, мероприятия по защите населения;
- меры безопасности при обращении с оружием;
- историю создания стрелкового оружия
- коллективные и индивидуальные средства защиты;
- организация и ведение АСДНР (аварийно-спасательных и других неотложных работ) в зонах ЧС
- признаки инфекционных заболеваний, условия и механизмы передачи инфекции;

- наиболее часто встречающиеся инфекции и механизмы их передачи, меры профилактики;
- основные понятия и структуру ЗОЖ;
- роль биоритмов в жизни человека;
- основные понятия, функции и показатели здоровья;
- влияние двигательной активности на здоровье человека;
- социальную опасность вредных привычек, механизмы их возникновения, меры профилактики;
- правила личной гигиены;
- связь гигиены и физической культуры;
- алгоритм оказания первой помощи при кровотечениях, виды кровотечений, способы остановки кровотечений;
- алгоритм оказания первой помощи при ранениях, растяжениях связок, переломах и вывихах;
- алгоритм оказания первой помощи при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника;
- алгоритм оказания первой помощи при травмах груди, живота и области таза;
- алгоритм оказания первой помощи при травматическом шоке, при попадании в полости носа, глотку, пищевод и верхние дыхательные пути инородных тел;
- алгоритм оказания первой помощи при острой сердечной недостаточности и инсульте;
- признаки остановки сердца и порядок действий при сердечно-лёгочной реанимации;
- признаки укусов насекомых и пресмыкающихся и алгоритм оказания первой помощи.
- признаки пищевых отравлений и желудочных заболеваний и алгоритм оказания первой помощи;
- признаки отравления АХОВ и алгоритм оказания первой помощи;
- правила оказания первой помощи при химических и лучевых ожогах;
- признаки электротравм, алгоритм оказания первой помощи;
- признаки термического ожога, алгоритм оказания первой помощи;
- меры профилактики охлаждений и обморожений, простудных заболеваний;
- содержание аптечки, виды лекарственных препаратов;
- комплексы упражнений для развития выносливости, силы, гибкости;
- основы безопасного ведения поисково-спасательных работ;
- правила организации взаимодействия участников ПСР;
- специфику работы на воде и под водой;
- способы изготовления транспортных средств, виды носилок и волокуш;
- правила эвакуации пострадавшего.
- правила обеспечения страховки и самостраховки;
- виды и способы подачи сигналов бедствия;
- правила работы с различными поисковыми приборами.
- правила обеспечения безопасности личности и имущества;

- формы внеколлективного поведения людей;
- психологию толпы;
- действия при угрозе и во время террористического акта;
- основы самозащиты;
- правила противопожарной безопасности;
- средства противопожарной защиты и пожаротушения;
- определение и способы преодоления зоны заражения;
- назначение, устройство и применение приборов радиационной и химической разведки.

Уметь:

- применять способы ориентирования на местности, подачи сигналов бедствия и другие приёмы обеспечения безопасности в случае автономного существования в природных условиях;
- устанавливать причинно-следственные связи между соблюдением общих мер безопасности при автономном существовании в природе и возникновением различных опасных ситуаций;
- преодолевать естественные препятствия;
- применять страховку и самостраховку, специальное снаряжение, вязать узлы;
- ориентироваться с помощью карты и компаса;
- определять опасности криминогенного характера в повседневной жизни и способы им противостоять;
- определить какую ответственность понесет несовершеннолетний за преступления;
- действовать при угрозе ЧС, возникновении ЧС и ликвидации последствий ЧС в школе
- различать ЧС техногенного характера в соответствии с их классификацией; работать с правовыми документами;
- определять вид применяемых современных средств поражения;
- пользоваться убежищем;
- подобрать средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи и пользоваться им;
- обеспечивать выполнение основных мероприятий по предупреждению инфекционных заболеваний.
- вести здоровый образ жизни, противостоять вредным привычкам, проявлять активную жизненную позицию;
- правильно ухаживать за зубами, волосами, кожей, организмом, жилищем;
- оказывать первую помощь при кровотечениях, виды кровотечений, способы остановки кровотечений;
- оказывать первую помощь при ранениях, растяжениях связок, переломах и вывихах;
- оказывать первую помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника;
- оказывать первую помощь при травмах груди, живота и области таза;

- оказывать первую помощь при травматическом шоке, при попадании в полости носа, глотку, пищевод и верхние дыхательные пути инородных тел;
 - оказывать первую помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте;
 - оказывать первую помощь при остановке сердца, проводить сердечно-лёгочную реанимацию;
 - оказывать первую помощь при укусах насекомых и пресмыкающихся;
 - оказывать первую помощь при пищевых отравлениях и желудочных заболеваниях;
 - оказывать первую помощь при отравлении АХОВ;
 - оказывать первую помощь при химических и лучевых ожогах;
 - оказывать первую помощь при отравлении окисью углерода;
 - оказывать первую помощь при электротравмах;
 - оказывать первую помощь при термических ожогах;
 - оказывать первую помощь при охлаждениях и обморожениях;
 - пользоваться аптечки скорой помощи;
 - выполнять комплексы упражнений для развития выносливости, силы, гибкости;
 - организовывать безопасное ведение поисково-спасательных работ;
 - организовывать взаимодействие участников ПСР;
 - оказывать помощь пострадавшему на воде и под водой;
 - виды носилок и волокуш, изготавливать их;
 - обеспечивать страховку и само страховку;
 - подавать сигналы бедствия;
 - работать с различными поисковыми приборами.
 - обеспечивать безопасность личности и имущества;
 - действовать при угрозе и во время террористического акта;
 - основные приемы самозащиты;
 - действовать при угрозе и вовремя пожара;
 - применять средства пожаротушения;
 - определять зону заражения и способы ее преодоления;
 - применять приборы радиационной и химической разведки.
- Использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:***
- ведения здорового образа жизни;
 - действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях;
 - подготовки к профессиональной деятельности.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Курс Программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса			Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
			Способ организации занятия*	Уровень деятельности обучающихся*	Форма организации деятельности обучающихся*			
1	Школа безопасности	Традиционное, комбинированное, лекция, практическое, поход, экскурсия, эстафета, соревнование.	Словесный Наглядный Практический	Объяснительно-иллюстративный Репродуктивный Частично-поисковый	Фронтальный Индивидуально-фронтальный Групповой В парах Индивидуальный	Таблицы, схемы, плакаты, дидактические карточки, памятки, карты, специальная литература, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства и т. д.	Компьютер, мультимедийный проектор, карты демонстрационные, компасы, компостеры.	Тестирование, сдача нормативов, зачетов, участие в соревнованиях, УТС.
2	Основы бального танца	Традиционное, комбинированное, лекция, семинар, практическое, игра, путешествие, поход, экскурсия, защита проектов, дискуссия, диспут, конкурс.	Словесный Наглядный Практический	Объяснительно-иллюстративный Репродуктивный Частично-поисковый Исследовательский	Фронтальный Коллективный Индивидуально-фронтальный Групповой Коллективно-групповой В парах Индивидуальный	Таблицы, схемы, плакаты, картины, фотографии, дидактические карточки, памятки, специальная литература, раздаточный материал, видеозаписи, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства и т. д.	Магнитофон, хореографический зал	Творческие работы, тестирование, участие в конкурсах, фестивалях.

3	Пожарное дело	Традиционное, комбинированное, лекция, практическое, тренинг, поход, экскурсия, эстафета, соревнование.	Словесный Наглядный Практический	Объяснительно-иллюстративный Репродуктивный Частично-поисковый Исследовательский	Фронтальный Коллективный Индивидуально-фронтальный Групповой В парах Индивидуальный	Таблицы, схемы, плакаты, специальная литература, видеозаписи, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства и т. д.	Компьютер, мультимедийный проектор, пожарное оборудование и снаряжение	Тестирование, опрос, сдача нормативов, зачетов, участие в соревнованиях, олимпиадах, УТС.
4	Огневая подготовка	Традиционное, комбинированное, лекция, практическое занятие, тренинг, поход, экскурсия, эстафета, соревнование.	Словесный Наглядный Практический	Объяснительно-иллюстративный Репродуктивный Частично-поисковый Исследовательский	Фронтальный Коллективный Индивидуально-фронтальный Групповой В парах Индивидуальный	таблицы, схемы, плакаты, памятки, специальная литература, раздаточный материал, видеозаписи, мультимедийные материалы и т. д.	Компьютер, мультимедийный проектор, ММГ АК-74, ПМ, снаряженный магазин к АК, стрелковый тир, ПВ МР-521, пули	Тестирование, опрос, сдача нормативов, зачетов, участие в соревнованиях, олимпиадах.
5	Первая помощь	Традиционное, комбинированное, лекция, семинар, практическое занятие, зачет, эстафета, соревнование.	Словесный Наглядный Практический	Объяснительно-иллюстративный Репродуктивный	Фронтальный индивидуально-фронтальный Групповой В парах Индивидуальный	Таблицы, схемы, плакаты, дидактические карточки, памятки, специальная литература, раздаточный материал, видеозаписи, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства и т. д.	Компьютер, мультимедийный проектор, аптечка укомплектованная , манекен – тренажер для реанимационных мероприятий, шины медицинские.	Тестирование, опрос, сдача нормативов, зачетов, участие в соревнованиях, олимпиадах, УТС.
6	Туризм и краеведение	Традиционное, комбинированное, лекция, практическое, эстафета, соревнование.	Словесный Наглядный Практический	Объяснительно-иллюстративный Репродуктивный	Фронтальный Коллективный Индивидуально-фронтальный Групповой Коллективно-групповой	Таблицы, схемы, плакаты, памятки, специальная литература, видеозаписи, мультимедийные материалы, и т. д.	Компьютер, мультимедийный проектор, веревка (d 10,12), репшнуры, карабины, страховочные	Тестирование, опрос, сдача нормативов, зачетов, участие в соревнованиях, олимпиадах, УТС.

					В парах Индивидуальный		системы, спусковые устройства, жумары, каски, верхонки, альпенштоки.	
7	Поисково-спасательные работы	Традиционное, комбинированное, лекция, семинар, практическое, тренинг, поход, экскурсия, дискуссия, эстафета, соревнование.	Словесный Наглядный Практический	Объяснительно-иллюстративный Репродуктивный Частично-поисковый	Фронтальный Коллективный Индивидуально-фронтальный Групповой В парах Индивидуальный	Таблицы, схемы, плакаты, памятки, специальная литература, раздаточный материал, видеозаписи, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства и т. д.	Компьютер, мультимедийный проектор, лавинные ленты, лопаты, поисковые приборы радиостанции портативные, веревка, репшнуры, карабины, страховочные системы, спусковые устройства, жумары, каски, верхонки.	Тестирование, опрос, сдача нормативов, зачетов, участие в соревнованиях, олимпиадах, УТС.
8	Общая физическая подготовка	Традиционное, комбинированное, лекция, семинар, практическое, игра, эстафета, соревнование.	Словесный Наглядный Практический	Объяснительно-иллюстративный Репродуктивный Частично-поисковый	Фронтальный Индивидуально-фронтальный Групповой В парах Индивидуальный	Таблицы, схемы, плакаты, памятки, специальная литература, видеозаписи, мультимедийные материалы, и т. д.	Спортивный инвентарь, секундомеры.	Тестирование, опрос, сдача нормативов, зачетов, участие в соревнованиях, УТС.

Методы организации учебно-воспитательного процесса программы

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- Словесный (устное изложение, беседа, анализ текста и т.д.).
- Наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение) педагогом, работа по образцу и др.).
- Практический (тренинг, упражнения, лабораторные работы и др.).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности обучающихся:

- Объяснительно-иллюстративный - дети воспринимают и усваивают готовую информацию.
- Репродуктивный - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.
- Частично-поисковый - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом.
- Исследовательский - самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся:

- Фронтальный - одновременная работа со всеми учащимися.
- Коллективный - организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми.
- Индивидуально-фронтальный - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы.
- Групповой - организация работы по малым группам (от 2 до 7 человек)
- Коллективно-групповой - выполнение заданий малыми группами, последующая презентация результатов выполнения заданий и их обобщение.
- В парах - организация работы по парам.
- Индивидуальный - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Атлас добровольного спасателя: Первая медицинская помощь на месте происшествия. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. АСТ, Астрель, 2004
2. Баленко С. В. Школа выживания: приложение к журналу «Зарубежное военное образование».- М.: 1992
3. Библиотечка по защите населения в чрезвычайных ситуациях (выпуск 1, 2,). - М.: Папирус, 1998.
4. Волович В. Г. Человек в экстремальных условиях среды.- М.: Мысль, 1989.
5. Волович В. Г. С природой один на один. - М.: Воениздат, 1989.
6. Волович В. Г. Академия выживания.- М.: Технополус, 1996.
7. Выживание в экстремальных условиях. -М.: ИПЦ «Русский раритет»,1993.
8. Волков Б. Н. Волков Н. Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы: методическое пособие.- М.: ЦРИБ «Турист», 1981
9. Учебное пособие Гафнер В.В. Опасности социального характера и защита от них : учеб. пособие / В.В. Гафнер, С.В. Петров, Л.И. Забара. — М. : Флинта : Наука, 2012.
10. Гостюшин А. В. Шубина С. И. Азбука выживания.- М.: Знание, 1996.
11. Гостюшин А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций.- М.: Зеркало, 1994.
12. Костродуб А. А. Медицинский справочник туриста.- М.: ЦРИБ «Турист», 1987.
12. Маслов А. Г. «Подготовка и проведение соревнований обучающихся «Школа безопасности», 2000.
13. Маслов А. Г., Константинов Ю.С., Латчук В. Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. - М.: Академия, 2004.
14. Марзоева Э. В. Методические рекомендации по организации профильной смены «Сильные люди».- Всероссийский детский центр «Океан», 2004.
15. Нарницын Н. Азбука психологической безопасности. - М.: Изд. «Русский журнал», 2000.
16. Романов А. Н. Харламов С. В. По дважды алтайской земле. Барнаул, 2003.
17. Романов А. Н. Харламов С. В. Колыванский хребет. Барнаул, 2002.
18. Самыгин О. П., Столяренко Л. Д., Турчина Н. Ю., Шевченко В. А. Школа выживания: обеспечение безопасности жизнедеятельности.- Ростов - на - Дону, Феникс, 2002.
19. Скубневский В. А. Алтай в трудах ученых и путешественников 18, начала 20 веков. Барнаул, 2005

20. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях в экстремальных ситуациях.- М.: ФиС, 1998.
21. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях.- М.: Образование, 1997.
23. Сайт ОБЖ: основы безопасности жизнедеятельности <http://xn--90akw.xn--p1ai/>
24. Сайт МЧС России <http://www.mchs.gov.ru/dop/info/>
25. Образовательный портал ОБЖ.ру <http://www.obzh.ru/spravochnik-spasatelya>
26. Сайт Культура безопасности жизнедеятельности http://www.culture.mchs.gov.ru/rules/man_made_disaster/
27. Всероссийский научно-исследовательский институт по проблемам гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций <http://www.ampe.ru/web/guest/russian>
28. Институт психологических проблем безопасности <http://anty-crim.boxmail.biz>

Литература для обучающихся

1. Айзман, Р.И. Безопасность жизнедеятельности: Словарь-справочник /. – Новосибирск, 2010. – 352 с.
2. Бардин Е.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
3. Березина Н., Лисе О., Самсонов С. Мир зеленого безмолвия. - М.: Мысль, 1983.
4. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. - М.: ФиС, 1968.
5. Ваша безопасность в экстремальных ситуациях: Советы специалистов / Ред. Елисеев А.М. – М.: Комитет по телекоммуникациям и средствам массовой информации г. Москвы, 2006. – 139 с.
6. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М.: ИД «Вокруг света», 1994.
7. Зорина Т.Г. Школьникам о лесе. - М.: Лесная промышленность, 1971.
- Константинов Ю.С, Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
8. Кублицкий Г. Весь шар земной. - М.: Детская литература, 1986.
9. Кук Ф. Мое обретение полюса. - М.: Мысль, 1987.
10. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники №1,2.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
11. Параметры риска /Сост. Л.Репин. - М.: Молодая гвардия, 1987.
- Пармузин ЮЛ. Тайга СССР. - М.: Мысль, 1985.
- 12.Рудаков, Д.П., Степанова, Е.А. Подготовка учеников и персонала школы в области ГО и защиты от ЧС / Д.П.Рудаков, Е.А.Степанова // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2014. - № 1.- С.25-35.
13. Словарь юного туриста /Сост. В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн, Ю.В.Константинова. - М.: ФЦДЮТиК. 2004.

14. Справочник путешественника и краеведа /Под.ред. Обручева СВ. Том 1 и 2. Гос. издательство географической литературы, 1949-50.
15. Туристская игротка. Вып. 3, 4. /Сост. Л.М.Ротштейн. - М.: ЦДЮТиК, 2001,2003.
16. Усыскан Т.С В классе, в парке, в лесу. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996 13.
- 17.Энциклопедия туриста. - М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993
- 18.Шинкарчук, С.А. Правила пожарной безопасности для школьников / . – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2011. – 64 с.: ил.
19. Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности» <http://www.school-obz.org>
- 20.Основы безопасности жизнедеятельности <http://0bj.ru/>
- 21.Искусство выживания <http://www.goodlife.narod.ru>
- 22.Все о пожарной безопасности <http://www.0-1.ru>
- 23.Первая медицинская помощь <http://www.meduhod.ru>
- 24.Портал детской безопасности <http://www.spas-extreme.ru>
- 25.Россия без наркотиков <http://www.rwd.ru>
- 26.Всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России» <http://www.znopr.ru>
27. Предупреждение чрезвычайных ситуаций <http://www.hsea.ru>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Перечень необходимого оборудования и снаряжения

№	Наименование	Количество единиц
	Компьютер, проектор, экран	1 шт.
	Палатки туристские	Комплект
	Спальники	Комплект
	Рюкзаки	Комплект
	Коврики изоляционные	Комплект
	Веревка основная (40-50 м)	2 шт.
	Веревка основная (20-30 м)	1 шт.
	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
	Репшнуры (длина 2-3 м, диаметр 6-8 мм)	Комплект
	Система страховочная	Комплект
	Карабин туристский	Комплект
	Компас	Комплект
	Секундомер электронный	2 шт.
	Аптечка медицинская	Комплект
	Манекен для проведения сердечно-легочной реанимации	1 шт.
	Общевойсковой защитный комплект, Л-1	2 шт.
	Костровое оборудование	комплект
	Ремонтный набор	Комплект
	Лопата саперная в чехле	2 шт.
	Противогаз	Комплект
	Прибор ДП-5В, ВПХР	1 шт.

	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
	Карты топографические учебные	Комплект
	Учебные плакаты по темам программы	Комплект
	Учебные фильмы по темам программы	Комплект
	Компьютерные обучающие программы	Комплект
	Жумар	Комплект
	Спусковое устройство	Комплект
	Лавинная лента	Комплект
	Радиостанция портативная	4-6 шт.
	Спортивное снаряжение	Комплект
	ПВ МР-512	5
	ММГ АК-74	8-10
	Стрелковый тир	1
	Магазин к АК	3
	Робот-тренажер для сердечно-легочной реанимации	1

Психологическая подготовка обучающихся.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида деятельности, с другой – психические особенности каждого участника программы. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от подростка высоких результатов в освоении программы.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и постсоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения; а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (целеустремленности, выносливости, координации, силы воли, инициативности, настойчивости, смелости, самообладания, выдержки и дисциплинированности);
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредотачиваться в экстремальных ситуациях, мобилизовывать силы во время соревнований, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности, как основного способа подготовки к различным экстремальным ситуациям, во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;

- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической устойчивости, профилактику перенапряжений.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираться на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы. Ниже приводится примерный план – схема психологической подготовки в годовом цикле занятий.

План-схема психологической подготовки

Этап	Задачи	Средства и методы
Обще подготовительный	1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка трудных, но выполнимых задач; убеждение подростка в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
	2. Формирование благоприятных отношений к режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся людей, личный пример, поощрения и наказания
	3. Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся людей, личный пример, поощрения и наказания
	4. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях
	5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ
	6. Овладение приемами само регуляции психических состояний: - изменение мыслей по желанию; - подчинение само приказу; - успокаивающая и активизирующая разминка; - дыхательные упражнения; - психорегулирующая тренировка; - успокаивающий и активизирующий само массаж	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов
	7. Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешного существования в экстремальных условиях	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.

Специально-подготовительный	1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.	Совместно с подростком определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости.
	2. Овладение методикой формирования состояния готовности к соревнованиям.	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости.
	3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий.	Разработать комплекс действий перед стартом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости.
	4. Совершенствование методики само регуляции психических состояний.	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время тренировок, УТС, соревнований
	5. Формирование соревновательной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести занимающихся через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований.
	6. Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий.	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки.
Соревновательный	1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким достижениям.	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности ребенка, убеждение его в возможности решить соревновательные задачи.
	2. Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений.	Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий.
	3. Мобилизация сил на достижение высоких результатов.	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния готовности к соревнованиям.
	4. Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные мероприятия

