

ГО «ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ ГРОМАДСЬКИЙ ДИТЯЧИЙ РУХ»
«ШКОЛА БЕЗПЕКИ»

Олена МАРШЕНКО
Алевтина НЕТРЕБЕНКО

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
З ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ
ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО НАПРЯМУ
«ШКОЛА БЕЗПЕКИ»
(основний рівень)

3 роки навчання

Київ – 2024

«Схвалено для використання в освітньому процесі»

*Рішення експертної комісії із фізичної культури та захисту України від
27.06.2024 року (протокол № 3)*

*Зареєстровано у Каталозі надання грифів навчальній літературі та
навчальним програмам за № 3.0353-2024, 4.0142-2024*

Автори:

Маршенко Олена Миколаївна – вчитель вищої категорії предмету «Основи здоров'я», старший вчитель, керівник гуртків, кандидат в майстри спорту зі спортивного туризму.

Нетребенко Алевтина Юріївна – методист обласного методичного кабінету (безпеки життєдіяльності населення) Навчально - методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Луганської області.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Людина, її життя, здоров'я і безпека – найбільші соціальні цінності держави. Це положення закріплено Конституцією України. Держава докладає значних зусиль щодо створення умов безпечної життєдіяльності кожного громадянина. Але, кожен з нас може потрапити в небезпечну ситуацію. Під небезпекою слід розуміти не тільки реальну загрозу життю, а й вплив факторів, що можуть викликати відхилення у здоров'ї.

На жаль, відкритий воєнний напад росії на Україну суттєво збільшив непередбачувані загрози, навіть на умовно безпечних територіях. Перед суспільством постали досі невідомі та непередбачувані небезпечні ситуації. Навколишнє середовище раптово стало максимально ворожим і підступним. Виникла необхідність дуже швидко ухвалювати відповідальні рішення. А люди до цього зазвичай не готові.

Для збереження життя й здоров'я людини, зменшення чисельності загиблих виникає необхідність оволодіння мистецтвом виживання в екстремальних умовах, знання загальних причин виникнення надзвичайних ситуацій, їхні прояви, наслідки, алгоритм дій і надання домедичної допомоги постраждалим. При цьому найбільшого значення набувають моральний дух, фізична витривалість і спеціальні знання, які допомогли б не тільки самому уникнути небезпеки, а й допомогти іншим.

Безпека починається з обізнаності! Саме тому необхідно озброїти дітей та підлітків - найбільш вразливу соціальну групу населення - знаннями, вміннями і розумінням важливості збереження власного життя і здоров'я. Посилаючись на об'єктивну необхідність поширення серед них відповідних знань та вмінь, державою цілеспрямовано розвивається напрямок позашкільної роботи з прищеплення знань та навичок безпечної поведінки. Безпосередня реалізація такого напрямку можлива через створення гуртків «Школа безпеки», де основна увага приділяється засвоєнню базових знань та набуттю досвіду щодо дій в умовах надзвичайних ситуацій та знань і навичок щодо їх попередження.

Гурток належить до військово-патріотичного напрямку з позашкільної освіти.

Програма розрахована на дітей 10-18 років. До гуртка можуть бути зараховані всі бажаючі, хто не має медичних протипоказань, за згодою батьків та на підставі заяви.

Мета навчальної програми полягає у формуванні компетентностей за військово-патріотичним напрямком позашкільної освіти. Цими компетентностями є:

- **пізнавальна**, яка полягає у засвоєнні учнями знань щодо формування культури безпеки життєдіяльності, мотивації до здорового способу життя та безпечної поведінки, свідомого і відповідального ставлення до питань колективної та особистої безпеки, основ рятувальної справи;
- **практична**, яка передбачає формування спеціальних умінь та практичних навичок щодо поведінки в небезпечних ситуаціях, ведення аварійно-рятувальних робіт у зонах надзвичайних ситуацій, уміння надавати домедичну та психологічну допомогу, набуття учнями практики подолання дистанцій змагань, подолання природних та штучних перешкод, дотримування правил та норм безпеки під час тренувань, змагань, подорожей, екскурсій;
- **творча**, яка полягає у розвитку логічного, оригінального, абстрактного, комбінованого мислення, формуванні потреб духовного самовдосконалення та самореалізації, підборі нестандартних рішень для вирішення завдань;
- **соціальна**, яка сприяє соціальній адаптації, формуванню духовного багатства та стійких моральних якостей, усвідомленню історичних та культурних традицій рідного міста, краю, держави.

Навчальну програму розраховано на три роки навчання:

початковий рівень: перший рік навчання - 324 години на рік, 9 годин на тиждень;

основний рівень:

перший рік навчання - 324 години на рік, 9 годин на тиждень;

другий рік навчання - 324 години на рік, 9 годин на тиждень.

Розподіл годин у програмі є орієнтовним. Плануючи свою роботу, керівник гуртка може змінювати їх у межах певного розділу з урахуванням рівня розвитку дітей, інтересів вихованців, наявної матеріальної бази та регіональних особливостей.

Програму організовано за циклічним принципом, що дозволяє щороку закріплювати здобуті знання та навички, розширювати їх в межах стало визначених тем і підтем.

Навчальні заняття проводяться у вигляді комплексних теоретично-практичних занять і тренувань. Частина практичних занять проводиться у навчальному класі, частина – на місцевості і залежить від наявності спеціально обладнаного навчального кабінету та погодних умов.

Перевірка рівня знань, умінь та навичок здійснюється під час виконання практичних завдань, а також у формі інтелектуальних ігор, різноманітних конкурсів та змагань.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

(І рік навчання, початковий рівень)

№з/п	Назва розділу (теми)	Кількість годин		
		усього	теоретич- них	практич- них
1.	Розділ 1. Вступ. Інструктаж з техніки безпеки	2	2	0
2.	Розділ 2. Загальні теми	12	6	6
3.	Розділ 3. Утвердження національної ідентичності	12	6	6
4.	Розділ 4. Небезпеки і надзвичайні ситуації, моделі поведінки у них	12	12	0
5.	Розділ 5. Основи виживання	12	6	6
6.	Розділ 5. Домедична підготовка	24	15	9
7.	Розділ 7. Психологічна підготовка	12	6	6
8.	Розділ 8. Загальна та спеціальна	39	3	36

	фізична підготовка			
9.	Розділ 9. Аварійно-рятувальні роботи	51	15	36
9.1.	Аварійно-рятувальні роботи в зоні пожежі	21	6	15
9.2.	Аварійно-рятувальні роботи в зоні хімічного та радіаційного забруднення	15	6	9
9.3.	Аварійно-рятувальні роботи на акваторії	15	3	12
10.	Розділ 10. Пошуково-рятувальна підготовка	72	30	42
10.1.	Топографія та основи орієнтування	24	12	12
10.2.	Спеціальна туристська підготовка	48	18	30
11.	Розділ 11. Підготовка та участь у масових заходах (змаганнях, іграх, конкурсах, походах тощо)	72	0	72
12.	Розділ 12. Підсумок	4	2	2
	Разом	324	103	221

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Розділ 1. Вступ (2 години)

Теоретична частина

Організаційні моменти. Правила безпеки життєдіяльності під час занять, екскурсій, туристських подорожей, змагань тощо. Правила поведінки в навчальному кабінеті, спортзалі, на спортивному майданчику. Правила дорожнього руху. Правила поведінки в громадських місцях. Ознайомлення з планом роботи гуртка.

Розділ 2. Загальні теми (12 годин)

Теоретична частина

Міжнародне та національне законодавство у сфері безпеки. Життя і здоров'я людини. Складові здоров'я, основні ознаки здоров'я, основні небезпеки для життя людини. Вплив на життя і здоров'я небезпечних факторів. Особиста гігієна. Складові особистої гігієни. Особиста гігієна під час занять фізичною культурою та спортом. Профілактика інфекційних захворювань.

Загальні відомості про імунітет. Види імунітету. Мета і завдання ДСНС. Історичні довідки. Поняття про професії пожежного, рятувальника та інші професії ДСНС. Нормативна база молодіжної сфери. Історія розвитку «Всеукраїнського громадського дитячого руху «Школа безпеки». Мета, завдання, основні напрямки діяльності Руху. Члени Руху, їхні права та обов'язки. Організаційна структура Руху.

Практичні заняття

Зустрічі з представниками ДСНС. Екскурсії до підрозділів ДСНС, відвідування пожежно-технічних виставок, музеїв історії пожежної охорони тощо.

Розділ 3. Утвердження національної ідентичності (12 годин)

Теоретична частин

Поняття «національно-культурна ідентичність». Утвердження національної ідеї, державної незалежності і суверенітету України. Національні цінності у житті незалежної суверенної української держави. Мова - серце народу. Українські народні свята і звичаї в різних регіонах України. Державні свята України.

Практичні заняття

Зустрічі з учасниками бойових дій, ветеранами російсько-української війни, відомими людьми. Екскурсії до місць історичної та культурної спадщини України. Підготовка та святкування українських народних та державних свят України.

Розділ 4. Небезпеки і надзвичайні ситуації, моделі поведінки у них (12 годин)

Теоретична частина

Надзвичайні ситуації. Класифікація надзвичайних ситуацій. Виклик рятувальних служб. Сигнали оповіщення населення: «Увага всім!». Шляхи і правила евакуації. Види укриттів. Ознаки надійного і ненадійного укриття. Підготовка «тривожної валізи». Найбезпечніші місця в оселі. «Правило двох стін». Як діяти під завалами. Правила поведінки під час виявлення

вибухонебезпечних предметів. Ознаки вибухонебезпечних предметів. Позначення/маркування небезпечних територій. Безпека в побуті. Правила користування газовими приладами, електроприладами, водогоном, тепловими мережами. Дії при виявленні запаху газу. Небезпечні речовини побутової хімії. Безпека при користуванні засобами побутової хімії. Отруйні речовини. Вплив отруйних речовин на організм людини. Правила безпечної поведінки надворі, в натовпі. Безпека на дорозі. Правила безпечної поведінки під час подорожей. Безпека пішохода, велосипедиста в місті та за містом, пасажир легкового і вантажного автомобіля, автобуса, потяга тощо.

Розділ 5. Основи виживання (12 годин)

Теоретична частина

Екстремальні умови та їх вплив на людину (спека, холод, вітер, пил, висота, рівні освітленості та шуму, вібрації тощо). Способи подолання наслідків шкідливого впливу. Виживання в природному середовищі. Добування і розведення вогню. Види багать. Збереження і перенесення вогню. Захист від тварин та комах. Пересування в природному середовищі.

Практичні заняття

Тренінги, ігри з прогнозування й опису імовірних наслідків впливу негативних факторів на організм. Відпрацювання навичок розкладання вогнищ, отримання та підтримування вогню. Розведення багаття без сирників.

Розділ 6. Домедична підготовка (24 години)

Теоретична частина

Значення домедичної допомоги та правила її надання. Ознаки життя та смерті. Порядок надання домедичної допомоги дорослим та дітям при раптовій зупинці кровообігу, при порушенні прохідності верхніх дихальних шляхів - обструкція стороннім тілом, при тепловому ударі, при ураженні електричним струмом або блискавкою, при масивній зовнішній кровотечі, при підозрі на перелом кісток кінцівок, при пошкодженні очей. Види кровотеч. Способи зупинки капілярної кровотечі. Кровотечі з носу. Поняття про рану, класифікація і профілактика ускладнень ран. Правила та прийоми накладання

пов'язок. Поняття про переломи кісток. Види та ознаки переломів. Види транспортних шин, підручні засоби.

Практичні заняття

Відпрацювання визначення наявності дихання у постраждалого за допомогою прийому «чую-бачу-відчуваю». Переведення постраждалого у стабільне бокове положення. Проведення серцево-легеневої реанімації. Виконання реанімаційних вправ одним та двома рятувальниками. Тренування у накладанні джгута, турнікета. Тренування у накладанні пов'язок на палець, кисть, передпліччя, стопу, голінь, око. Накладання шин при закритих переломах кінцівок.

Розділ 7. Психологічна підготовка(12 годин)

Теоретична частина

Особливості психосоціального розвитку підлітків. Ознаки гармонійного розвитку. Потреби людини, їх розвиток із віком. Основні складові спілкування. Особиста відповідальність за здоров'я. Почуття: психічний стан і процеси. Відмінності у розвитку хлопців і дівчат. Необхідність володіння методами самопізнання. Необхідність постійного самовиховання. Взаємозалежність етичних та моральних засад і здоров'я. Удосконалення психічних процесів (пам'яті, мислення, спеціальних здібностей). Стрес, напруженість, перевтома. Керування стресом у воєнний час. Методики відновлення.

Практичні заняття

Психотехнічні ігри з розвитку пам'яті, мислення, спеціальних здібностей. Техніки самодопомоги. Дихальна гімнастика. Нервово-м'язова релаксація. Техніки заземлення. Медитація. Аутотренінг. Робота зі страхами і тривожними думками.

Розділ 8. Загальна та спеціальна фізична підготовка (39 годин)

Теоретична частина

Значення постійних занять фізичними вправами. Групи м'язів, що несуть основне навантаження при долатті різних перешкод. Техніка виконання фізичних вправ.

Практичні заняття

Загальна та спеціальна фізична підготовка. Вправи, спрямовані на розвиток різних груп м'язів, зміцнення вестибулярного апарату, витривалості, швидкості. Похідна хода та біг, біг на короткі та довгі дистанції, легкоатлетичні естафети, біг з перешкодами, біг «вгору» та «вниз», біг з предметами і спорядженням. Стрибки через яму, стрибки по купинах. Лазіння по рукоходу, канату, по скелях, штучних перешкодах. Комплекси вправ з вагою. Гімнастика. Метання. Вправи на рівновагу. Ходьба на лижах. Плавання. Спортивні ігри. Рухливі ігри.

Розділ 9. Аварійно-рятувальні роботи (52 година)

9.1. Аварійно-рятувальні роботи в зоні пожежі (21 година)

Теоретична частина

Види і причини виникнення пожеж. Стадії розвитку пожежі. Засоби пожежогасіння. Алгоритми дій під час пожежі. Гасіння хімічних та легкозаймистих речовин. Гасіння електроприладів. Дії в разі загорання одягу. Захист органів дихання в зоні пожежі. Будова, призначення, характеристики ізолюючих протигазів та дихальних апаратів. Засоби та способи захисту від високих температур: теплозахисні, тепловідбиваючі костюми, їх експлуатація, правила одягання. Тактика подолання 100-метрової смуги перешкод. Дотримання техніки безпеки, розподіл сил.

Практичні заняття

Допомога людині, на якій загорівся одяг. Допомога людині, яка опинилась у задимленому приміщенні. Одягання бойового одягу. Робота з пожежними рукавами. Підхват рукавів, пробігання з рукавами по буму. Відпускання рукавів. З'єднання двох рукавів, під'єднання до розгалуження, з'єднання зі стволом. Подолання 100-метрової смуги перешкод. Подолання паркану. Спеціальні підготовчі вправи подолання низького паркану. Настрибування, перехід і приземлення. Долання буму. Спеціальні вправи на рівновагу. Вихід на бум, пробігання по буму і сходження з буму.

9.2. Аварійно-рятувальні роботи в зоні хімічного та радіаційного забруднення (15 годин)

Теоретична частина

Засоби захисту від небезпечних хімічних речовин (НХР) та радіації. Поняття про радіаційні укриття та захисні споруди. Засоби індивідуального захисту органів дихання та шкіри, протигази, спеціальний захисний одяг, індивідуальна аптечка, індивідуальний протихімічний пакет, ватно-марлева пов'язка, використання звичайного одягу для захисту шкіри. Правила одягання та знімання легкого захисного костюму (Л-1). Чорнобильська катастрофа.

Практичні заняття.

Виготовлення ватно-марлевої пов'язки, надягання протигазу, захисного костюму Л-1.

9.3. Аварійно-рятувальні роботи на акваторії (15 годин)

Теоретична частина

Способи і прийоми рятування на воді. Рятувальні засоби і спорядження та їх застосування. Конструкція та застосування рятувального нагрудника і жилета, рятувального кола, «кінця Олександрова», рятувального поплавка «Малібу». Подача рятувальних засобів потопаючому.

Практичні заняття

Відпрацювання техніки роботи із застосування рятувальних засобів та спорядження. Влучення у ціль «кінцем Олександрова», рятівним колом.

Розділ 10. Пошукова-рятувальна підготовка (68 годин)

10.1.Топографія та основи орієнтування (24 години)

Теоретична частина

Спортивне орієнтування як окремий вид спорту, його місце у системі освіти, фізичної культури та спорту. Загальні відомості про топографію. Знайомство зі спортивними та топографічними картами. Сторони горизонту. Визначення сторін горизонту за компасом, місцевими ознаками, сонцем. Будова компасу і робота з ним. Поняття про азимут. Умовні знаки. Дорожня мережа. Гідрографія. Рослинність. Камені, скелі. Рельєф і його зображення на карті.

Характерні лінії і точки рельєфу - водорозділ, вершина гори, хребти, дно улоговини, сідловини. Зображення горизонталями типових форм рельєфу на картах. Висота перерізу. Види горизонталей. Способи визначення на прямому схилу. Поняття «крутість схилів». Масштаб карти. Способи визначення за картою: відстані, висоти точок місцевості та перевищень. Способи орієнтування на місцевості. Орієнтири та їх використання при визначенні і запам'ятовуванні незнайомої місцевості. Особливості орієнтування в умовах перетятій місцевості. Сутність руху без карти по «легенді». Читання карти. Пояснювальні підписи.

Практичні заняття

Визначення сторін світу. Виготовлення карток з топографічними знаками. Завдання на освоєння масштабу карти. Визначення відстані за картою. Топографічні ігри, диктанти, розв'язування топографічних задач. Складання умовної спортивної карти за текстом. Відпрацювання прийомів та засобів користування картою та компасом на місцевості. «Подорож по карті», вправи на читання рельєфу, рух по карті за маршрутом.

10.2. Спеціальна туристська підготовка (48 годин)

Теоретична частина

Види та характеристика природних перешкод. Особисте і групове туристське спорядження. Правила складання рюкзака. Правила встановлення намету. Користування страхувальною системою, карабіном, вусом. В'язання грудної обв'язки. Тактика і техніка подолання перешкод. Техніка руху в лісі з густим підліском, стежками, трав'янистими схилами, осипами, моренами, скелями, на снігу та фірні, каменепадних ділянках, льодовиках, тощо.

Техніка подолання заболочених ділянок. Переправа по жердинах та купинах. Види, призначення і застосування туристичних вузлів. Страхівка і самострахівка. Види та прийоми страховок. Організація командної страховки. Організація супроводжуючої мотузки. Способи та техніка подолання ярів, струмків, річок вброд. Доляння перешкод за допомогою маятника. Стрибаючий,

круговий, горизонтальний маятник. Організація спуску та підйому по спортивному. Горизонтальний траверс схилу. Жорстке і нежорстке кріплення. Переправа по колоді. Переправа по паралельних мотузках. Навісна переправа. Порядок прищеплення і відщеплення від навісної переправи. Навісна переправа через яр, річку. Підйом та спуск по вертикальній мотузці.

Практичні заняття

Складання рюкзака, встановлення намету. Одягання страхувальної системи, обв'язування. В'язання туристичних вузлів. Вправи з мотузками. Відпрацювання роботи з командною страховкою та супроводжуючою мотузкою. Відпрацювання способів та прийомів подолання природних та штучних перешкод за допомогою спеціального спорядження та без нього. Особисте і командне проходження наведених перешкод: купин, переправи по жердинах, броду, маятника, спуску та підйому по спортивному, траверсу, переправи по колоді, переправи по паралельних мотузках, навісної переправи, підйому та спуску по вертикальній мотузці. Туристичні естафети.

Розділ 11. Підготовка та участь у масових заходах (72 години)

Участь у змаганнях, іграх, конкурсах, походах тощо.

Розділ 12. Підсумок (2 години)

Підбиття підсумків навчального року. Проведення спортивного свята, змагань. Завдання на літні канікули.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Гуртківці мають знати:

- правила безпеки життєдіяльності учнів під час занять, екскурсій та змагань;
- основні правові положення державного і міжнародного законодавства щодо культури безпеки життєдіяльності;
- основи здорового способу життя, попередження та профілактики застудних та інфекційних захворювань;
- санітарно-гігієнічні норми;
- класифікацію надзвичайних ситуацій;

- правила поведінки під час сигналу «Увага всім!»;
- правила поведінки при надзвичайних ситуаціях у побуті;
- правила поведінки при виявленні вибухонебезпечних предметів;
- основи надання домедичної допомоги;
- особливості психосоціального розвитку підлітків;
- основні складові спілкування;
 - основи пішохідного туризму, спортивного та туристського орієнтування, правила проведення туристських подорожей організацію таборувань.

Гуртківці мають вміти:

- вивести людину з непритомного, шокowego станів;
- здійснювати серцево-легеневу реанімацію;
- надавати допомогу при кровотечах;
- накладати пов'язки на палець, кисть, передпліччя, стопу, голінь, око;
- надавати допомогу при закритих переломах кінцівок;
- орієнтуватися на місцевості за допомогою карти і компаса;
- користуватись первинним засобами пожежогасіння, пожежним спорядженням та інвентарем, засобами індивідуального захисту органів дихання та шкіри;
- застосовувати спеціальні вузли, в залежності від оперативної обстановки на місці проведення висотно-рятувальних робіт;
- користуватись засобами страхівки та самострахування, долати різні перешкоди, за допомогою мотузки пересуватися по місцевості з різним рельєфом;
- користуватись туристськими навиками в різних погодних та кліматичних умовах;
- організовувати туристський побут під час туристської подорожі, змагань.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

(І рік навчання, основний рівень)

№з/п	Назва розділу (теми)	Кількість годин		
		усього	теоретич- них	практич- них
1.	Розділ 1. Вступ. Інструктаж з техніки безпеки	2	2	0
2.	Розділ 2. Загальні теми	12	6	6
3.	Розділ 3. Утвердження національної ідентичності	12	6	6
4.	Розділ 4. Небезпеки і надзвичайні ситуації, моделі поведінки у них	12	12	0
5.	Розділ 5. Основи виживання	12	6	6
6.	Розділ 5. Домедична підготовка	24	15	9
7.	Розділ 7. Психологічна підготовка	12	6	6
8.	Розділ 8. Загальна та спеціальна фізична підготовка	39	3	36
9.	Розділ 9. Аварійно-рятувальні роботи	51	15	36
9.1.	Аварійно-рятувальні роботи в зоні пожежі	21	6	15
9.2.	Аварійно-рятувальні роботи в зоні хімічного та радіаційного забруднення	15	6	9
9.3.	Аварійно-рятувальні роботи на акваторії	15	3	12
10.	Розділ 10. Пошуково-рятувальна підготовка	72	30	42
10.1.	Топографія та основи орієнтування	24	12	12
10.2.	Спеціальна туристська підготовка	48	18	30
11.	Підготовка та участь у масових заходах (змаганнях, іграх, конкурсах, походах тощо)	72	0	72
12.	Підсумок	4	2	2
	Разом	324	103	221

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Розділ 1. Вступ (2 години)

Теоретична частина

Організаційні моменти. Правила безпеки життєдіяльності під час занять, екскурсій, туристських подорожей та змагань. Правила поведінки в навчальному кабінеті, спортзалі, на спортивному майданчику. Правила дорожнього руху. Огляд попередньої діяльності. Здобутки та напрямки подальшого вдосконалення. Ознайомлення з планом роботи гуртка.

Розділ 2. Загальні теми (12 годин)

Теоретична частина

Життя і здоров'я людини. Українські вчені про збереження здоров'я. Фактори, що поліпшують і погіршують здоров'я. Ризики і небезпеки. Поняття про ризик. Виправдані і не виправдані ризики. Оцінка ризиків у щоденному житті. Навколишнє середовище і здоров'я. Вплив природних чинників на здоров'я людини. Вплив техногенного середовища на здоров'я людини. Соціальне середовище і здоров'я. Вплив шкідливих звичок на організм. Наслідки вживання тютюну та алкоголю. Харчування і здоров'я. Значення води і харчування для розвитку і здоров'я. Поживні речовини. Особливість харчування у підлітковому віці. Харчування при різному фізичному навантаженні. Контроль за масою тіла. Комплексне загартування природними факторами (сонце, вода, повітря) Загартування, його значення. Правила загартування. Вправи і процедури для збереження і зміцнення здоров'я.

Практичні заняття

Зустрічі з представниками ДСНС. Екскурсії до підрозділів ДСНС, пожежно-технічних виставок, музеїв історії пожежної охорони тощо.

Розділ 3. Утвердження національної ідентичності (12 годин).

Теоретична частина

Національна ідея як утвердження української незалежної соборної самостійної держави. Національно-культурна ідентичність особистості. Поняття «патріот», «гідність», «свобода», «відповідальність». Герої України.

Українське волонтерство. Громадянська ідентичність: подолання байдужості й меншовартості, формування активної громадянської позиції.

Практичні заняття

Зустрічі з учасниками бойових дій, ветеранами російсько-української війни, відомими людьми. Екскурсії до місць історичної та культурної спадщини України. Підготовка та святкування українських народних та державних свят України.

Розділ 4. Небезпеки і надзвичайні ситуації, моделі поведінки у них (12 годин)

Теоретична частина

Основні принципи порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях. Основні положення законодавства України щодо порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях. Причини виникнення надзвичайних ситуацій природного характеру. Дії під час надзвичайних ситуацій природного характеру: грози, смерчу, урагану, землетрусу, лавини, повені, пожежі тощо. Причини виникнення надзвичайних ситуацій соціально-політичного характеру. Дії під час надзвичайних ситуацій соціального-політичного характеру: терористичні акти (збройний напад, захоплення важливих об'єктів), захоплення заручників, встановлення вибухових пристроїв у громадських місцях тощо. Інформаційна безпека. Вплив засобів масової інформації на здоров'я і поведінку людей. Безпека у мережі Інтернет. Як розпізнати фейки.

Розділ 5. Основи виживання (12 годин)

Теоретична частина

Обладнання житла, укриття, харчування, охорони у екстремальних ситуаціях. Пошук води. Очищення води. Способи приготування їжі. Використання в їжу природних ресурсів. Правила зберігання харчів. Отруйні рослини України.

Практичні

заняття

Відпрацювання навичок з організації житла, укриття. Вправи з визначення харчового кошику в заданих умовах. Очищення питної води. Пошук їжі.

Розділ 6. Домедична підготовка (24 години)

Теоретична частина

Порядок надання домедичної допомоги постраждалим при підозрі на інсульт, при судомах, при підозрі на гострий мозковий інсульт, при підозрі на гострий інфаркт міокарда, при підозрі на перелом кісток кінцівок, при підозрі на шок, при підозрі на гостре отруєння невідомою речовиною, при термічних опіках, при загальному переохолодженні та/або відмороженні, при утопленні, з травмою. Техніка використання автоматичного зовнішнього дефібрилятора (АЗД) під час проведення серцево-легеневої реанімації (СЛР). Домедична допомога в разі порушення прохідності дихальних шляхів – обструкції стороннім тілом. Техніка виконання прийому Гордона. Техніка виконання прийому Хеймліка. Опіки, їх причини, види та класифікація. Переохолодження. Відмороження. Їх причини, ознаки, види та класифікація. Травми. Поняття про забій, розтягнення чи розрив зв'язок. Вивихи у суглобах. Струс мозку. Домедична допомога при переломах ребер, ключиці, кісток черепа, таза, хребта. Основні ознаки отруєння. Домедична допомога при укусах тварин та комах. Травматичний шок. Зміст медичної аптечки.

Практичні заняття

Дії, щодо визначення стану потерпілого. Відпрацювання алгоритму надання домедичної допомоги при підозрі на інсульт, при судомах, при підозрі на гострий мозковий інсульт, при підозрі на гострий інфаркт міокарда, при підозрі на перелом кісток кінцівок, при підозрі на шок, при підозрі на гостре отруєння невідомою речовиною, при термічних опіках, при загальному переохолодженні та/або відмороженні, при утопленні, з травмою. Тренування у накладанні пов'язок на голову, шию, на плечовий суглоб, грудну клітку і живота. Надання домедичної допомоги при переломах ключиці, тазу, хребта. Техніка накладання шийного коміра.

Розділ 7. Психологічна підготовка (12 годин)

Теоретична частина

Поняття самооцінки. Види самооцінки. Формування адекватної самооцінки.

Поведінка людей з різною самооцінкою в умовах успіху або невдачі.

Самовиховання характеру. Риси характеру. Чинники, від яких залежить характер людини. Роль життєвих цінностей у формуванні характеру. Цінності і якість життя. Моральний розвиток особистості. Вольові якості та наполегливість. Рівень претендування, його вплив на постановку мети, оцінку можливостей, досягнення результату. Типова динаміка розвитку конфліктів та способи їх уникнення, подолання. Особистість у групі: самопочуття, психологічний клімат. Стрес, напруженість, перевтома. Методики відновлення.

Практичні заняття

Прийоми саморегуляції. Тестування з вивчення самооцінки. Вправи з розвинення адекватної самооцінки. Розвиток вольових якостей та наполегливості. Ігри та тренінги, націлені на обговорення проблемних ситуацій. Психотехнічні ігри. Тренінги із засвоєння навичок безконфліктної поведінки та формування спільних інтересів.

Розділ 8. Загальна та спеціальна фізична підготовка (39 годин)

Теоретична частина

Особливості підбору вправ для розвитку сили, витривалості, швидкості реакції. Вплив фізичних вправ на м'язову і нервову системи, апарат дихання, кровообігу. Удосконалення раніше набутих навичок. Навчальна демонстрація вправ цілком та поелементно, організація роботи з відпрацювання рухових навичок у команді.

Практичні заняття

Загальна та спеціальна фізична підготовка. Вправи, спрямовані на розвиток різних груп м'язів, зміцнення вестибулярного апарату, витривалості, швидкості. Похідна хода та біг, біг на короткі та довгі дистанції, легкоатлетичні естафети, біг з перешкодами, біг «вгору» та «вниз», біг з предметами і спорядженням. Стрибки через яму, стрибки по купинах. Лазіння по рукоходу, канату, по скелях, штучних перешкодах. Комплекси вправ з вагою. Гімнастика. Метання. Вправи на рівновагу. Ходьба на лижах. Плавання. Спортивні ігри. Рухливі ігри.

Розділ 9. Аварійно-рятувальні роботи (51 година)

9.1. Аварійно-рятувальні роботи в зоні пожежі (21 година)

Теоретична частина

Будова і види вогнегасників. Призначення, види, область застосування, склад вогнегасної речовини, маркування вогнегасників. Пожежне обладнання. Призначення пожежних рукавів, рукавного обладнання та стволів. Прокладання рукавних ліній зі скаток з рукавної котушки. Прибирання рукавних ліній. Правила роботи з діючими стволами стоячи, з коліна, лежачі, маневрування зі стволом.

Практичні заняття

Удосконалення раніше набутих навичок. Гасіння джерела пожежі вогнегасниками. Подолання 100-метрової смуги перешкод. З'єднання рукавів, під'єднання до розгалуження і ствола, збиття предмету струменем води. Бойове розгортання від автоцистерни. Виконання вправ на час.

9.2. Аварійно-рятувальні роботи в зоні хімічного та радіаційного забруднення (15 годин)

Теоретична частина

Підготовка до робіт в зараженій місцевості. Дії в умовах зараження небезпечними хімічними речовинами. Дії після виходу із зони зараження. Винесення постраждалого з зони зараження.

Практичні заняття

Удосконалення раніше набутих навичок з одягання протигазу, захисного костюму Л-1. Надягання протигазу на постраждалого. Робота в зонах, де імітовано умови хімічного зараження. Усунення пошкоджень протигазів.

9.3. Аварійно-рятувальні роботи на акваторії (15 годин)

Теоретична частина

Етапи проведення рятувальних робіт на воді. Види та способи рятування людини на воді. Способи наближення до потоплюючого уплав, прийоми звільнення від його захватів, буксирування. Способи і прийоми рятування на льоду. Прийоми надання допомоги тому, хто провалився під лід. Пересування

на льоду і наближення до потерпілого, подача рятувальних засобів. Заходи перестороги на льоду.

Практичні заняття

Відпрацювання прийомів пірнання і підходу до потопаючого. Наближення до потопаючого по незміцнілому льоду із застосуванням підручних засобів.

Розділ 10. Пошукова-рятувальна підготовка (72 години)

10.1.Топографія та основи орієнтування (24 години)

Теоретична частина

Повторення навчального матеріалу попереднього навчального року. План проходження і розподілу сил на дистанції. Відомості з тактики спортивного орієнтування. Система багатоаркушевих топографічних карт. Комплексне читання карти. Визначення точки стояння. Вибір маршруту, фактори, що впливають на нього.

Практичні заняття

Відпрацювання прийомів та засобів користування картою та компасом на місцевості. Визначення на карті точки свого місцезнаходження. Зняття азимута з карти. Формування вміння орієнтуватися на місцевості по площинних, точкових та лінійних об'єктах, рельєфу. Навчальні змагання з орієнтування.

10.2. Спеціальна туристська підготовка (48 годин)

Теоретична частина

Ознайомлення з правилами та принципами проведення змагань спортивного туризму та рятувального багатоборства. Класифікація складності перешкод. Схеми маршруту. Різні види поліспасти. Самонаведення елементів: спуск та підйом по-спортивному, підйом та спуск по вертикальних перилах, траверс, паралельні мотузки, колода, навісна переправа, крутопохила переправа вгору та вниз. Техніка подолання природних перешкод із самостійним наведенням засобів подолання. Тактики проходження дистанції. Складання командної тактики. Удосконалення використання командної страховки та супроводу. Дії при зриві товариша.

Практичні заняття

Вправи з мотузками. Відпрацювання способів та прийомів подолання природних та штучних перешкод самонаведенням.

Розділ 11. Підготовка та участь у масових заходах (72 години)

Участь у змаганнях, іграх, конкурсах, походах тощо.

Розділ 12. Підсумок (2 години)

Підбиття підсумків навчального року. Підготовка до походу (поза сіткою годин) Проведення спортивного свята, змагань. Завдання на літні канікули.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Гуртківці мають знати:

- ризики, виправдані і невиправдані ризики;
- як впливають природні, техногенні, соціальні чинники на здоров'я людини;
- як шкідливі звички впливають на організм людини;
- основні принципи порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях;
- основні положення законодавства України щодо порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях;
- причини виникнення надзвичайних ситуацій природного та соціального характеру;
- основи надання долікарської допомоги;
- види самооцінки;
- як риси характеру та цінності впливають на формування характеру;
- способи подолання конфліктів;
- методики відновлення при перевтомі, стресі;
- будову та види пожежного обладнання;
- способи рятування людей на воді;
- правила змагань з рятувального багатоборства та спортивного туризму;
- техніку подолання природних перешкод із самостійним наведенням засобів подолання;
- тактику проходження спортивних дистанцій.

Гуртківці мають вміти:

- зберігати та готувати їжу в екстремальних умовах, здобувати та очищати воду;
- визначати збалансований харчовий раціон, калорійність харчування та енерговитрати залежно від фізичного навантаження;
- визначати стан потерпілого;
- надавати допомогу при судомах, підозрі на інсульт, інфаркт, при опіках, переохолодженні, відмороженнях;
- надавати домедичну допомогу при отруєннях;
- надавати домедичну допомогу при утопленні;
- надавати домедичну допомогу при забоях, розтягненнях, розривах зв'язок, вивихах у суглобах, при переломах ребер, ключиці, кісток черепа, таза, хребта;
- впевнено та кваліфіковано використовувати одержані рухові навички при організації та проведенні занять із загальної фізичної підготовки;
- здійснювати самоконтроль за станом здоров'я;
- працювати з пожежно-технічним оснащенням, обладнанням та спорядженням;
- долати пожежно-прикладну смугу перешкод;
- здійснювати пошуково - рятувальні роботи у зоні хімічного забруднення;
- здійснювати транспортування постраждалого на воді до плавзасобу, берега;
- орієнтуватися на місцевості за допомогою карти та компасу, проходити маршрут за легендою та по лінії; долати дистанцію спортивного орієнтування в заданому напрямку та за вибором, визначати аварійний напрям (азимут) та рухатись за ним, вимірювати відстані та визначати висоту предметів на місцевості різними способами;
- долати різноманітні складні перешкоди під час походів та на дистанціях змагань.

НАВЧАЛЬНО - ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

(II рік навчання, основний рівень)

№з/п	Назва розділу (теми)	Кількість годин		
		усього	теоретич- них	практич- них
1.	Розділ 1. Вступ. Інструктаж з техніки безпеки	2	2	0
2.	Розділ 2. Загальні теми	12	6	6
3.	Розділ 3. Утвердження національної ідентичності	12	6	6
4.	Розділ 4. Небезпеки і надзвичайні ситуації, моделі поведінки у них	12	12	0
5.	Розділ 5. Основи виживання	12	6	6
6.	Розділ 5. Домедична підготовка	24	15	9
7.	Розділ 7. Психологічна підготовка	12	6	6
8.	Розділ 8. Загальна та спеціальна фізична підготовка	39	3	36
9.	Розділ 9. Аварійно-рятувальні роботи	51	15	36
9.1.	Аварійно-рятувальні роботи в зоні пожежі	21	6	15
9.2.	Аварійно-рятувальні роботи в зоні хімічного та радіаційного забруднення	15	6	9
9.3.	Аварійно-рятувальні роботи на акваторії	15	3	12
10.	Розділ 10. Пошуково-рятувальна підготовка	72	30	42
10.1.	Топографія та основи орієнтування	12	3	9
10.2.	Застосування БпЛА в умовах надзвичайної ситуації	12		
10.3.	Спеціальна туристська підготовка	48	18	30
11.	Підготовка та участь у масових заходах (змаганнях, іграх, конкурсах, походах тощо)	72	0	72
12.	Підсумок	4	2	2
	Разом	324	103	221

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Розділ 1. Вступ (2 години)

Теоретична частина

Організаційні моменти. Ознайомлення з планом роботи гуртка. Огляд попередньої діяльності. Здобутки та напрямки подальшого вдосконалення. Правила безпеки життєдіяльності під час занять, екскурсій, туристських подорожей та змагань. Правила поведінки в навчальному кабінеті, спортзалі, спортивному майданчику. Правила дорожнього руху.

Розділ 2. Загальні теми (12 годин)

Теоретична частина

Заклади вищої освіти ДСНС України. Технічні можливості пожежної частини. Критичне мислення та уміння приймати рішення. Види рішень. Алгоритм прийняття зважених рішень. Рішення, важливі для здоров'я. Профілактика захворювань, що набули соціального значення. Наслідки вживання наркотиків. Протидія залученню до вживання наркотиків. Репродуктивне здоров'я молоді. Стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні. Негативні наслідки ранніх статевих стосунків. Запобігання захворювань, що передаються статевим шляхом. Глобальні загрози, породжені діяльністю людини та їх вплив на здоров'я. Розвиток екологічно доцільного мислення і поведінки як складова формування здорового способу життя.

Практичні заняття

Зустрічі з представниками ДСНС. Екскурсії до підрозділів ДСНС, відвідування пожежно-технічних виставок, музеїв історії пожежної охорони тощо.

Розділ 3. Утвердження національної ідентичності (12 годин)

Теоретична частина

Українська національна ідентичність і подолання російських міфів. Політичні маніпуляції: як розпізнати і що їм протиставити. Декомунізація та деколонізація: чому це важливо? Україна: російська-українська війна.

Практичні заняття

Зустрічі з учасниками бойових дій, ветеранами російсько-української війни, відомими людьми. Екскурсії до місць історичної та культурної спадщини України. Підготовка та святкування українських народних та державних свят України.

Розділ 4. Небезпеки і надзвичайні ситуації, моделі поведінки у них (12 годин).

Теоретична частина

Причини виникнення надзвичайних ситуацій техногенного характеру. Дії під час надзвичайних ситуацій техногенного характеру: промислові та транспортні аварії; вибухи; пожежі; аварії з викидом небезпечних хімічних, радіоактивних, біологічних речовин; раптове руйнування споруд і будівель; аварії на інженерних мережах; гідродинамічні аварії на греблях, дамбах тощо. Види техногенних аварій, що виникли внаслідок воєнних дій. Дії під час надзвичайних ситуацій воєнного характеру: контакти з озброєними людьми, захист під час обстрілів, бомбардувань, хімічна зброя тощо.

Розділ 5. Основи виживання (12 годин)

Теоретична частина

Організація табору в разі нагальної потреби в заданих умовах. Специфіка облаштування життя і діяльності в екстремальних умовах в різні пори року. Заходи протидії гіпотермії. Міжнародні сигнали небезпеки, правила їх подачі.

Практичні заняття

Відпрацювання навичок вибору місця розташування табору та організація життєдіяльності, подачі сигналу небезпеки. Розроблення стратегії безпечної поведінки в заданих умовах техногенного середовища. Алгоритм дій у таборі в разі виникнення пожежі, вибуху, загрози епідемії.

Розділ 6. Домедична підготовка (24 години)

Теоретична частина

Порядок надання домедичної допомоги постраждалим при проникній травмі грудної клітки, тупій травмі грудної клітки, проникній травмі черевної порожнини, тупій травмі органів черевної порожнини, підозрі на пошкодження

хребта, підозрі на травму голови, травматичній ампутації, синдромі довготривалого здавлення, анафілаксії, гіпоглікемії. Протирадіаційний захист населення. Медична профілактика й надання домедичної допомоги при радіаційних ураженнях. Способи транспортування потерпілого при різновидах переламів та травм. Види одиночного і парного транспортування. Вимоги, щодо транспортування в залежності від характеру травми. Супровід і правила транспортування в залежності від рельєфу. Техніка евакуації постраждалого із салону автомобіля. Виготовлення нош з підручних матеріалів.

Практичні заняття

Відпрацювання алгоритму надання домедичної допомоги при проникній травмі грудної клітки, тупій травмі грудної клітки, проникній травмі черевної порожнини, тупій травмі органів черевної порожнини, підозрі на пошкодження хребта, підозрі на травму голови, травматичній ампутації, синдромі довготривалого здавлення, анафілаксії, гіпоглікемії. Тренування транспортування постраждалого при різновидах переламів та травм.

Розділ 7. Психологічна підготовка(12 годин)

Теоретична частина

Психологічні стани та емоційні реакції в гострих стресових ситуаціях. Травматичний стрес та ПТСР. Шість «П» першої психологічної допомоги. Індивідуальні та колективні форми панічних реакцій. Натовп, правила поведінки при масових скупченнях людей. Методи та способи попередження паніки. Уявлення про індукторів паніки.

Практичні заняття

Стрес, напруженість, перевтома. Методики відновлення. Ігри та тренінги, націлені на обговорення проблемних ситуацій. Формування практичних навичок аутогенного тренування. Формування практичних навичок швидкого відновлення, зняття втоми та болю. Тренінги, націлені на обговорення передумов виникнення паніки, на виявлення потенційних індукторів паніки. Відпрацювання навичок раціональної поведінки в натовпі. Формування практичних навичок аутогенного тренування для вимкнення емоційного

фактору в натовпі, розвинення якостей самоконтролю, зосередження уваги на раціональних діях. Рольові ігри на відпрацювання поведінкових моделей та особистісних якостей.

Розділ 8. Загальна та спеціальна фізична підготовка (39годин)

Теоретична частина

Удосконалення раніше набутих навичок. Навчальна демонстрація вправ цілком та поелементно, організація роботи з відпрацювання рухових навичок у команді. Вимоги до фізичного розвитку гуртківців. Необхідні фізичні та моральні якості юних рятувальників. Поняття про оздоровчі системи та їхні складові.

Практичні заняття

Загальна та спеціальна фізична підготовка. Вправи, спрямовані на розвиток різних груп м'язів, зміцнення вестибулярного апарату, витривалості, швидкості. Похідна хода та біг, біг на короткі та довгі дистанції, легкоатлетичні естафети, біг з перешкодами, біг «вгору» та «вниз», біг з предметами і спорядженням. Стрибки через яму, стрибки по купинах. Лазіння по рукоходу, канату, по скелях, штучних перешкодах. Комплекси вправ з вагою. Гімнастика. Метання. Вправи на рівновагу. Ходьба на лижах. Плавання. Спортивні ігри. Рухливі ігри.

Розділ 9. Аварійно-рятувальні роботи (51 година)

9.1. Аварійно-рятувальні роботи в зоні пожежі (21година)

Теоретична частина

Призначення та тактико-технічна характеристика рукавного автомобілю. Схема бойового розгортання. Правила виконання вправ зі штурмовою драбиною. Правила переміщення і пошуку потерпілих у задимленому приміщенні.

Практичні заняття

Удосконалення раніше набутих навичок. Вправи із захисним одягом та спорядженням. Старт зі штурмовою драбиною. Постановка драбини. Підйом по драбині. Зістрибування з драбини. Виконання вправи на час.

9.2. Аварійно-рятувальні роботи в зоні хімічного та радіаційного забруднення (15 годин)

Теоретична частина

Прилади радіаційної, хімічної розвідки та дозиметричного контролю. Користування ними. Порядок підготовки приладів для роботи. Пошук і транспортування постраждалого із зони зараження.

Практичні заняття

Удосконалення раніше набутих навичок з одягання протигазу, одягання протигазу, одягання легкого захисного костюму Л-1. Робота з приладами радіаційної, хімічної розвідки та дозиметричного контролю. Пояснення та демонстраційне виконання цілком і поелементно прийомів роботи в зонах з імітацією хімічного зараження.

9.3. Аварійно-рятувальні роботи на акваторії (15 годин)

Теоретична частина

Конструкція човна. Типи човнів. Правила поведінки в човні. Види та техніки веслування. Правила підйому потерпілого в шлюпку. Засоби для пошуку потерпілого під водою.

Практичні заняття

Відпрацювання нормативу з веслування. Проходження воріт на плавучих засобах. Витягування потерпілого з води. Пірнання за потерпілим під воду.

Розділ 10. Пошукова-рятувальна підготовка (72 години)

10.1.Топографія та основи орієнтування (12 годин)

Теоретична частина

Удосконалення навичок руху по незнайомій місцевості за описом. Особливості орієнтування в різних умовах. Орієнтування в умовах обмеженої видимості. Порядок підготовки групи до руху по незнайомій місцевості. Дії групи при втраті орієнтації. Комплексне читання карти. Вибір маршруту, фактори, що впливають на нього.

Практичні заняття

Удосконалення навичок користування картою та компасом. Рух за вказаним

азимут, напрямом. Рух за учасником для визначення на карті точки свого місцеположення. Вправи на вимірювання відстаней на місцевості. Звіт про місце свого знаходження. Навчальні змагання зі спортивного орієнтування у заданому напрямі, за вибором, по пам'яті, по маркованій трасі. Пошук потерпілих за легендою.

10.2. Застосування БПЛА в умовах надзвичайної ситуації (12 годин)

Теоретична частина

Поняття «БПЛА». Загальна конструкція, склад та принцип роботи дрона, камери дрона з налаштуваннями, акумулятори, карти пам'яті. Бортове обладнання БПЛА та його особливості. Залежність від погодних умов. Застосування БПЛА в умовах надзвичайної ситуації.

Практичні заняття

Керування дроном.

10.3. Спеціальна туристська підготовка (48 годин)

Теоретична частина

Рятувальні роботи. Проходження різних природних перешкод з потерпілим. Техніка і тактика проходження дистанції залежно від виду травми потерпілого. Види нош. Вимоги до виготовлення нош відповідно до травми потерпілого.

Практичні заняття

Виготовлення нош (жорсткі, нежорсткі, кокон). Проходження етапів самонаведенням з потерпілим: підйом та спуск спортивним способом, підйом та спуск по вертикальним перилам, траверс, переправа по колоді, навісна переправа через яр та річку, крутопохила переправа вгору та вниз. Пресування та подолання перешкод з ношами. Відпрацювання різних способів пересування. Звільнення потерпілого з-під завалу.

Розділ 11. Підготовка та участь у масових заходах (72 години)

Участь у змаганнях, іграх, конкурсах, походах тощо.

Розділ 12. Підсумок (2 години)

Підбиття підсумків навчального року. Підготовка до походу (поза сіткою годин) Проведення спортивного свята, змагань. Завдання на літні канікули.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Гуртківці мають знати:

- технічні можливості пожежних частин;
- алгоритм прийняття зважених рішень;
- необхідність відмови від пропозицій вживання психоактивних речовин;
- наслідки ранніх статевих стосунків;
- глобальні загрози, породжені діяльністю людини та їх вплив на здоров'я;
- алгоритм дії під час надзвичайних ситуацій техногенного та військового характеру;
- правила спілкування з озброєними людьми;
- специфіку облаштування житла в екстремальних умовах;
- міжнародні сигнали небезпеки, правила їх подачі;
- способи транспортування потерпілого;
- методи та способи попередження паніки;
- тактику і техніку пересування по різній місцевості;
- способи орієнтування;
- способи та правила надання першої медичної допомоги;
- способи та правила організації та проведення рятувальних та пошукових робіт;
- особливості пошуку потерпілого в різних умовах;
- правила долання забрудненої зони та пошук джерел радіаційного випромінювання;
- засоби гасіння пожежі;
- правила поведінки в човні, види та техніки веслування, правила підйому потерпілого в шлюпку.

Гуртківці повинні вміти:

- надавати першу домедичну допомогу;
- транспортувати постраждалого при різновидах переламів та травм;

- орієнтуватися на місцевості за допомогою карти і компаса; діяти у складних ситуаціях (при втраті карти, компасу, розуміння свого місцезнаходження, при фізичному напруженні та травмуванні тощо);
- вести рятувально-пошукові роботи під керівництвом дорослих;
- долати забруднену зону, користуватися вогнегасниками, костюмами хімзахисту та приладами дозиметричного контролю.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ:

1. Волянський П.Б., Гурєв С.О., Макаренко А.М. Домедична допомога в умовах надзвичайних ситуацій.- Київ, 2016.
2. Волянський П.Б., Гурєв С.О. Домедична допомога на місті події.- Видавничий дім «Гельветика», 2020.
3. Волянський П.Б., Барило О.Г., Гур'єв С.О., Долгий М.Л., Євсюков О.П., Іскра Н.І., Михайлов В.М., Потеряйко С.П., Терент'єва А.В. Виживання в умовах надзвичайної ситуації. -Київ, 2016.
4. Ганопольський В.І., Безносиков Є.Я., Булашев В.Г. Туризм і спортивне орієнтування. Підручник для інститутів і технікумів фізичної культури. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://infotour.in.ua/ganopolsky.htm>
5. Давиборщ С.Л., Осипенко С.І., Прохоренко А.С. Правила поведінки в умовах загрози та виникнення надзвичайних ситуацій. – ДСНС України 2018.
6. Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю. Затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 27.10.2014 №1124. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1340-14>
7. Колотуха О.В. Дитячо-юнацький туризм в Україні. – Кіровоград РВЦ Кіровоградського держ. пед. ун-ту, 2001. - 42 с.
8. Міжнародні вимоги до спортивних карт ISOM 2017-2_ukr [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://cloud.orienteeing.org.ua/s/ISOM2017-2_ukr

9. Міжнародні вимоги до спринтерських спортивних карт ISSprOM 2019_ukr [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://cloud.orienteing.org.ua/s/ISSprOM2019_ukr

10. Наказ МНС України «Про затвердження методичних рекомендацій «Порядок виконання нормативів радіаційного та хімічного захисту особовим складом органів управління та підрозділів МНС» від 15.10.2008 № 741 - Київ, 2012.

11. Наказ МВС України «Про затвердження Правил пожежної безпеки в Україні» від 30.12.2014 №1417, зареєстрований у Міністерстві юстиції України 05 березня 2015 р. за № 252/26697. – Київ. 2015.

12. Наказ МВС України «Про затвердження Статуту дій у надзвичайних ситуаціях органів управління та підрозділів Оперативно- рятувальної служби цивільного захисту» від 26.04.2018 №340 та «Статуту дій органів управління та підрозділів Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту під час гасіння пожеж», зареєстровано в Міністерстві юстиції України від 10.07.2018 №801/32253. - Київ, 2018.

13. Наказ МОЗ від 09.03.2022 року №441 «Про затвердження порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах», - Київ, 2022.

14. Основи здоров'я і фізична культура. Програмовий матеріал.

15. Правила змагань зі спортивного орієнтування. К: ФСО України, 2021: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://cloud.orienteing.org.ua/s/kYHNrYDzXd2zMzF>

16. Правила змагань зі спортивного туризму. Федерація спортивного туризму України. 2021.

17. Програма навчальної вибіркової дисципліни підготовки магістра спеціальності 261 «Пожежна безпека» спеціалізації пожежна безпека, - Харків, 2016.

18. Учбова програма для інструкторів пілотів БПЛА.

19. Сенчихін Ю.М., Кулаков С.В. Організація аварійно-рятувальних робіт на воді, - Харків, 2005.

20. Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. Спортивний туризм. – Львів, 2012.
21. Умовні знаки для орієнтування в школах School-O 2019 [Електронний ресурс].– Режим доступу: https://cloud.orienteing.org.ua/s/School-O-2019_ukr