

**Навчальна програма з позашкільної освіти**  
**«Юний рятувальник»**  
(основний рівень)  
3 роки навчання

*«Рекомендовано Міністерством освіти України» (лист МОН України від 14.07.2017 № 1/11-7047)*

**Автори:**

**Сагайдак Л. Д.** – голова Тернопільського обласного відділення ВГДР «Школа безпеки», завідувач обласним методичним кабінетом навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Тернопільської області;  
**Білоус П. М.** – заступник голови Тернопільського обласного відділення ВГДР «Школа безпеки», методист відділу організаційно-масової роботи комунального закладу Тернопільської міської ради Центру творчості дітей та юнацтва

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Особливої уваги у вирішенні проблем позашкільної освіти набувають питання безпеки життєдіяльності дітей - це галузі знань і практичної діяльності, спрямованої на формування ідеології безпеки, попередження прояву небезпеки шляхом вивчення загальних закономірностей появи й розвитку небезпек, їх властивостей, наслідків впливу на організм людини, основ захисту людини та середовища її життя, а також на розробку й реалізацію способів і методів створення й підтримки здорових і безпечних умов життя та діяльності людини в повсякденних умовах побуту, виробництва і в надзвичайних ситуаціях.

Під час підготовки програми були враховані основні вимоги чинного законодавства в галузі освіти, матеріали Інтернет-ресурсів, наукові праці вітчизняних і зарубіжних авторів, присвячені питанням безпеки життєдіяльності.

Пропонована програма побудована на основі особистісно-орієнтованого та діяльнісного підходів.

В основу навчальної програми покладені авторські матеріали П. Белінського, Н. Новикової, Н. Кулецької, М. Голубенко, М. Фуки.

Навчальна програма реалізується у гуртках, секціях, клубах фізкультурно-спортивного напрямку загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладів і спрямована на вихованців старшого шкільного віку.

Метою навчальної програми є – забезпечення відповідні сучасним вимогам знання вихованців (учнів, слухачів) про загальні закономірності виникнення і розвитку небезпек, надзвичайних ситуацій, їх властивості, можливий вплив на життя і здоров'я людини та сформувати необхідні вміння і навички для їх запобігання і ліквідації, захисту людей та навколишнього середовища.

Завдання навчальної програми:

навчати дітей ідентифікувати потенційні небезпеки, розпізнавати їх вид, визначати просторові та часові координати, величину та імовірність їх прояву;

визначати небезпечні, шкідливі та вражаючі фактори, що породжуються джерелами цих небезпек;

планувати заходи щодо створення здорових і безпечних умов життя та діяльності у системі «людина-життєве середовище»;

прогнозувати можливість і наслідки впливу небезпечних та шкідливих факторів на організм людини, а вражаючих факторів на безпеку системи «людина – життєве середовище»;

запобігати виникненню надзвичайних ситуацій, а в разі їх виникнення приймати адекватні рішення та виконувати дії, спрямовані на їх ліквідацію;

використовувати у своїй практичній діяльності громадські, політичні, соціально-економічні, правові, технічні, природоохоронні, медико-профілактичні та освітньо-виховні заходи, спрямовані на забезпечення здорових і безпечних умов існування людини в сучасному навколишньому середовищі.

У структурі програми виокремлюються такі розділи: Держава на захисті життя і гідності людини; Життя і здоров'я людини; Небезпеки і надзвичайні ситуації; Домедична допомога; Психологічна підготовка; Фізична підготовка; Рятувально-прикладна підготовка; Пошуково-рятувальна підготовка; Масові заходи.

Навчальна програма передбачає три роки навчання за основним освітнім рівнем: 216 год. (6 год./тиждень).

Основними компонентами навчальної програми є:

мотиваційний (поєднує в собі знання основ збереження життя і здоров'я з ціннісними орієнтаціями на задоволення соціально-значимих і особистісно-орієнтованих потреб);

операційний (поєднує в собі засоби, методи і форми організації діяльності, способи планування і регулювання її процесами);

інформаційний (поєднує в собі знання про фізичну, соціальну, психічну, духовну складову здоров'я, основні умови і способи його збереження, основні засади здорового способу життя та культури безпеки життєдіяльності).

Програма передбачає проведення занять індивідуальних занять, тренінгів, змагань, навчально-тренувальних занять, походів, екскурсій тощо.

Методами опрацювання навчального матеріалу є: обговорення, мозковий штурм, розробка концептуальних карт, рольові ігри, дискусії, творчі проекти, навчальні контракти, інтерв'ю, моделювання ситуацій, екскурсії, походи, змагання, робота в групі, вирішення проблеми, тощо.

Формами контролю за результативністю навчання є участь в змаганнях та походах.

Навчально-тематичні плани за роками навчання мають орієнтовний характер. За необхідністю їх можна доповнити, внести зміни. Враховуючи інтереси вихованців, їх кількість у групі, стан матеріально-технічного забезпечення, педагог може змінювати кількість теоретичних і практичних занять (залежно від того, як швидко та якісно вихованці набувають практичних навичок), а також самостійно обирати один або кілька напрямів роботи, враховуючи обсяг часу, що передбачений типовими навчальними планами для позашкільних навчальних закладів.

## **Основний рівень, перший рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

Розділ, тема	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Вступ	1	-	1
<b>Розділ 1. Держава на захисті життя і гідності людини</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
1.1. Закон і право	1	-	1
1.2. Рятувальна служба України	1	1	2
1.3. Основні проблеми безпеки життєдіяльності	1	2	3
<b>Розділ 2. Життя і здоров'я людини</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
2.1. Основні чинники здоров'я	1	1	2
2.2. Здоровий спосіб життя як умова збереження і зміцнення здоров'я	1	1	2
2.3. Вплив на життя і здоров'я людини різних небезпек	1	1	2
<b>Розділ 3. Небезпеки і надзвичайні ситуації</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>8</b>
3.1. Надзвичайні ситуації природного походження	1	1	2
3.2. Пожежна безпека у побуті	1	3	4
3.3. Правила дорожнього руху	1	1	2
<b>Розділ 4. Домедична допомога</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
4.1. Основи анатомії та фізіології людини	1	1	2
4.2. Основи домедичної допомоги	1	7	8
<b>Розділ 5. Психологічна підготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
5.1. Особливості психосоціального розвитку підлітків	2	-	2
5.2. Психофізичний розвиток підлітків	1	3	4
5.3. Що робить людину людиною	1	1	2
<b>Розділ 6. Фізична підготовка</b>	<b>3</b>	<b>46</b>	<b>48</b>
6.1. Фізична культура особистості як невід'ємний елемент загальної культури	1	-	1
6.2. Розвиток фізичних якостей	1	16	17
6.3. Спеціальна фізична підготовка	1	29	30
<b>Розділ 7. Рятувально-прикладна підготовка</b>	<b>5</b>	<b>27</b>	<b>32</b>
7.1. Пожежна безпека	1	5	6
7.2. Домедична допомога при отруєнні чадним газом, ураженні електричним струмом	1	5	6
7.3. Рятувальні роботи на водних об'єктах	2	8	10
7.4. Пожежно-прикладна смуга перешкод	1	9	10
<b>Розділ 8. Пошуково-рятувальна підготовка</b>	<b>7</b>	<b>79</b>	<b>86</b>
8.1. Топографія та орієнтування на місцевості	2	18	20

8.2. Основи туристської техніки і тактики	3	43	46
8.3. Рятувальна підготовка	2	18	20
<b>Розділ 9. Масові заходи</b>	-	<b>10</b>	<b>10</b>
9.1. Конкурси, змагання, походи	-	10	10
Підсумок	1	-	1
<b>Разом</b>	<b>32</b>	<b>174</b>	<b>216</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### **Вступ (1 год.)**

*Теоретична частина.* Мета і завдання роботи гуртка на навчальний рік. Інструктаж з охорони праці і правил поведінки під час занять, екскурсій участі в масових заходах.

Всеукраїнський громадський дитячий рух «Школа безпеки», історія, сьогодення, організаційні засади діяльності.

### **Розділ 1. Держава на захисті життя і гідності людини (6 год.)**

#### **1.1. Закон і право (1 год.)**

*Теоретична частина.* Засада безпеки життєдіяльності в Конституції України. Законодавство України про охорону здоров'я. Правові основи охорони навколишнього середовища. Основні положення про Міністерство надзвичайних ситуацій України. Основні положення Єдиної державної системи запобігання і реагування на надзвичайні ситуації техногенного та природного характеру.

#### **1.2. Рятувальна служба України (2 год.)**

*Теоретична частина.* Державна служба України з надзвичайних ситуацій. Історія. Органи у правління. Кадри ДСНС України. Сили цивільного захисту ДСНС України. озброєння та авіація Сил цивільного захисту.

*Практична частина.* Екскурсія до регіональних підрозділів Державної служби України з надзвичайних ситуацій.

#### **1.3. Основні проблеми безпеки життєдіяльності (3 год.)**

*Теоретична частина.* Фізичні, хімічні, біологічні та психофізіологічні фактори та їх характеристики.

Селеві потоки, зсуви та інші метеорологічні небезпечні явища.

*Практична частина.* Робота з інтернет-джерелами, перегляд відеоматеріалів.

### **Розділ 2. Життя і здоров'я людини (6 год.)**

#### **2.1. Основні чинники здоров'я (2 год.)**

*Теоретична частина.* Сфери або складові здоров'я. Передумови здоров'я. Відомі теоретики і пропагандисти здорового способу життя.

*Практична частина.* Тренінг «Особиста відповідальність за здоров'я».

#### **2.2. Здоровий спосіб життя як умова збереження і зміцнення здоров'я (2 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття здорового способу життя, його основні компоненти. Філософські, психофізичні і соціально-психологічні фактори здорового способу життя.

*Практична частина.* Розробка комплексу вправ для збереження та зміцнення здоров'я.

### **2.3. Вплив на життя і здоров'я людини різних небезпек (2 год.)**

*Теоретична частина.* Фактори, що впливають на життя і здоров'я людини, їх чинники та прояви впливу.

Поняття соціальних небезпек: види, характеристика, джерела, вплив на організм людини, захист та запобігання.

*Практична частина.* Робота з інтернет-джерелами по встановленню впливу шкідливих звичок (тютюн, алкоголь, хімічні речовини, наркотики) на організм молодої людини.

Проведення зустрічі з лікарем-наркологом.

## **Розділ 3. Небезпеки і надзвичайні ситуації (8 год.)**

### **3.1. Надзвичайні ситуації природного походження (2 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття безпеки і небезпеки. Особливості географічного положення України.

Класифікація надзвичайних ситуацій природного походження в Україні. Ознаки, причини виникнення, особливості розвитку. Форми боротьби.

*Практична частина.* Тренінг з правил поведінки та моделей виходу з надзвичайних ситуацій природного походження.

### **3.2. Пожежна безпека у побуті (4 год.)**

*Теоретична частина.* Джерела пожеж. Джерела запалювання і пальне середовище. Відкритий вогонь. Електричний струм. Вогневі роботи. Самозаймання. Державний стандарт «Пожежна безпека. Загальні вимоги».

*Практична частина.* Відпрацювання алгоритму дій у разі виникнення пожежі: гасіння на початковій стадії загорання; з використанням підручних засобів гасіння (вода, пісок, полотно, кошма); виготовлення підручних засобів захисту органів дихання від чадного газу; рятування людей, речей, саморятування; гасіння одягу (на собі, на людях).

### **3.3. Правила дорожнього руху (2 год.)**

*Теоретична частина.* Права та обов'язки учасників дорожнього руху.

*Практична частина.* Рольова гра «Дорога - пішохід. Дорожні знаки та розмітка», «Дорога-велосипед», «Поведінка свідка ДТП».

## **Розділ 4. Домедична допомога (10 год.)**

### **4.1. Основи анатомії та фізіології людини (2 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття про органи та системи людського організму: кістково-м'язовий апарат, система кровообігу, система травлення, дихальна система, серцево-судинна система, нервова система. Фізіологічні процеси у людському організмі.

*Практична частина.* Виконання тренувальних вправ із закріплення базових понять анатомії людини.

### **4.2. Основи домедичної допомоги (8 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття домедичної допомоги: групи заходів, значення.

Загальні принципи надання домедичної допомоги постраждалому від нещасного випадку: виявлення ознак життя та смерті, підготовка до транспортування, іммобілізація.

Транспортування постраждалого: ноші, носилкові лямки, перенесення на руках. Черговість транспортування при масових травмах.

*Практична частина.* Виконання тренувальних вправ з надання домедичної допомоги при сонячному та тепловому ударах, обмороженні, утопленні; термічних і хімічних опіках; потрапляння на шкіру (очі) хімічних речовин.

Відпрацювання способів транспортування потерпілого з використанням підручних засобів.

## **Розділ 5. Психологічна підготовка (8 год.)**

### **5.1. Особливості психосоціального розвитку підлітків (2 год.)**

*Теоретична частина.* Відмінності у розвитку хлопців та дівчат.

Товаришування, дружба. Стосунки між однокласниками, хлопцями, дівчатами. Основні складові спілкування. Відчуття, емоції, почуття. Культура почуттів та способів їх вияву.

Вплив соціального середовища на формування у підлітків здорових чи шкідливих звичок та їх способу життя.

Небезпека – оцінка небезпеки.

### **5.2. Психофізичний розвиток підлітків (4 год.)**

*Теоретична частина.* Характеристика підліткового віку. Умови, що сприяють здоровому психологічному розвитку підлітка. Розвиток інтелектуальних задатків. Пам'ять, увага. Формула самоконтролю.

*Практична частина.* Виконання вправ на розвиток уваги.

«Програвання» ситуативних задач: «Ви заблукали в лісі», «Ви запізнюєтеся на поїзд», «Ніч перед екзаменом», «Ви потрапили в ураган».

### **5.3. Що робить людину людиною (2 год.)**

*Теоретична частина.* Почуття та емоції людини, емоційні стани. Вищі почуття. Поняття духовності. Національні духовні традиції та цінності..

*Практична частина.* Вправи на розвиток емоційно-вольові сфери підлітка.

Перегляд відеофільму «Духовні скарби України» (за матеріалами інтернет-мережі).

## **Розділ 6. Фізична підготовка (48 год.)**

### **6.1. Фізична культура особистості як невід'ємний елемент загальної культури (1 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття фізичної культури особистості.

Діяльнісна сутність фізичної культури в різних сферах життя.

Цінності фізичної культури.

### **6.2. Розвиток фізичних якостей (17 год.)**

*Теоретична частина.* Загальна характеристика фізичного розвитку підлітка. Фактори, які впливають на розвиток фізичних якостей.

*Практична частина.* Виконання вправ на розвиток швидкості, спритності, гнучкості, витривалості, сили.

Спортивні ігри, естафети.

### **6.3. Спеціальна фізична підготовка (30 год.)**

*Теоретична частина.* Подолання природних перешкод. Класифікація вузлів, техніка в'язання.

*Практична частина.* Оволодіння прийомами техніки подолання:

природних перешкод: підйом, спуск, траверс схилу ін. (на результат, зі зміною швидкості);

комплексу перешкод (смуги перешкод) (на результат, зі зміною темпу, швидкості);

технічно та фізично складних етапів та перешкод - підйом по вертикальній мотузці, скельній ділянці, навісній переправі вгору і т.п. (на результат, зі зміною темпу, швидкості);

етапів та перешкод в умовах пошуково-рятувальних робіт, походу-кросу;

проведення рятувальних робіт (одиначне та групове транспортування потерпілого по пересіченій місцевості, підйом потерпілого з ущелини, колодязя, транспортування потерпілого по навісних переправах і т.п.);

плавання на довгу дистанцію, на швидкість, пірнання на задану глибину; транспортування потопельника (манекен) на певну відстань водної акваторії.

## **Розділ 7. Рятувально-прикладна підготовка (32 год.)**

### **7.1. Пожежна безпека (6 год.)**

*Теоретична частина.* Заходи пожежної безпеки в побуті, навколишньому середовищі. Правила поведінки при пожежі. Алгоритм дій у різних випадках виникнення пожежі.

Підручні засоби гасіння.

Допомога людям, що опинилися в задимлених приміщеннях, на яких загорівся одяг. Евакуація постраждалих.

Самодопомога під час перебування у задимленому приміщенні на початковій стадії пожежі.

Пожежне спорядження.

Продукти горіння. Засоби індивідуального захисту.

Транспортування потерпілого.

Способи оповіщення про пожежу. Знаки безпеки.

*Практична частина.* Виконання вправ з прокладання магістральної та робочих ліній подачі води; користування пожежним спорядженням та засобами індивідуального захисту; виготовлення з підручних матеріалів засобів транспортування потерпілого.

Вправління в подоланні 100-метрової смуги перешкод (дистанція пожежно-прикладного спорту).

### **7.2. Домедична допомога при отруєнні чадним газом, ураженні електричним струмом (6 год.)**

*Теоретична частина.* Причини отруєння чадними газом. Ознаки отруєння в залежності від концентрації газу в організмі. Симптоми отруєння.

Причини електротравм. Ознаки ураження струмом. Особливі електротравми.

Алгоритм дій у випадку отруєння чадним газом, ураження електричним струмом.

Пожежна безпека електричних мереж, правила гасіння.

*Практична частина.* Відпрацювання алгоритму дій у випадку отруєння чадним газом, ураженні електричним струмом.

Оволодіння прийомами проведення штучного дихання та непрямого масажу серця.

Виконання тренувальних вправ по транспортуванню потерпілого/групи потерпілих з використанням стаціонарних медичних та рятувальних нош; по пересіченій місцевості – з використанням підручних матеріалів. Відпрацювання

способів транспортування потерпілого в залежності від ступеню та локалізації ушкоджень.

### **7.3. Рятувальні роботи на водних об'єктах (10 год.)**

*Теоретична частина.* Правила охорони життя людей на водних об'єктах України. Вимоги щодо забезпечення безпеки дітей.

Поняття утоплення. Види утоплення. Порятунок потопаючих: особливості ситуації, алгоритм дій.

Самодопомога. Реакція занепокоєння.

Надання допомоги «активному» потопаючому.

*Практична частина.* Аналіз ситуаційних задач, створення навчального алгоритму небезпек, пов'язаних з утопленням, складання алгоритму домедичної допомоги.

Відпрацювання рятувальних дій з берега підручними засобами (мотузкою, гілкою дерева, палицею, тощо); стаціонарними (кінець «Александрова», рятувальне коло у літній та зимовий періоди).

### **7.4. Пожежно-прикладна смуга перешкод (10 год.)**

*Теоретична частина.* Історія виникнення пожежно-прикладного спорту, його значення. Правила проведення та види змагань. Особливості подолання етапів пожежно-прикладної смуги.

*Практична частина.* Вправління в подоланні етапів пожежно-прикладної смуги перешкод.

## **Розділ 8. Пошуково-рятувальна підготовка (86 год.)**

### **8.1. Топографія та орієнтування на місцевості (20 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття орієнтування на місцевості. Точкові, лінійні, площинні орієнтири.

Загальне та детальне орієнтування на місцевості.

Орієнтуватись на місцевості за картою та компасом; без компасу та карти; в лісі; за тваринами, птахами, комахами; за місцевими предметами; за годинником.

Визначення відстаней; свого місцезнаходження.

Особливості техніки орієнтування в піших і лижних походах; в різних природних умовах: густий ліс, обмежена видимість (туман, снігопад), гірська місцевість, підземні лабіринти (печери).

*Практична частина.* Виконання вправ на визначення свого місцезнаходження відносно положення топографічних і тактичних об'єктів на місцевості, сторін горизонту, рельєфу і місцевих предметів; відновлення втраченого місцезнаходження

Вправа-гра «Знайди скарб».

Тренувальні вправи з орієнтування на місцевості, його різновидах: по маркованій трасі, по лінійному маршруту, за вибором, в заданому напрямку.

### **8.2. Основи туристської техніки і тактики (46 год.)**

*Теоретична частина.* Техніка туризму: визначення та класифікація. Особливості застосування туристської техніки в рекреаційних та спортивних походах.

Тактика туризму: визначення та класифікація.

Туристське спорядження, місце та способи застосування.

Туристські вузли: застосування, техніка в'язання.

Види та характеристика природних перешкод.

Наведення поручнів самострахування. Командне страхування.

Подолання природних перешкод з організацією командного страхування та самострахування на командних поручнях.

Техніка пересування по місцевості з різним рельєфом. Безпека учасників туристських походів.

Особисте та групове туристичне спорядження для туристичного походу.

*Практична частина.* Відпрацювання техніки користування туристським спорядженням та техніки пересування по місцевості з різним рельєфом.

### **8.3. Рятувальна підготовка (20 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття безпеки в туризмі. Види небезпек, типи захворювань. Чинники ризику в туризмі. Типові для різних видів туризму небезпеки і нещасні випадки.

Профілактика небезпек в гірських екологічних і пригодницьких турах. Інформованість туристів, підготовка маршруту та акліматизація.

Структура та причини нещасних випадків в туризмі.

Природні небезпеки та правила поведінки.

*Практична частина.* Відпрацювання алгоритму дій з пошуку заблукалих у лісовій місцевості, підземних лабіринтах, тощо (надання допомоги: виведення зі стресового стану, домедична допомога за потребою); пошук, звільнення потерпілих з-під завалів.

## **Розділ 9. Масові заходи (10 год.)**

### **9.1. Конкурси, змагання, походи (10 год.)**

*Практична частина.* Участь в подоланні рятувально-прикладних дистанцій за програмою «Школа безпеки» та туристсько-спортивних походах I категорії складності з різних видів туризму.

### **Підсумок (1 год.)**

*Теоретична частина.* Підбиття підсумків.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати і розуміти:*

- основні правові положення державного і міжнародного законодавства щодо культури безпеки життєдіяльності;
- основи здорового способу життя, попередження та профілактики застудних та інфекційних захворювань;
- особливості психосоціального розвитку підлітків;
- класифікацію надзвичайних ситуацій;
- заходи пожежної безпеки в побуті, навколишньому середовищі;
- основні ознаки застудних та інфекційних захворювань, отруєнь, опіків та обморожень;
- розрізняти ознаки розтягнень, вивихів, забоїв, закритих переломів кісток;
- основні медичні препарати та їх використання.

*Вихованці можуть вміти і застосовувати:*

- надавати домедичну допомогу при травмах кінцівок, сонячному та тепловому ударах, отруєнні чадним газом, ураженні електрострумом;

- виготовляти ноші з підручних матеріалів та транспортувати потерпілого підручними засобами по пересічній місцевості;
- користуватись первинними засобами пожежогашіння, пожежним спорядженням та інвентарем, засобами індивідуального захисту органів дихання, очей та шкіри;
- орієнтуватися на місцевості за допомогою карти і компасу та природними об'єктами;
- долати не складні природні перешкоди за допомогою туристського спорядження з дотриманням правил техніки безпеки;
- користуватись туристським спорядженням та інвентарем, організувати туристський побут під час туристської подорожі, змагань;
- підручними засобами надавати допомогу потерпілим на водній акваторії.

*Вихованці мають набути досвід:*

- визначення та класифікації надзвичайних ситуацій;
- орієнтування на місцевості за допомогою карти і компасу;
- застосування туристського спорядження та догляду за ним;
- застосування первинних засобів пожежогашіння.

### **Основний рівень, другий рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

Розділ, тема	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Вступ	1	-	1
<b>Розділ 1. Держава на захисті життя і гідності людини</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
1.1. Закон і право	2	-	2
1.2. Цінність і неповторність людини	1	1	2
<b>Розділ 2. Життя і здоров'я людини</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
2.1. Природа і здоров'я людини	1	1	2
2.2. Загартування організму дитини	1	1	2
2.3. Інфекційні хвороби та їх профілактика	1	1	2
2.4. Стать та права людини	1	3	4
<b>Розділ 3. Небезпеки і надзвичайні ситуації</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
3.1. Екологічні кризи	2	-	2
3.2. Громадянська безпека. Надзвичайні ситуації, що загрожують безпеці громадянина	1	3	4
3.3. Безпека пасажирів автомобільного та залізничного транспорту	1	3	4
<b>Розділ 4. Домедична допомога</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>16</b>
4.1. Домедична допомога при порушенні життєво важливих функцій організму	2	2	4
4.2. Накладання пов'язок	1	5	6

4.3. Переломи кісток. Вивихи (5 год.)	1	5	6
<b>Розділ 5. Психологічна підготовка</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>8</b>
5.1. Індивідуальні та вікові особливості особистості	1	1	2
5.2. Психологічні конфлікти	1	2	3
5.3. Що робить людину людиною	1	2	3
<b>Розділ 6. Фізична підготовка</b>	<b>1</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
6.1. Організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами	1	1	2
6.2. Розвиток фізичних якостей	-	12	12
6.3. Спеціальна фізична підготовка	-	16	16
<b>Розділ 7. Рятувально-прикладна підготовка</b>	<b>5</b>	<b>34</b>	<b>40</b>
7.1. Технічні засоби гасіння пожежі	1	7	8
7.2. Індивідуальний захист, дозиметричний контроль	2	8	10
7.3. Пошуково - рятувальні роботи в умовах природного середовища	1	11	12
7.4. Рятувальні роботи на водних об'єктах	1	9	10
<b>Розділ 8. Пошуково-рятувальна підготовка</b>	<b>6</b>	<b>74</b>	<b>80</b>
8.1. Топографія та орієнтування на місцевості	1	17	18
8.2. Основи туристської техніки і тактики	2	38	40
8.3. Рятувальна підготовка	2	20	22
<b>9. Масові заходи</b>	<b>-</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
9.1. Конкурси, змагання, походи	-	15	15
Підсумок	1	-	1
<b>Разом</b>	<b>33</b>	<b>183</b>	<b>216</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### Вступ (1 год.)

*Теоретична частина.* Мета і завдання роботи гуртка на навчальний рік. Інструктаж з охорони праці і правил поведінки під час занять, екскурсій участі в масових заходах.

Туризм – активний відпочинок, вид діяльності, спорт, засіб пізнання навколишнього світу, спосіб життя. Туристські можливості рідного краю.

### Розділ 1. Держава на захисті життя і гідності людини (4 год.)

#### 1.1. Закон і право (2 год.)

*Теоретична частина.* Конвенція ООН про права людини.

Загальна декларація ООН «Про права людини».

Конституція України.

Національна стратегія у сфері прав людини.

Дискримінація. Види дискримінації. Державний захист від дискримінації, рабства, катування, торгівлі людьми, в т. ч. дітьми.

## **1.2. Цінність і неповторність людини (2 год.)**

*Теоретична частина.* Феномен людського життя. Усвідомлення довкілля і себе у ньому. Ціннісні виміри людського життя.

*Практична частина.* Аналіз ситуаційних задач. Опрацювання нормативно-правових актів з питань захисту життя і гідності людини.

## **Розділ 2. Життя і здоров'я людини (10 год.)**

### **2.1. Природа і здоров'я людини (2 год.)**

*Теоретична частина.* Забруднення природного середовища (повітря, морів та океанів, ґрунтів, підземних вод тощо) відходами виробництва.

Роль захисного озонового шару атмосфери.

Клімат і здоров'я людини.

Вплив зменшення ресурсів природи на здоров'я людини.

*Практична частина.* Робота з інформаційними джерелами по дослідженню стану забруднення природного середовища відходами виробництва.

### **2.2. Загартування організму дитини (2 год.)**

*Теоретична частина.* Загартування та його роль у розвитку організму дитини.

Основні загартовуючі чинники та їх значення для здоров'я.

Правила та умови загартування.

Види загартовування та їх характеристика.

Протипоказання до загартовування.

*Практична частина.* Виконання комплексу вправ «соляна доріжка» та розтирання тіла сухою та вологою рукавичкою.

### **2.3. Інфекційні хвороби та їх профілактика (2 год.)**

*Теоретична частина.* Загальна характеристика інфекційних хвороб.

Збудники інфекційних хвороб.

Імунітет, його значення для людини.

Щеплення як засіб профілактики інфекційних хвороб.

Дезінфекція, дезінсекція та дератизація.

Карантин, обсервація.

*Практична частина.* Робота з інформаційними джерелами «10 найжахливіших епідемій в історії людства».

### **2.4. Стать та права людини (4 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття статевих відносин.

Сексуальні девіації та статеві збочення. Проституція.

Наслідки статевих відносин. Незапланована вагітність. Природні методи регуляції зачаття.

Венеричні хвороби. ВІЛ-інфекція, СНІД, шляхи їх розповсюдження, способи і засоби профілактики.

Статеві злочини, зґвалтування. Поведінка, що може спровокувати сексуальне насилля. Способи захисту від гвалтівника.

Поняття сексуальної експлуатації.

*Практична частина.* Зустріч з лікарями: урологом та гінекологом, працівниками регіональних відділень УВМС України.

## **Розділ 3. Небезпеки і надзвичайні ситуації (10 год.)**

### **3.1 Екологічні кризи (2 год.)**

*Теоретична частина.* Класифікація екологічних криз. Природні екологічні кризи. Антропогенні екологічні кризи. Глобальні катастрофи в історії людства, їх вплив на природу і цивілізацію.

Сучасна екологічна ситуація в Україні, її прояви.

Охорона навколишнього середовища.

Правила поведінки і моделі виходу з конкретних небезпечних ситуацій.

### **3.2. Громадянська безпека. Надзвичайні ситуації, що загрожують безпеці громадянина (4 год.)**

*Теоретична частина.* Напад, шантаж. Правила поводження. Самозахист, межі самозахисту. Необхідна оборона.

Натовп: види натовпу, психологія поведінки. Правила поведінки в натовпі. Пожежа в громадському місці

*Практична частина.* Моделювання ситуацій та поведінки у натовпі.

Відпрацювання способів самозахисту при нападі, шантажу.

### **3.3. Безпека пасажирів автомобільного та залізничного транспорту (4 год.)**

*Теоретична частина.* Транспортна аварія і транспортна катастрофа: наслідки, види. Права та обов'язки, правила безпеки для пасажирів.

Дії у випадку ДТП. Самодопомога, допомога постраждалим.

*Практична частина.* Рольова гра «Ви свідок ДТП», «Пожежа в автомобілі/вагоні поїзда».

## **Розділ 4. Домедична допомога (16 год.)**

### **4.1. Домедична допомога при порушенні життєво важливих функцій організму (4 год.)**

*Теоретична частина.* Термінальні стани, причини їх виникнення.

Клінічні ознаки порушень життєво важливих функцій організму.

Серцево-легенева реанімація, оцінка її ефективності.

Алгоритм дій з порятунку життя та збереження здоров'я постраждалого при гострій крововтраті, порушенні дихання, коматозному стані, непритомності та колапсі, травматичному шоку.

*Практична частина.* Вправління з надання домедичної допомоги у випадках порушення дихання, серцево-судинних порушень, травматичних і пошкодженнях, ранах, кровотечах.

### **4.2. Накладання пов'язок (6 год.)**

*Теоретична частина.* Призначення та типи пов'язок. Правила накладання. Основні та допоміжні матеріали.

*Практична частина.* Вправління в накладанні пов'язок різного типу

### **4.3. Переломи кісток. Вивихи (6 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття перелому, вивиху. Класифікація переломів. Ознаки переломів, вивихів.

Домедична допомога. Правила накладення шин. Імобілізація потерпілого.

*Практична частина.* Відпрацювання алгоритму дій з організації домедичної допомоги постраждалому при переломах кісток.

Виготовлення транспортних нош. Транспортування потерпілого.

## **Розділ 5. Психологічна підготовка (8 год.)**

### **5.1. Індивідуальні та вікові особливості особистості (2 год.)**

*Теоретична частина.* Вікова періодизація, особливості кожного періоду.

Індивідуальні психологічні риси. Темперамент, здібності, характер.

*Практична частина.* Діагностування на визначення типу темпераменту.

### **5.2. Психологічні конфлікти (3 год.)**

*Теоретична частина.* Типологія конфліктів. Основні причини та функції конфліктів. Структурні елементи конфлікту. Природа і сутність конфлікту.

Управління конфліктом. Поведінка людини в конфліктній ситуації.

Деструктивні конфлікти.

*Практична частина.* Моделювання та аналіз конфліктних ситуацій.

### **5.3. Що робить людину людиною (3 год.)**

*Теоретична частина.* Гордість і смирення. Визнання помилок. Чуйність. Прощення. Послух і непослух. Щедрість і захланність. Жадібність.

*Практична частина.* Аналіз творів української класичної літератури.

## **Розділ 6. Фізична підготовка (30 год.)**

### **6.1. Організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами (2 год.)**

*Теоретична частина.* Основні завдання фізкультурно-спортивної діяльності. Самоконтроль під час самостійних занять фізичними вправами. Контроль стану серцево-судинної, дихальної системи, масо-ростовими показниками, фізичної підготовленості. Побудова самостійного тренувального заняття.

*Практична частина.* Розробка плану самостійного тренувального заняття.

### **6.2. Розвиток фізичних якостей (12 год.)**

*Практична частина.* Виконання вправ на розвиток: координації рухів, спритності, гнучкості; загальної та спеціальної витривалості; сили, силової витривалості; швидкості, швидко-силових якостей.

Спортивні ігри, естафети.

### **6.3. Спеціальна фізична підготовка**

*Практична частина.* Відпрацювання прийомів подолання: окремих природних перешкод-підйом, спуск, траверс схилу (на результат, зі зміною швидкості);

комплексу перешкод (смуги перешкод) (на результат, зі зміною темпу та швидкості);

технічно та фізично складних етапів та перешкод - підйом по вертикальній мотузці, скельній ділянці, навісній переправі вгору (на результат, зі зміною темпу та швидкості);

етапів та перешкод в умовах пошуково-рятувальних робіт, походу-кросу.

Відпрацювання окремих етапів проведення рятувальних робіт: одиночне та групове транспортування потерпілого по пересіченій місцевості, підйом потерпілого з ущелини, колодязя, транспортування потерпілого по навісних переправах; на визначену відстань водної акваторії.

Плавання на довгу дистанцію, на швидкість, пірнання на визначену глибину.

## **Розділ 7. Рятувально-прикладна підготовка (40 год.)**

### **7.1. Технічні засоби гасіння пожежі (8 год.)**

*Теоретична частина.* Вогнегасники, їх види, призначення. Пожежно-технічне озброєння (спорядження). Бойове розгортання від пожежної машини.

*Практична частина.* Вправління у бойовому розгортанні та вмінні користуватися пожежно-технічним озброєнням: пожежним костюмом, пожежним краном, краном - гідрантом, напірним рукавом, розгалуженням, стовбуром.

### **7.2. Індивідуальний захист, дозиметричний контроль (10 год.)**

*Теоретична частина.* Види дозиметричного контролю. Визначення доз опромінення. Дозиметри. Контроль радіоактивного забруднення. Хімічний контроль. Засоби індивідуального хімічного захисту. Забезпечення засобами індивідуального захисту різних категорій громадян.

*Практична частина.* Вивчення будови та принципу дії засобів індивідуального захисту та дозиметричного контролю.

Подолання зони техногенної аварії.

Відпрацювання техніки проведення рятувальних робіт в осередку хімічного ураження та пошуку уражених людей; вміння користуватися засобами індивідуального хімічного захисту (загальновійськовий захисний костюм (ЗЗК), легкий захисний костюм (Л-1)).

### **7.3. Пошуково-рятувальні роботи в умовах природного середовища (12 год.)**

*Теоретична частина.* Правила укладання рюкзака для довготривалих переходів; розведення багаття, в тому числі під час дощу і вітру; встановлення палаток різноманітних конструкцій.

Розвідка зони надзвичайної події. Алгоритм дій пошуково-рятувального загону.

Пошук потерпілих, надання домедичної допомоги.

Транспортування потерпілого. Вимоги до виготовлення транспортних нош та правила їх кріплення до переправ. Імобілізація постраждалого.

*Практична частина.* Виконання тренувальних вправ на виготовлення (в'язання) транспортних нош, «плетінок навхрест» з туристичної мотузки та повздовжніх жердин; вкладання «потерпілого» на ноші та його імобілізація; кріплення нош до переправ та транспортування на переправах.

Відпрацювання елементів рятувальної роботи технічно-туристичними засобами:

підйом «потерпілого» з ущелини, колодязя, шахти (спуск рятівника до потерпілого, організація прикріплення потерпілого до підйомної мотузки);

точки кріплення підйомної мотузки (стаціонарна рятувальна тривога) організація поліспасти, страховика;

підйом потерпілого (самого, якщо дозволяє його стан);

підйом потерпілого із супроводжуючим.

### **7.4. Рятувальні роботи на водних об'єктах (10 год.)**

*Теоретична частина.* Суть рятувальної роботи на воді.

Класифікація аварійних (небезпечних) ситуацій. Незвичайні природні явища. Небезпека спокійних вод. Небезпека при купанні і плаванні. Техніка порятунку на воді. Техніка роботи з рятувальними засобами та спорядженням. Тактика порятунку на воді. Порядок проведення рятувальних робіт.

*Практична частина.* Оволодіння прийоми самопомоги у випадках контрактури м'язів кінцівок під час плавання.

Тренування затримки дихання під час пірнать.

Пірнавання на глибину до 3 м. дістаючи з дна вказані предмети.

Відпрацювання техніки підйому потерпілого з глибини на поверхню води та транспортування його до берега.

Вправління у керуванні плавзасобами (човном, катамараном) та наданні допомоги потерпілим з плавзасобів з дотриманням самобезпеки.

## **Розділ 8. Пошуково-рятувальна підготовка (80 год.)**

### **8.1. Топографія та орієнтування на місцевості (18 год.)**

*Теоретична частина.* Карта місцевості. Топографічні плани, туристські карти і схеми, топографічні знаки.

Орієнтування карти.

Компас, азимут, азимутальні ходи, рух по заданому азимуту.

Правила безпеки при вивченні місцевості за картою.

*Практична частина.* Вправи на читання топографічної карти; визначення свого місцезнаходження.

Вивчення місцевості за картою (похід).

Складання топографічних схем невеликих ділянок місцевості.

Складання «кроки» складних в орієнтуванні ділянок маршруту подорожі.

Рух по незнайомій місцевості за описом («за легендою»).

Маршрутна топографічна зйомка певних ділянок місцевості.

### **8.2. Основи туристської техніки і тактики (40 год.)**

*Теоретична частина.* Техніка пересування по трав'янистих, зсувних, снігових схилах. Рух з альпенштоком. Способи подолання лісових завалів, буреломів, скупчень валунів, скельних виступів, льодово-фірнових ділянок, тощо. Наведення поручнів страховки на спусках та підйомах – самострахування. Вимоги до організації командного страхування. Траверс схилу, скельної ділянки – командне страхування, робота в двійках.

Способи кріплення поручневої мотузки для переправ на опорах: дерева, скельні гаки, вантажні петлі, тощо. Поліспасти системи. Наведення переправ за допомогою поліспасту. Підйом вантажів, людей поліспасти системами. Привали та нічліги, вимоги до їх організації. Особливості нічлігів в складних метеоумовах і у міжсезоння. Сушіння і ремонт одягу, взуття, спорядження.

*Практична частина.* Виконання вправ на вільне лазіння на скельному рельєфі; спуск по вертикальних поручнях; наведення переправ через водну перешкоду, організація командного страхування і самострахування; відпрацювання способів підйому по вертикальних поручнях.

### **8.3. Рятувальна підготовка (22 год.)**

*Теоретична частина.* Загальне поняття та види пошуково-рятувальних робіт. Пошуково-рятувальні загони.

Особливості керування пошуково-рятувальними роботами. Додаткова мета. Набір характерних завдань.

Планування шляхів відходу.

Основні принципи організації пошукових робіт.

Прийоми і способи організації ефективної комунікації при пошуково-рятувальних роботах. Міжнародна кодова таблиця сигналів

*Практична частина.* Перегляд відеофільму про організацію пошукових і рятувальних робіт на об'єктах туристичних відвідувань.

Зустріч з членами пошуково-рятувальних загонів.

## **Розділ 9. Масові заходи (16 год.)**

### **9.1. Конкурси, змагання, походи**

*Практична частина.* Участь в подоланні рятувально-прикладних дистанцій за програмою «Школа безпеки»; туристсько-спортивних походах I-II категорії складності з різних видів туризму; змаганнях зі спортивного орієнтування, техніки пішохідного туризму.

### **Підсумок (1 год.)**

*Теоретична частина.* Підбиття підсумків.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати і розуміти:*

- правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України.
- основи анатомії та фізіології людини;
- загальні правила накладання пов'язок, іммобілізації ушкоджених частин тіла;
- природні чинники збереження і зміцнення здоров'я;
- характерні ознаки небезпечних ситуацій в побуті, у дорозі, під час навчально-тренувальних занять, туристичних походах, змаганнях тощо;
- основні небезпеки, надзвичайні ситуації та події, що загрожують безпеці людини в соціумі;
- геометричні способи вимірювання відстаней до недосяжних об'єктів;
- топографічні знаки фізичних, топографічних та спортивних карт;
- послідовність складання топографічних схем невеликих ділянок місцевості;
- формування опису (легенди) руху по незнайомій місцевості, складання «кроків» в орієнтуванні на складних ділянках маршруту подорожі;
- міжнародну кодову таблицю сигналів;
- рецепти приготування похідних справ.

*Вихованці мають вміти і застосовувати:*

- користуватись медичними препаратами медичної аптечки;
- надавати домедичну допомогу при запамороченні, кровотечі, серцево-судинних порушеннях, різного роду ранах;
- накладати пов'язки на ушкодженні частини тіла, здійснювати іммобілізацію травмованих кінцівок підручними засобами;
- оцінити небезпеку виникнення конфлікту, знайти спосіб його врегулювання;
- дотримуючись загальноприйнятих правил загартовувати свій організм природними факторами;
- впевнено діяти під час пожежі, надавати допомогу потерпілим у ДТП;
- виготовляти (в'язати) транспортні носії з туристичної мотузки, транспортувати «потерпілого» по переправах через природні перешкоди;
- здійснювати підйом «потерпілого» з ущелини, колодязя, шахти за допомогою туристично-рятувального спорядження;

- надавати допомогу потерпілим на воді з плавзасобу;
- користуватись приладом дозиметричного контролю ДП-5 В (засобами індивідуального хімічного захисту (ЗЗК, Л-1) ;
- долати зону техногенної аварії;
- готувати гарячу їжу на відкритому вогні;
- долати дистанції туристичної смуги перешкод та рятувально-прикладних дистанцій «Школи безпеки».

*Вихованці мають набути досвід:*

- визначення небезпечних ситуацій в побуті, під час навчально-тренувальних занять, туристичних походів, змагань ;
- надавання домедичної допомоги при запамороченні, кровотечі, різного типу ран;
- застосування оцінки небезпеки виникнення конфлікту та знаходження способів його врегулювання;
- застосування виготовлених транспортних нош з туристичної мотузки для порятунку потерпілого;
- визначення радіаційного забруднення за допомогою приладу дозиметричного контролю ДП-5.

### **Основний рівень, третій рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

Розділ, тема	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Вступ	1	-	1
<b>Розділ 1. Держава на захисті життя і гідності людини</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
1.1. Закон і право	2	-	2
1.2. Людина і навколишнє середовище	1	1	2
<b>Розділ 2. Життя і здоров'я людини</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>12</b>
2.1. Фізична складова здоров'я	1	1	2
2.2. Соціальні хвороби суспільства	1	3	4
2.3. Виробниче середовища і здоров'я людини	2	-	2
2.4. Радіація та іонізуючі випромінювання	1	3	4
<b>Розділ 3. Небезпеки і надзвичайні ситуації</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>8</b>
3.1. Надзвичайні ситуації техногенного походження	1	1	2
3.2. Громадянська безпека. Соціально-політичні надзвичайні ситуації	1	3	4
3.3. Правила дорожнього руху	1	1	2
<b>Розділ 4. Домедична допомога</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>12</b>
4.1. Домедична допомога при невідкладних станах	1	3	4

4.2. Домедична допомога в похідних умовах	1	3	4
4.3. Транспортування потерпілого з різними видами травм	1	3	4
<b>Розділ 5. Психологічна підготовка</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>81</b>
5.1. Психічна рівновага і здоров'я	1	1	2
5.2. Психологія поведінки людини в екстремальних ситуаціях	1	1	2
5.3. Що робить людину людиною	1	3	4
<b>Розділ 6. Фізична підготовка</b>	<b>1</b>	<b>31</b>	<b>32</b>
6.1 Вплив занять спортом на організм людини	1	1	2
6.2. Розвиток фізичних якостей	-	14	14
6.3. Спеціальна фізична підготовка	-	16	16
<b>Розділ 7. Рятувально-прикладна підготовка</b>	<b>5</b>	<b>37</b>	<b>42</b>
7.1. Рятування потерпілих на воді	2	8	10
7.2. Пошуково-рятувальні роботи в житлових та виробничих будівлях	1	7	8
7.3. Рятувальні роботи з висотної будівлі	1	11	12
7.4. Психологічна смуга перешкод	1	5	6
7.5. Пожежно-прикладна смуга перешкод	-	6	6
<b>Розділ 8. Пошуково-рятувальна підготовка</b>	<b>5</b>	<b>77</b>	<b>82</b>
8.1. Топографія та орієнтування на місцевості	2	10	12
8.2. Основи туристської техніки і тактики	2	38	40
8.3. Рятувальна підготовка	1	29	30
<b>9. Масові заходи</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
9.1. Конкурси, змагання, походи	-	14	14
Підсумок	1	-	1
<b>Разом</b>	<b>30</b>	<b>176</b>	<b>216</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### Вступ (1 год.)

*Теоретична частина.* Мета і завдання роботи гуртка на навчальний рік. Інструктаж з охорони праці і правил поведінки під час занять, екскурсій участі в масових заходах.

Засоби масової інформації, їх вплив на рівень безпеки людини.

### Розділ 1. Держава на захисті життя і гідності людини (4 год.)

#### 1.1. Закон і право (2 год.)

*Теоретична частина.* Джерела кримінального права. Конституція України. Кримінальний кодекс України.

Некримінальні закони та підзаконні акти, рішення Конституційного Суду України, міжнародні конвенції, угоди та протоколи як джерела кримінального права.

Служби охорони громадського порядку. Основні напрямки їх діяльності.

## **1.2. Людина і навколишнє середовище ( 2 год.)**

*Теоретична частина.* Середовище існування людини та його компоненти. Типологія поняття навколишнього середовища. Властивості навколишнього середовища. Залежність здоров'я людини від якості природного середовища. Демографія й обмеженість ресурсів і життєвого простору. Вплив радіоактивного й інших забруднень навколишнього середовища на рівень захворюваності населення.

*Практична частина.* Аналіз статистичних даних щодо демографічної ситуації в Україні.

## **Розділ 2. Життя і здоров'я людини (12 год.)**

### **2.1. Фізична складова здоров'я (2 год.)**

*Теоретична частина.* Фізіологічна і соціальна зрілість, їх взаємозв'язок. Поняття раціонального життєвого ритму. Лексика і здоров'я. Моніторинг фізичної складової здоров'я. Вплив спадковості та соціального середовища на розвиток людського (дитячого) організму.

*Практична частина.* Визначення рівня фізичного здоров'я.

### **2.2. Соціальні хвороби суспільства (4 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття соціальної хвороби.

Соціально значущі захворювання і захворювання, небезпечні для оточуючих.

Тенденції та особливості окремих видів захворюваності в різних регіонах світу.

*Практична частина.* Перегляд відеофільму про негативні наслідки впливу на організм людини наркотичних речовин, алкоголю.

### **2.3. Виробниче середовища і здоров'я людини (2 год.)**

*Теоретична частина.* Професійні захворювання. Вимоги до фізичного та психологічного стану при виборі професії.

Право людини на безпечні умови праці. Функції держави та роботодавців по створенню умов для максимально безпечних умов праці.

Відповідальність людини за дотриманням та виконанням правил безпеки на робочому місці, в побуті, соціумі.

### **2.4. Радіація та іонізуючі випромінювання (4 год.)**

*Теоретична частина.* Радіація та її різновиди. Іонізуючі випромінювання. Джерела радіаційної небезпеки. Пристрій іонізуючих джерел випромінювання. Шляхи проникнення випромінювання в організм людини.

Заходи іонізуючого впливу. Механізм дії іонізуючого випромінювання. Наслідки опромінення. Променева хвороба.

Безпека при роботі з іонізуючими випромінюваннями. Чорнобильська катастрофа та її наслідки. Категорії зон радіоактивно забруднених територій внаслідок аварії на ЧАЕС.

Основні правила радіаційної безпеки.

*Практична частина.* Відпрацювання способів захисту від радіаційного ураження.

Перегляд відеофільму про аварію на ЧАЕС, зустріч з ліквідаторами аварії.

## **Розділ 3. Небезпеки і надзвичайні ситуації (8 год.)**

### **3.1. Надзвичайні ситуації техногенного походження (2 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття, джерела і причини техногенних надзвичайних ситуацій, негативні фактори при їх виникненні.

Класифікація та ознаки надзвичайних ситуацій техногенного характеру.

Транспортні аварії та катастрофи.

Аварії на радіаційно небезпечних об'єктах; на хімічно небезпечних об'єктах; на пожежо- та вибухонебезпечних об'єктах; на об'єктах комунального господарства; на гідротехнічних спорудах.

*Практична частина.* Перегляд відеофільму про наслідки надзвичайних ситуацій техногенного характеру.

### **3.2. Громадянська безпека. Соціально-політичні надзвичайні ситуації (4 год.)**

*Теоретична частина.* Особливості та причини надзвичайних ситуацій соціально-політичного характеру.

Загальна характеристика основних психотравмуючих чинників.

Соціальні та воєнні конфлікти. Збройні напади, терористичні акти, захоплення важливих об'єктів і заручників.

Страйки, масові безлади, створення незаконних озброєних формувань, викрадення та зберігання вогнепальної зброї, радіоактивних, сильнодіючих, отруйних, хімічних, наркотичних речовин і препаратів.

Правила поведінки у соціально-політичних надзвичайних ситуаціях.

*Практична частина.* Моделювання ситуацій поведінки людини у надзвичайних ситуаціях.

### **3.3. Правила дорожнього руху (2 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття дорожньої безпеки. Правила дорожнього руху для пішоходів.

Правила поведінки у громадському транспорті.

*Практична частина.* Рольова гра «Я – пішохід».

## **Розділ 4. Домедична допомога (12 год.)**

### **4.1. Домедична допомога при невідкладних станах (4 год.)**

*Теоретична частина.* Порядок надання домедичної допомоги постраждалим при серцевому нападі; підозрі на пошкодження хребта; підозрі на травму голови (черепно-мозкова травма); підозрі на пошкодження живота; підозрі на травму грудної клітки; підозрі на перелом кісток кінцівок, в тому числі ускладнених кровотечею; підозрі на шок; укусах тварин та комах; травмах та пошкодженнях очей; ураженні електричним струмом та блискавкою; дорожньо-транспортних пригодах.

*Практична частина.* Моделювання ситуацій та вправлення у наданні першої домедичної допомоги постраждалим при невідкладних станах.

### **4.2. Домедична допомога в похідних умовах (4 год.)**

*Теоретична частина.* Принципи комплектування похідної аптечки лікарськими засобами та порядок їх упакування. Характерні медикаменти та інструменти.

Алгоритм дій з надання домедичної допомоги потерпілим в похідних умовах: при харчових отруєннях та кишкових інфекціях.

*Практична частина.* Відпрацювання алгоритму дій з організації домедичної допомоги в умовах походу: ушкодження шкіри (мозолі, потертості), розтягнення зв'язок суглобів, опіки шкіри; отруєнні грибами та рослинами.

### **4.3. Транспортування потерпілого з різними видами травм (4 год.)**

*Теоретична частина.* Види та способи транспортування. Категорії травмованих. Транспортування в горах, на воді.

Поняття транспортної іммобілізації.

Рекомендовані транспортні положення постраждалого при травмах різної локалізації.

*Практична частина.* Вправлення в транспортуванні потерпілого по пересіченій місцевості з різними видами травм.

## **Розділ 5. Психологічна підготовка (8 год.)**

### **5.1. Психічна рівновага і здоров'я (2 год.)**

*Теоретична частина.* Психологічний комфорт як умова психологічного здоров'я особистості.

Поняття стресу, його вплив на людину. Фази та компоненти стресу.

Характеристика стресу. Подолання стресу. Деструктивний розвиток особистості.

*Практична частина.* Тренінг з відновлення і підтримки психологічної рівноваги.

### **5.2. Психологія поведінки людини в екстремальних ситуаціях (2 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття екстремальної ситуації. Вплив екстремальної ситуації на психічний та психофізіологічний стан людини. Психологічна готовність та особливості поведінки в екстремальних ситуаціях.

Готовність людини до діяльності в екстремальних ситуаціях.

Групова поведінка людей в надзвичайній ситуації. Паніка. Профілактика панічних реакцій.

Поведінка людини в стані стресу та фрустрації.

Вплив алкоголю, нікотину, токсичних та наркотичних речовин на нервову систему та психічний стан людини.

*Практична частина.* Моделювання таких ситуацій та поведінки у них. Ознаки безпечних і небезпечних компаній.

Моделювання ситуацій з конструктивним вирішенням конфліктів.

### **5.3. Що робить людину людиною (4 год.)**

*Теоретична частина.* Цінності: поняття, сутність, види. Свобода вибору, дії і волі.

Терпіння і справедливість, толерантність. Мужність та непохитність переконань.

*Практична частина.* Зустріч з учасниками АТО в Донецькій і Луганській областях.

## **Розділ 6. Фізична підготовка (32 год.)**

### **6.1. Вплив занять спортом на організм (2 год.)**

*Теоретична частина.* Вплив занять спортом на розвиток організму дітей і підлітків.

Стан показників фізичного розвитку і антропометричних ознак.

Аналізаторні системи під впливом занять спортом.

Зміни у серцево-судинній та дихальній системах у спортсменів.

Рівень фізичної працездатності юних спортсменів.

*Практична частина.* Виконання комплексу загальнорозвиваючих вправ .

Робота над розвитком групи м'язів, на які припадає основне навантаження під час подолання різноманітних перешкод.

### **6.2. Розвиток фізичних якостей (14 год.)**

*Практична частина.* Виконання вправ на розвиток: координації рухів, спритності, гнучкості; загальної та спеціальної витривалості; сили, силової витривалості; швидкості, швидкісно-силових якостей.

Спортивні ігри, естафети.

### **6.3. Спеціальна фізична підготовка (16 год.)**

*Практична частина.* Вправляння з подолання:

окремих природних перешкод - підйом, спуск, траверс схилу (на результат, зміною швидкості);

комплексу перешкод (смуги перешкод) (на результат, зміною темпу, швидкості);

технічно та фізично складних етапів та перешкод - підйом по вертикальній мотузці, скельній ділянці, навісній переправі вгору (на результат, зміну темпу, швидкості);

етапів та перешкод в умовах пошуково-рятувальних робіт, походу-кросу.

Відпрацювання окремих етапів проведення рятувальних робіт: одиночне та групове транспортування потерпілого по пересіченій місцевості, підйом потерпілого з ущелини, колодязя, транспортування потерпілого по навісних переправах; на визначену відстань водної акваторії.

Плавання на довгу дистанцію, на швидкість, пірнання на визначену глибину.

## **Розділ 7. Рятувально-прикладна підготовка (42 год.)**

### **7.1. Рятування потерпілих на воді (10 год.)**

*Теоретична частина.* Правила поведінки біля відкритих водойм, застереження щодо місць купання.

*Практична частина.* Вправляння у виконанні рятувальних дій: з берега - рятувальне коло, кінець «Александрова», підручні засоби, з плавзасобів (човна, катамарана).

Виконання групових та індивідуальних дій рятувальників: пошуки потопельника пірнанням, підйом його на поверхню води, транспортування до плавзасобу/берега.

Виконання прийомів домедичної допомоги потопельнику.

### **7.2. Пошуково-рятувальні роботи в житлових та виробничих будівлях (8 год.)**

*Теоретична частина.* Вражаючі чинники пожежі і вибуху. Пожежонебезпечні синтетичні легкозаймисті матеріали і речовини, пожежна безпека при поводженні з ними. Пожежна безпека при користуванні аерозолями.

Особливості проведення аварійно-рятувальних робіт на пожежах у житлових, громадських будівлях і на промислових підприємствах.

Гасіння пожежі на поверхах, у підвалах, на горищах і в комунікаціях.

Гасіння пожеж у будівлях підвищеної поверховості.

Пошуково-рятувальні роботи в умовах завалів.

Особливості рятувальних робіт в зимових і нічних умовах.

*Практична частина.* Вправляння у в'язанні рятувально-транспортного «кокону» з туристичної основної мотузки на вузлах провідника (Піготт), кріплення

нош - кокону до переправи (5 точок). Транспортування потерпілого по навісних переправах.

Відпрацювання техніки проведення аварійно-рятувальних робіт на пожежах у житлових, громадських будівлях і на промислових підприємствах.

### **7.3. Рятувальні роботи з висотної будівлі (12 год.)**

*Теоретична частина.* Спорядження та обладнання для ведення рятувальних робіт на висоті. Вузли, види та способи в'язання. Домедична допомога. Страхування і самострахування.

Техніка проведення рятувальних робіт. Спуск «потерпілого» з будівлі за допомогою рятувально-туристичного спорядження. Система поліспаствів. Правила наведення переправ через природні і штучні перешкоди.

*Практична частина.* Спуск «потерпілого» з будівлі за допомогою рятувально-туристичного спорядження:

по навісній (крутопохилій) переправі – в рятувальній косинці, рятувальних ношах;

у страхувальній системі - на супроводжуючому;

на ношах, в косинці з супроводжуючим.

### **7.4. Психологічна смуга перешкод (6 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття психологічної смуги перешкод. Завдання, правила проходження. Ускладнення вправ. Правила безпеки. Природа психогенних втрат.

*Практична частина.* Подолання психологічної смуги перешкод.

### **7.5. Пожежно - прикладна смуга перешкод (6 год.)**

*Практична частина.* Вправління в подоланні етапів пожежно-прикладної смуги перешкод.

## **Розділ 8. Пошуково-рятувальна підготовка (82 год.)**

### **8.1. Топографія та орієнтування на місцевості (12 год.)**

*Теоретична частина.* Масштаби карт, визначення відстаней по карті. Визначення ліній по карті. Зображення рельєфу на топографічній карті.

Туристичні карти і схеми. Атласи автодоріг. Спортивні карти. Навігаційні карти і посібники. Допоміжні картографічні і описові матеріали.

*Практична частина.* Вивчення місцевості за картою (похід).

Вправи на рух за азимутом, з обходженням перешкод на маршрутах.

Тренувальні заняття з орієнтування в лісових масивах.

### **8.2. Основи туристської техніки і тактики (40 год.)**

*Теоретична частина.* Вибір і вивчення району подорожі, планування маршруту, складання календарного плану походу, графіку руху на маршруті, матеріально-технічного забезпечення групи, складання кошторису подорожі та щоденного меню.

Об'єктивно небезпечні ділянки маршруту походу, підбір і підготовка необхідного спорядження для їх безпечного подолання.

Організація вимушених привалів, нічлігів, та днівок через об'єктивно небезпечні погодні умови, окремі особливо складні природні перешкоди, що виникли в результаті надзвичайних ситуацій природного походження. Радіальні виходи, розвідка на маршруті. Вироблення тактичного плану подолання складних природних

перешкод та його технічної реалізації. Дії групи в екстремальних умовах природного середовища: припинення руху, відхід у безпечне місце, аварійний варіант маршруту.

Способи подолання водних перешкод: у брід, по колоді, по навісній переправі, на плавзасобах. Залежність способу переправи від глибини, швидкості течії, ширини водного потоку.

*Практична частина.* Складання рецептури похідних страв. Вправління у подоланні водних перешкод різними способами.

### **8.3. Рятувальна підготовка (30 год.)**

*Теоретична частина.* Техніка пошуку і рятування туристів, які заблукалих у лісових масивах, гірській місцевості, підземних лабіринтах.

Алгоритм дій туристів з пошуку постраждалого.

Транспортування постраждалого за допомогою підручних засобів на різних елементах рельєфу: засоби і способи транспортування.

*Практична частина.* Відпрацювання прийомів підйому «потерпілого» з ущелини, колодязя за допомогою туристсько-рятувального спорядження та поліспастичних систем.

Транспортування «потерпілого» з наведенням переправ через різні природні перешкоди.

Відпрацювання алгоритму дій із самопомоги та надання допомоги потерпілим у сніговій лавині, загрузлим у болоті, заблукалим у лісових масивах, підземних лабіринтах. інших екстремальних ситуаціях природного, техногенного походження.

## **Розділ 9. Масові заходи (14 год.)**

### **9.1. Конкурси, змагання, походи (14 год.)**

*Практична частина.* Участь в подоланні рятувально-прикладних дистанцій за програмою «Школа безпеки»; туристсько-спортивних походах III категорії складності з різних видів туризму; змаганнях з техніки туризму, спортивного орієнтування, рятувально-прикладних видів спорту.

### **Підсумок (1 год.)**

*Теоретична частина.* Підбиття підсумків.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати і розуміти:*

- екологічні проблеми природного середовища рідного краю;
- основні методи та засоби попередження застудних та інфекційних захворювань;
- про відповідальність людини за дотримання та виконання правил безпеки на робочому місці, в побуті, соціумі;
- про відповідальність (кримінальну) за психічне та фізичне насилля над особистістю;
- порядок надання невідкладної допомоги (оживлення), визначення фізіологічного стану потерпілого;
- способи підтримки і відновлення психологічної рівноваги;
- правила поведінки біля відкритих водойм та під час купання;

- як планувати маршрут подорожі, скласти календарний план походу, графік руху на маршруті, кошторис подорожі та щоденне меню;
- способи подолання водних перешкод в умовах походів;
- як обрати раціональний та найбільш безпечний варіант подолання природних перешкод в умовах походу (гірського, водного);
- правила змагань з прикладного багатоборства за програмою «Школа безпеки».

*Вихованці мають вміти і застосовувати:*

- формувати ставлення особистості (Я) та колективу до проблем охорони та збереження навколишнього природного середовища, виховання екологічної культури;
- вивести людину з непритомного, шокowego станів;
- здійснювати серцево-легеневу реанімацію;
- надати домедичну допомогу при харчових отруєннях та кишкових інфекціях в польових умовах;
- визначати небезпечну компанію, конструктивно врегулювати конфлікт;
- здійснити пошук потопельника під водою (пірнанням), транспортування його до плавзасобу, до берега.
- надати домедичну допомогу при утопленні;
- в'язати рятувально-транспортний «кокон» з туристичної мотузки та транспортувати у ньому потерпілого через перешкоди;
- здійснювати пошуково-рятувальні роботи в житлових, виробничих будівлях;
- транспортувати «потерпілого» з висотної будівлі за допомогою рятувально-туристичного спорядження;
- долати пожежно-прикладну смугу перешкод;
- долати техногенно-психологічну смугу перешкод.

*Вихованці мають набути досвід:*

- застосування маршруту подорожі, календарного плану походу та графіка руху на маршруті;
- подолання природних перешкод в умовах походу (гірського, водного);
- застосування знань під час пошуково-рятувальних робіт та транспортуванні «потерпілого» з висотної будівлі за допомогою рятувально-туристичного спорядження;
- подолання техногенно-психологічну смуги перешкод.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Антонович І.І. Альпінізм. Посібник. – Київ: Вища школа. Головне видавництво, 1981
2. Алешин В.М., Серебрянский А.В. Туристская топография. – М., 1983.
3. Бардин А. Азбука туризма. – М., 1985.
4. Белінський П.Б. Учбова програма підготовки слухачів за курсом “Школа безпеки та виживання”.
5. Б.Кудряшов. Энциклопедия выживания.- 1996.

6. Винокуров В.К., Левин А.С, Мартынов И.А.. Безопасность в альпинизме.- Москва.Фис.1983.
7. Гудима А.А. Перша медична допомога. - Тернопіль: Центр оперативної поліграфії, -2006.
8. Герасимів І.М., Пашко К.О., Фука М.М., Щирба Ю.П. Захист Вітчизни Тернопіль, Астон, 2011
9. Голубенко М. Основи безпеки життєдіяльності. Розробки уроків у 7-11 класах.- Київ «Шкільний світ» 2006.
10. Дерев'янка В.В., Кондратенко Т.Г., Негрієнко А.О., Семінович А.М. «Дитячій безпеці - «Школа безпеки»», - Київ, ПП «Санспарель» 2012.
11. Депутат О.П., Коваленко І.В., Мужик І.С. - «Цивільна оборона» ( підручник, видання друге, доповнене) - Львів, Афіша, 2001.
12. Дубицький А.Е. Медицина катастроф. - Київ: Здоров'я. 1993
13. Куприн А.М. С картой и компасом. - Москва ДОСААФ 1981
14. Костриця М.Ю. Туристсько - краєзнавча робота в школі. К.: Рад. шк., 1985.
15. Кодиш Е.Н. Змагання туристів. - М.: "Фізкультура та спорт".1990.
16. Кодекс цивільного захисту України, - Київ, 2013
17. Лукашук – Федик С.В. Безпека життєдіяльності. – Тернопіль, ТНЕУ, 2015
18. Линчский Э. Э. Психологический климат туристской группы. – М., 1981.
19. Міненко М.І. Захист Вітчизни «Основи медичних знань». - Харків, 2011
20. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. – М., 1981.
21. Медико-санитарная подготовка учащихся. Учебник для средних учебных заведений. - Москва «Просвещение» 1988.
22. Методичні рекомендації щодо надання долікарської допомоги потерпілому в екстремальних ситуаціях. - НМЦ ЦЗ та БЖД Тернопільської області, 2007 р.
23. Николин М.М. Християнська етика. Посібники для 5 та 6 класів. - Тернопіль, «Мандрівець» 2006.
24. Наказ МОЗ від 16.06.2014 року №398 «Про затвердження порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах»,- Київ, 2014.
25. Наказ МНС України від 13.03.2012 №575 «Про затвердження Статуту дій у надзвичайних ситуаціях органів управління та підрозділів Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту», зареєстровано в Міністерстві юстиції України від 25.05.2012 №835/21147. - Київ, 2012
26. Наказ МНС України від 15.10.2008 № 741 «Про затвердження методичних рекомендацій «Порядок виконання нормативів радіаційного та хімічного захисту особовим складом органів управління та підрозділів МНС» - Київ, 2012.
27. Новикова Н., Кулецька Н. Основи здоров'я. На допомогу вчителю 5 класу. - Київ «Шкільний світ». -2006.
28. Омельченко Д.Г., Савченко Н.В. Програми для туристсько - краєзнавчих гуртків позашкільних закладів. - К.,1996.
29. Основи здоров'я і фізична культура. Основи безпеки життєдіяльності. Програмовий матеріал.
30. Наказ МВС України "Про затвердження Правил пожежної безпеки в Україні", зареєстрований у Міністерстві юстиції України 05 березня 2015 р. за N 252/26697. – київ. 2015.
31. . Питание в туристском походе. -М.,1986.

32. С.Свириденко. Навчаємо бути здоровими. Позакласна робота 5-9 класи. - Київ «Шкільний світ» 2007.
33. Тактика гірського походу. - М.,1990.
34. Фука М.М. Основи медико-санітарної підготовки .- Тернопіль, Астон, 2006
35. Юхименко А.П., Дивак В.В., Болібрух Б.В «Енциклопедія виживання (навчальний посібник в II частині). - Кам'янець – Подільський, 2008