

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РЕСПУБЛИКИ СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ-АЛАНИЯ  
«ЦЕНТР ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ЗАЩИТЕ НАСЕЛЕНИЯ И ТЕРРИТОРИЙ  
РЕСПУБЛИКИ СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ-АЛАНИЯ ОТ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ»  
Учебно-методический центр по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник ГКУ «Центр»

  
В.Г. Адисев  
«30» декабря 2022 г.  


ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ  
«Первоначальная подготовка спасателей  
и граждан, приобретающих статус спасателя,  
к проведению поисково-спасательных работ»

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА  
на Учебно-методическом совете  
УМЦ ГОЧС ГКУ «Центр»

Протокол № 10  
от «29» декабря 2022 года

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА  
на Координационно-методическом совете  
ГКУ «Центр»

Протокол № 2  
от «30» декабря 2022 года

Владикавказ  
2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....  | 3  |
| 2. ЦЕЛЬ И ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ .....  | 6  |
| 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....   | 7  |
| 4. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ<br>(ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ) СПАСАТЕЛЕЙ ..... | 8  |
| 5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....   | 9  |
| 6. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....  | 54 |
| 7. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ .....  | 58 |

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Программа профессионального обучения «Первоначальная подготовка спасателей и граждан, приобретающих статус спасателя, к проведению поисково-спасательных работ» (далее – Программа) является элементом профессионального обучения по профессии «спасатель» и предназначена для первоначальной подготовки в Учебно-методическом центре по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям (далее – УМЦ ГОЧС) Государственного казённого учреждения при правительстве Республики Северная Осетия-Алания «Центр обеспечения деятельности по защите населения и территорий Республики Северная Осетия-Алания от чрезвычайных ситуаций» (далее – ГКУ «Центр») спасателей и граждан, приобретающих статус спасателя, (далее – спасатели) к проведению поисково-спасательных работ.

1.2. Настоящая Программа разработана в соответствии с федеральными законами от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», от 22.08.1995 №151-ФЗ «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей», Законом Республики Северная Осетия-Алания от 14.11.2014 №37-РЗ «О профессиональных аварийно-спасательных службах Республики Северная Осетия-Алания, профессиональных аварийно-спасательных формированиях Республики Северная Осетия-Алания и гарантиях спасателям», постановлением Правительства Российской Федерации от 22.12.2011 №1091 «О некоторых вопросах аттестации аварийно-спасательных служб, аварийно-спасательных формирований, спасателей и граждан, приобретающих статус спасателя», приказами Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (далее – МЧС России) от 24.05.2022 №517 «Об определении Требований, предъявляемых к спасателям для присвоения (подтверждения) классов квалификации», от 20.02.2013 №102 «Об утверждении Положения о постоянно действующих комиссиях по аттестации аварийно-спасательных служб, аварийно-спасательных формирований, спасателей и граждан, приобретающих статус спасателя», от 27.10.2015 №569 «Об утверждении нормативов по физической подготовке спасателей и граждан, приобретающих статус спасателя», приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 03.12.2013 №707н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников, осуществляющих деятельность в области гражданской обороны, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, обеспечения пожарной безопасности, безопасности людей на водных объектах и объектах ведения горных работ в подземных условиях», с учётом требований приказов и указаний МЧС России, Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации (до 2018 года – Министерства образования и науки Российской Федерации), в соответствии с Примерной программой первоначальной подготовки спасателей МЧС России к ведению поисково-спасательных работ, утверждённой МЧС России 18.04.2022, Уставом ГКУ «Центр» и Положением об УМЦ ГОЧС.

1.3. Программа предназначена для подготовки граждан, впервые приобретающих статус спасателя, к ведению поисково-спасательных работ, регламентирует организацию и порядок их подготовки.

1.4. В Программе излагаются:  
организация первоначальной подготовки спасателей;  
расчёт часов по предметам обучения;  
цель и задачи обучения;  
методические указания по предметам обучения;

тематический расчёт часов;  
 наименование тем и содержание занятий;  
 количество часов на их изучение;  
 руководства (литература).

1.5. При успешном освоении Программы и прохождении промежуточной аттестации обучающимся выдаётся свидетельство об освоении образовательной программы установленного образца, дающее право, при отсутствии медицинских и психиатрических противопоказаний, [на получение квалификации спасателя в порядке, установленном постановлением Правительства Российской Федерации от 22.12.2011 №1091 «О некоторых вопросах аттестации аварийно-спасательных служб, аварийно-спасательных формирований, спасателей и граждан, приобретающих статус спасателя».](#)

1.6. Понятия и термины, используемые в настоящей Программе:

Государственное казённое учреждение при Правительстве Республики Северная Осетия-Алания «Центр обеспечения деятельности по защите населения и территорий Республики Северная Осетия-Алания от чрезвычайных ситуаций» (ГКУ «Центр») – юридическое лицо, осуществляющее на основании лицензии наряду с основной деятельностью образовательную деятельность в качестве дополнительного вида деятельности;

Учебно-методический центр по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям (УМЦ ГОЧС) – структурное подразделение ГКУ «Центр», осуществляющее образовательную деятельность:

– по [дополнительным профессиональным программам повышения квалификации в области гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций \(далее – в области ГО и защиты от ЧС\)](#) в соответствии с Уставом ГКУ «Центр» и Положением об УМЦ ГОЧС ГКУ «Центр»:

– по [дополнительным профессиональным программам переподготовки и повышения квалификации в области пожарной безопасности;](#)

– по [программе профессионального обучения спасателей и граждан, приобретающих статус спасателя;](#)

– по [программам курсового обучения в области ГО и защиты от ЧС;](#)

– по [образовательным программам, по которым не предусмотрено проведение итоговой аттестации;](#)

безопасность жизнедеятельности (БЖД) – состояние человека, общества и государства, при котором отсутствуют опасности и угрозы нанесения неприемлемого ущерба их жизненно важным интересам;

неприемлемый ущерб – ущерб людям или окружающей среде, который: а) угрожает жизни или здоровью людей, или б) является серьезным и практически невозможным, или в) является несправедливым по отношению к нынешнему или будущим поколениям, или г) наносится без должного внимания к правам тех, кому он причиняется;

основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) – уровень знаний, умений и навыков по основным аспектам безопасности, получаемый человеком в семье и образовательных учреждениях дошкольного и общего образования;

культура безопасности жизнедеятельности (КБЖ) – составная часть общей культуры, характеризующая уровень подготовки в области безопасности жизнедеятельности и осознанную потребность в соблюдении норм и правил безопасного поведения;

обучение – целенаправленный процесс организации деятельности обучающихся по овладению знаниями, умениями, навыками и компетенцией, приобретению опыта деятельности, развитию способностей, приобретению опыта применения знаний в

повседневной жизни и формированию у обучающихся мотивации получения образования в течение всей жизни;

профессиональное обучение - вид образования, который направлен на приобретение обучающимися знаний, умений, навыков и формирование компетенции, необходимых для выполнения определенных трудовых, служебных функций (определенных видов трудовой, служебной деятельности, профессий);

компетенция:

- круг полномочий, предоставленных законом, уставом или иным актом конкретному органу или должностному лицу.
- знания, опыт в той или иной области;

первоначальная подготовка спасателя – подготовка по профессии «спасатель» спасателей и граждан, впервые приобретающих статус спасателя, успешное завершение которой даёт право на дальнейшее профессиональное обучение и (или) итоговую аттестацию для получения квалификации «спасатель»;

образовательная программа (программа профессионального обучения) – комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, рабочих программ учебных предметов (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов;

обучающийся – физическое лицо, осваивающее образовательную программу;

слушатели УМЦ ГОЧС – лица, осваивающие образовательные программы УМЦ ГОЧС ГКУ «Центр»;

образовательная деятельность – деятельность по реализации образовательных программ;

учебный год УМЦ ГОЧС ГКУ «Центр» – ежегодный период с первого рабочего дня января по последний рабочий день ноября. Декабрь ежегодно используется для подведения итогов за прошедший учебный год и подготовки к новому учебному году, при необходимости, – для проведения плановой и внеплановой образовательной деятельности;

педагогический работник – физическое лицо, которое состоит в трудовых, служебных отношениях с организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и выполняет обязанности по обучению, воспитанию обучающихся и (или) организации образовательной деятельности;

учебный план – документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и формы промежуточной аттестации обучающихся;

план комплектования УМЦ ГОЧС ГКУ «Центр» слушателями на учебный год (план комплектования) – документ, который определяет государственное задание Правительства Республики Северная Осетия-Алания по подготовке обучающихся на безвозмездной основе, за счёт средств бюджета Республики Северная Осетия-Алания, и на возмездной основе, за счёт средств юридических и (или) физических лиц, а также:

- номера и количество учебных групп;
- наименования муниципальных образований, органов власти и организаций, направивших обучающихся на подготовку в УМЦ ГОЧС ГКУ «Центр»;
- категории и количество обучающихся с указанием муниципальных образований;
- объём образовательных программ, по которым осуществляется обучение;
- последовательность (даты) обучения.

### 1.7. Сокращения, используемые в настоящей Программе:

- АИУС – автоматизированная информационно-управляющая система;  
 АПК «Безопасный город» – Аппаратно-программный комплекс «Безопасный город»;
- АСДНР – аварийно-спасательные и другие неотложные работы;  
 АХОВ – аварийно химически опасное вещество;  
 БЖД – дисциплина «Безопасность жизнедеятельности»;  
 ГАСИ - гидравлический аварийно-спасательный инструмент;  
 ГУ МЧС России по РСО-Алания – Главное управление МЧС России по Республике Северная Осетия-Алания;  
 ГО – гражданская оборона;  
 ДДС – дежурно-диспетчерская служба;  
 ДОТ – дистанционные образовательные технологии;  
 ДПО – дополнительное профессиональное образование;  
 ЕДДС – единая дежурно-диспетчерская служба муниципального образования;  
 ЗНТЧС – защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- КЧС и ОПБ - комиссии по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности;  
 ОБЖ – предмет «Основы безопасности жизнедеятельности»;  
 ОГВ - органы государственной власти;  
 ОИВ - органы исполнительной власти;  
 ОМСУ - органы местного самоуправления;  
 ОО ДПО ГОЧС - организации, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным профессиональным программам в области ГО и защиты от ЧС;  
 ОУ – органы управления;  
 ОУ ГО – органы управления гражданской обороны;  
 ОУ РСЧС – органы управления единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций
- ПВ СИЗ – пункт выдачи средств индивидуальной защиты;  
 ПСР – поисково-спасательные работы;  
 ПСФ – поисково-спасательные формирования;  
 ПУФ – повышение устойчивости функционирования;  
 РСЧС – единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;
- СИЗ – средства индивидуальной защиты;  
 система-112 – система обеспечения вызова экстренных оперативных служб по единому номеру «112»;
- уполномоченные по ЧС – структурные подразделения (работники), созданные (назначенные) органами власти и организациями, не включенными в состав РСЧС, для решения задач в области ЗНТЧС
- ФОИВ – федеральные органы исполнительной власти;  
 ЦУКС – центр управления в кризисных ситуациях;  
 ЧС – чрезвычайная ситуация природного и техногенного характера;  
 эвакуоорганы – эвакуационные и эвакуационные комиссии;

## 2. ЦЕЛЬ И ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ

2.1. Цель обучения: формирование у обучающихся новой компетенции, необходимой для получения квалификации по профессии «спасатель».

2.2. Основные задачи обучения:

получение обучающимися теоретических знаний и практических навыков по предметам обучения:

- 1) оказание первой помощи;
- 2) противопожарная подготовка;
- 3) психологическая подготовка;
- 4) специальная (техническая) подготовка;
- 5) радиационная, химическая и биологическая защита (РХБЗ);
- 6) подготовка по связи;
- 7) топография;
- 8) тактико-специальная подготовка (ТСП);
- 9) физическая подготовка;
- 10) экология.

### 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3.1. Категория обучающихся: граждане Российской Федерации, иностранные граждане, лица без гражданства, в том числе соотечественники, проживающие за рубежом (далее – лица, поступающие на обучение).

3.2. Требования к лицам, поступающим на обучение: допускаются лица, достигшие возраста 18 лет, без предъявления требований к уровню образования, стажу работы по профессии «спасатель».

3.3. Сроки обучения: очного – 282 учебных часа; очно-заочного – 196 учебных часов.

3.4. Формы обучения:

для лиц, имеющих среднее общее образование и (или) среднее профессиональное образование (прошедших подготовку по программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих), либо получающих среднее общее образование и (или) среднее профессиональное образование (проходящих подготовку по программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих) – **282 учебных часа очного обучения (в том числе, с отрывом от работы, учёбы)**, с использованием элементов электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

для лиц, имеющих среднее профессиональное образование (прошедших подготовку по программам подготовки специалистов среднего звена) и (или) высшее образование, либо получающих среднее профессиональное образование (проходящих подготовку по программам подготовки специалистов среднего звена) и (или) высшее образование – **196 учебных часов очно-заочного обучения (в том числе, с частичных отрывом от работы, учёбы)**, с использованием электронного обучения и элементов дистанционных образовательных технологий.

3.5. Предметы обучения и расчёт часов:

| Предметы обучения                                      | Кол-во часов на предметы обучения  |                      |              |
|--|------------------------------------|----------------------|--------------|
|  | теоретические занятия <sup>1</sup> | практические занятия | <b>ВСЕГО</b> |
| Оказание первой помощи                                 | 27                                 | 37                   | <b>64</b>    |
| Противопожарная подготовка                             | 11                                 | 19                   | <b>30</b>    |
| Психологическая подготовка                             | 13                                 | 12                   | <b>25</b>    |
| Специальная (техническая) подготовка                   | 14                                 | 16                   | <b>30</b>    |
| Радиационная, химическая и биологическая защита (РХБЗ) | 4                                  | 6                    | <b>10</b>    |

<sup>1</sup> Для лиц, имеющих среднее профессиональное образование (прошедших подготовку по программам подготовки специалистов среднего звена) и (или) высшее образование, либо получающих среднее профессиональное образование (проходящих подготовку по программам подготовки специалистов среднего звена) и (или) высшее образование – заочного обучения.

| Предметы обучения                    | Кол-во часов на предметы обучения  |                      |              |
|--------------------------------------|------------------------------------|----------------------|--------------|
|                                      | теоретические занятия <sup>1</sup> | практические занятия | <b>ВСЕГО</b> |
| Подготовка по связи                  | 2                                  | 4                    | <b>6</b>     |
| Топография                           | –                                  | 2                    | <b>2</b>     |
| Тактико-специальная подготовка (ТСП) | 12                                 | 40                   | <b>52</b>    |
| Экология                             | 3                                  | –                    | <b>3</b>     |
| Физическая подготовка                | -                                  | 60                   | <b>60</b>    |
| <b>ИТОГО</b>                         | <b>86</b>                          | <b>196</b>           | <b>282</b>   |

4.5. Начальнику УМЦ ГОЧС ГКУ «Центр», с учётом особенностей республики, дислокации формирований, возложенных на них задач, предоставлено право:  
 уточнять Программу без уменьшения количества часов на предметы обучения;  
 уточнять время, отведённое на занятия;  
 изменять (дополнять) содержание отдельных занятий.

#### 4. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ СПАСАТЕЛЕЙ

4.1. Профессиональное обучение спасателей в УМЦ ГОЧС ГКУ «Центр» организуется и проводится в соответствии с требованиями законодательства и подзаконных актов Российской Федерации и Республики Северная Осетия-Алания в сфере образования и спасательного дела.

4.2. Органы управления гражданской обороны и единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, органы управления профессиональными аварийно-спасательными формированиями в пределах своей компетенции осуществляют организационное и методическое руководство подготовкой спасателей и контроль за её проведением.

4.3. Организация и проведение занятий.

Продолжительность учебного часа – 40 минут.

Занятия и самостоятельная подготовка, в том числе консультации со слушателями в составе учебных групп и индивидуальные консультации (далее – консультации), организуются и проводятся под руководством:

а) одного из педагогических работников, имеющего соответствующую подготовку по предмету обучения (высшее профессиональное образование или квалификационную категорию):

– УМЦ ГОЧС ГКУ «Центр»;

– Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Профессиональное училище № 5» (далее – ГБПОУ ПУ № 5);

б) одного из специалистов, имеющего соответствующую подготовку по предмету обучения (высшее профессиональное образование или квалификационную категорию):

– ГКУ «Центр»;

– 1 пожарно-спасательного отряда и Специализированной пожарно-спасательной части Федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы Главного управления МЧС России по Республике Северная Осетия-Алания;

в) одного из специалистов, имеющего квалификацию спасателя не ниже 2 класса;

– Республиканской профессиональной поисково-спасательной службы (далее - РППСС) ГКУ «Центр»;



– Северо-Осетинского поисково-спасательного отряда МЧС России - филиала Федерального государственного казенного учреждения «Северо-Кавказский региональный поисково-спасательный отряд МЧС России».

Самостоятельная подготовка проводится в целях изучения рекомендованной литературы при подготовке к очередным занятиям, а также для тренировок в выполнении отдельных приёмов или нормативов, работы с приборами, консультаций, а также просмотра учебных видеоматериалов.

Самостоятельная подготовка может быть организована с использованием дистанционных образовательных технологий и элементов электронного обучения.

Особое внимание в ходе образовательного процесса необходимо обращать на безопасность эксплуатации и обслуживания гидравлического, пневматического и электрифицированного аварийно-спасательного инструмента, электроустановок, компрессоров, работу в средствах защиты органов дыхания и кожи, а также на применение других технологий и специального снаряжения.

К обслуживанию гидравлических электроустановок обучающийся допускается после сдачи зачета и допуска в установленном порядке к эксплуатации указанного оборудования.

4.4. Обучающихся, входящих в состав профессиональных, нештатных и общественных аварийно-спасательных формирований, в период прохождения первоначальной подготовки запрещается включать в состав дежурной смены и привлекать для участия в проведении поисково-спасательных работ (ПСР), при которых может возникнуть угроза его жизни и здоровью в связи с профессиональной неподготовленностью.

4.5. Теоретические и практические занятия по предметам обучения проводятся на учебно-материальной базе ГКУ «Центр» и других юридических лиц, с которыми у ГКУ «Центр» имеются договоры (соглашения) об использовании их учебно-материальной базы для проведения занятий.

4.6. Занятия по физической подготовке со студентами ГБПОУ № 5 проводятся на учебно-материальной базе ГБПОУ ПУ № 5 под руководством педагогических работников ГБПОУ ПУ № 5 и УМЦ ГОЧС ГКУ «Центр».

4.7. Обучение по Программе завершается промежуточной аттестацией. Форма проведения промежуточной аттестации и её содержание определяется локальным нормативным актом ГКУ «Центр».

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 5.1. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

#### 5.1.1. Учебно-тематический план.

| №№ тем | Наименование тем занятий   | №№ занятия | Кол-во часов на занятия |              |       |
|--------|--|------------|-------------------------|--------------|-------|
|        |  |            | теоретические           | практические | Всего |
| 1      | Медико-тактическая характеристика очагов аварий, катастроф и стихийных бедствий  | 1          | 1                       | -            | 1     |
| 2      | Первая помощь. Юридические основы прав и обязанностей спасателей при ее оказании | 1          | 1                       | -            | 1     |
| 3      | Основы анатомии и физиологии человека  | 1          | 2                       | -            | 3     |
|        |  | 2          | 1                       | -            |       |
| 4      | Средства оказания первой помощи  | 1          | -                       | 2            | 2     |

| №№ тем                                 | Наименование тем занятий  | №№ занятия | Кол-во часов на занятия |              |           |
|--|---|------------|-------------------------|--------------|-----------|
|  |   |            | теоретические           | практические | Всего     |
| 5                                      | Первая помощь при ранениях. Десмургия   | 1          | 2                       | -            | 10        |
|  |   | 2          | -                       | 2            |           |
|  |   | 3          | -                       | 2            |           |
|  |   | 4          | -                       | 2            |           |
|  |   | 5          | -                       | 2            |           |
| 6                                      | Первая помощь при кровотечениях   | 1          | 2                       | -            | 6         |
|  |   | 2          | -                       | 1            |           |
|  |   | 3          | -                       | 2            |           |
|  |   | 4          | -                       | 1            |           |
| 7                                      | Травматический шок  | 1          | -                       | 1            | 1         |
| 8                                      | Первая помощь при острых состояниях   | 1          | 2                       | -            | 5         |
|  |   | 2          | -                       | 3            |           |
| 9                                      | Первая помощь при вывихах и переломах костей  | 1          | 1                       | -            | 6         |
|  |   | 2          | 1                       | -            |           |
|  |   | 3          | -                       | 2            |           |
|  |   | 4          | -                       | 2            |           |
| 10                                     | Основы сердечно-легочной реанимации   | 1          | 1                       | -            | 3         |
|  |   | 2          | -                       | 2            |           |
| 11                                     | Первая помощь при синдроме длительного сдавливания  | 1          | 1                       | -            | 3         |
|  |   | 2          | -                       | 2            |           |
| 12                                     | Первая помощь при ожогах и воздействии высоких температур                                 | 1          | -                       | 2            | 2         |
| 13                                     | Первая помощь при отморожениях и воздействии низких температур                            | 1          | -                       | 2            | 2         |
| 14                                     | Первая помощь при поражениях отравляющими и аварийно химически опасными веществами (АХОВ) | 1          | 2                       | -            | 2         |
| 15                                     | Первая помощь при радиационных поражениях   | 1          | 2                       | -            | 2         |
| 16                                     | Первая помощь пострадавшим с острым расстройством психики                                 | 1          | 1                       | -            | 1         |
| 17                                     | Основы гигиенических знаний   | 1          | 1                       | -            | 2         |
|  |   | 2          | -                       | 1            |           |
| 18                                     | Основы эпидемиологии  | 1          | 2                       | -            | 2         |
| 19                                     | Вынос и транспортировка пострадавших из очагов поражения                                  | 1          | 1                       | -            | 3         |
|  |   | 2          | -                       | 2            |           |
| 20                                     | Первая помощь при дорожно-транспортных происшествиях (ДТП)                                | 1          | 1                       | -            | 3         |
|  |   | 2          | -                       | 2            |           |
|  | Зачет   |            | 2                       | 2            | 4         |
| <b>ИТОГО «ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ»:</b> |   |            | <b>27</b>               | <b>37</b>    | <b>64</b> |

5.1.2. Задачи профессиональной подготовки в целях получения новой компетенции по предмету обучения.

В результате освоения предмета обучения обучающиеся должны знать:

- содержание и объём первой помощи пострадавшим в различных ЧС;
- порядок выноса, транспортировки пострадавших из очагов поражения и их погрузки на транспорт;

- правила личной и общественной гигиены;
- уметь:
- оказывать первую помощь пострадавшим в различных чрезвычайных ситуациях;
  - выработать у себя психологическую устойчивость к стрессовому воздействию факторов различных ЧС;
  - овладеть навыками, развить способности управления своим психологическим состоянием.

### 5.1.3. Организационно-методические указания.

Занятия по оказанию первой помощи проводятся медицинскими работниками, преподавателями, имеющими медицинское образование, в учебных классах и на учебных площадках, оснащенных наглядными пособиями, тренажерами, муляжами и т.п., с использованием кино- и видеоматериалов, диафильмов, слайдов, фотографий и других подобных материалов, а также табельных и подручных средств для оказания первой помощи.

До 40% занятий и тренировок по отработке практических приемов и способов оказания первой помощи могут проводиться в составе учебной группы под руководством медицинского работника.

Руководитель в начале каждого занятия объясняет прием по оказанию первой помощи с использованием табельных и подручных средств и показывает последовательность выполнения, а затем отрабатывает его с обучающимися практически.

Для практической отработки приемов все обучающиеся разбиваются на две подгруппы (отрабатывающих приемы и статистов) и поочередно их выполняют. На практическое выполнение приемов отводится не менее 70% учебного времени.

Навыки в проведении приемов сердечно-легочной реанимации и использовании шприц-тюбика отрабатываются на манекенах и тренажерах.

Занятия должны обеспечиваться учебным имуществом не менее чем на 50% обучающихся.

Полученные на занятиях по оказанию первой помощи знания и практические навыки совершенствуются в ходе занятий по тактико-специальной подготовке.

По окончании обучения проводится зачет.

### 5.1.4. Содержание занятий.

#### **Тема 1. Медико-тактическая характеристика очагов аварий, катастроф и стихийных бедствий.**

**Занятие 1. Теоретическое занятие – 1 час.** Авария, катастрофа, стихийное бедствие: определение понятий, классификация и характеристика. Поражающие факторы: механический, термический, химический, радиационный, биологический, психогенный. Медико-тактическая характеристика очагов аварий, катастроф и стихийных бедствий. Санитарные потери, их величина и структура.

#### **Тема 2. Первая помощь. Юридические основы прав и обязанностей спасателей при ее оказании.**

**Занятие 1. Теоретическое занятие – 1 час.** Виды медицинской помощи. Задачи и объем первой помощи. Обязанности спасателя по оказанию первой помощи. Юридические основы прав и обязанностей спасателя при оказании первой помощи. Понятие о медицинской сортировке, эвакуации.

#### **Тема 3. Основы анатомии и физиологии человека.**

**Занятие 1. Теоретическое занятие – 2 часа.** Понятие об анатомии и физиологии человека. Понятие об органах, системах организма. Скелет и его функции. Кости головы, конечностей, таза, позвоночник, грудная клетка, суставы верхних и нижних конечностей. Мышечная система, сухожилия.

**Занятие 2. Теоретическое занятие – 1 час.** Понятие о кровообращении. Количество крови в организме человека, ее свертываемость. Значение своевременной остановки кровотечения. Органы кровообращения: сердце, сосуды, их строение. Работа сердца. Главнейшие артерии верхних и нижних конечностей, сонная артерия. Определение мест прижатия важнейших артерий.

#### **Тема 4. Средства оказания первой помощи.**

**Занятие 1. Практическое занятие – 2 часа.** Назначение комплекта индивидуального медицинского гражданской защиты (КИМГЗ), пакета перевязочного медицинского индивидуального (ППМИ), сумки медицинской санитарной, пакета противохимического индивидуального (ИПП), перевязочного материала.

ППМИ, его устройство, состав, правила вскрытия. Наложение окклюзионных повязок с его помощью.

КИМГЗ для оказания первичной медико-санитарной помощи и первой помощи. Состав, правила пользования. Использование содержимого КИМГЗ: для обезболивания, при отравлении фосфорорганическими отравляющими веществами (ФОВ), для профилактики лучевых поражений, при первичной реакции острой лучевой болезни (ОЛБ), для профилактики инфекционных заболеваний.

Виды перевязочного материала: марля, бинты, лигнин, косынки, индивидуальный перевязочный материал, салфетки.

ИПП, его устройство, состав и правила пользования.

#### **Тема 5. Первая помощь при ранениях. Десмургия.**

**Занятие 1. Теоретическое занятие – 2 часа.** Общее понятие о закрытых и открытых повреждениях. Понятие о ране, опасность ранения (кровотечение, загрязнение раны, повреждение жизненно важных органов). Проникающие ранения черепа, груди, живота. Симптомы, первая помощь. Понятие об асептике. Правила обращения со стерильным материалом. Понятие об антисептике.

**Десмургия.** Первичная повязка.

**Занятие 2. Практическое занятие – 2 часа.** Повязки на голову и шею, на глаза, лоб, ухо, волосистую часть головы, нижнюю челюсть, подбородок. Наложение повязок в порядке само- и взаимопомощи. Сетчато-трубчатые повязки. **Тренировка в наложении повязок.**

**Занятие 3. Практическое занятие – 2 часа.** Повязки на грудь, живот и промежность. Особенности оказания первой помощи и наложение окклюзионной повязки при проникающих ранениях грудной клетки (с открытым пневмотораксом) и живота. Наложение повязок в порядке само- и взаимопомощи. **Тренировка в наложении повязок.**

**Занятие 4. Практическое занятие – 2 часа.** Повязки на верхние и нижние конечности. Повязка на верхние конечности: область плечевого сустава, плеча, локтевого сустава, кисти, пальцев. **Тренировка в наложении повязок.**

**Занятие 5. Практическое занятие – 2 часа.** Повязка на нижние конечности: паховую область, верхнюю часть бедра, тазобедренный сустав, среднюю часть бедра, коленный сустав, голень, голеностопный сустав, стопу.

Особенности наложения повязок зимой. Наложение повязок в порядке само- и взаимопомощи. **Тренировка в наложении повязок.**

#### **Тема 6. Первая помощь при кровотечениях.**

**Занятие 1.** *Теоретическое занятие – 2 часа.* Кровотечение, его виды, способы временной остановки кровотечения: пальцевое прижатие артерии, наложение давящей повязки, закрутки, жгута. Максимальное сгибание конечности. Правильность наложения жгута. Изготовление жгута из подручных средств. Первая помощь при кровотечении из внутренних органов.

**Занятие 2.** *Практическое – 1 час.* Тренировка в наложении повязок, жгута, оказании первой помощи при внутреннем кровотечении.

**Занятие 3.** *Практическое – 2 часа.* Тренировка в наложении повязок при ранениях брюшной и грудной полостей, наложение повязки «чепец», «шапочки Гиппократата», наложение повязок при ранении в область сердца, наложение повязок при сквозных артериальных и венозных ранениях конечностей.

**Занятие 4.** *Практическое занятие – 1 час.* Комбинированное использование жгута и повязок при сочетанных ранениях, наложение окклюзионных повязок.

## **Тема 7. Первая помощь при травматическом шоке**

**Занятие 1.** *Практическое занятие – 1 час.* Понятие о травматическом шоке, его признаки, причины, профилактика. Первая помощь при шоке.

## **Тема 8. Первая помощь при острых состояниях**

**Занятие 1.** *Теоретическое занятие – 2 часа.* Острая коронарная недостаточность. Инфаркт миокарда, кардиогенный шок. Острая сосудистая недостаточность. Асфиксия (механическая). Утопление. Острые нарушения мозгового кровообращения. Коматозные состояния. Симптомы. Первая помощь.

**Занятие 2.** *Практическое занятие – 3 часа.* Способы оказания первой помощи при острых состояниях.

## **Тема 9. Первая помощь при вывихах и переломах костей**

**Занятие 1.** *Теоретическое занятие – 1 час.* Причины, признаки ушибов, растяжений и вывихов. Оказание первой помощи. Ушибы мягких тканей в сочетании с переломами костей.

**Занятие 2.** *Теоретическое занятие – 1 час.* Понятие о переломах. Виды и признаки переломов. Виды транспортных шин, подручные средства. Способы оказания первой помощи при переломах костей конечностей.

**Занятия 3 и 4.** *Практические занятия - по 2 часа.* Способы оказания первой помощи при вывихах, переломах конечностей, ребер, костей черепа, позвоночника и таза. Способы транспортировки при различных переломах.

## **Тема 10. Основы сердечно-легочной реанимации.**

**Занятие 1.** *Теоретическое занятие – 1 час.* Понятие о реанимации. Терминальные состояния, признаки клинической и биологической смерти. Объем и последовательность реанимационных мероприятий.

**Занятие 2.** *Практическое занятие – 2 часа.* Проведение искусственного дыхания методами «рот в рот», «рот в нос», с помощью воздуховода. Методы элементарной сердечно-легочной реанимации одним и двумя спасателями.

## **Тема 11. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.**

**Занятие 1.** *Теоретическое занятие – 2 часа.* Понятие о синдроме длительного сдавливания. Вид компрессии (раздавливание, прямое сдавливание, позиционное сдавливание), локализация, сочетание повреждения мягких тканей, осложнения, степени тяжести, периоды компрессии, комбинации с другими поражениями, классификация компрессионного синдрома. Ишемия конечности, классификация, некроз конечности. Клинические признаки ишемии. Прогноз. Определение комбинированных

поражений конечностей. Особенности оказания первой помощи. Правила освобождения пострадавших из-под развалин. Профилактика осложнений.

**Занятие 2.** *Практическое занятие – 2 час.* Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.

## **Тема 12. Первая помощь при ожогах и воздействии высоких температур.**

**Занятие 1.** *Практическое занятие – 2 часа.* Ожоги, их причины, признаки, виды и классификация. Профилактика ожогов.

Первая помощь при ожогах. Ожоги от воздействия агрессивных сред, особенности оказания первой помощи. Действия при ожогах верхних дыхательных путей. Их признаки и особенности.

## **Тема 13. Первая помощь при отморожениях и воздействии низких температур.**

**Занятие 1.** *Практическое занятие – 2 часа.* Отморожение, причины, признаки, виды и классификация. Профилактика отморожений.

Первая помощь при отморожениях. Общее охлаждение, особенности оказания первой помощи.

## **Тема 14. Первая помощь при поражениях отравляющими и аварийно химически опасными веществами (АХОВ).**

**Занятие 1.** *Теоретическое занятие – 2 часа.* Отравляющие и аварийно химически опасные вещества, их классификация по действию на организм человека. Признаки поражения. Средства защиты. Оказание первой помощи. Антидоты. Особенности оказания первой помощи при отравлении продуктами горения. Использование КИМГЗ, антидотная терапия.

## **Тема 15. Первая помощь при радиационных поражениях.**

**Занятие 1.** *Теоретическое занятие – 2 час.* Лучевая болезнь, ее начальные признаки. Оказание первой помощи. Особенности оказания первой помощи пораженным на загрязненной местности. Использование КИМГЗ. Профилактические мероприятия, способствующие увеличению сопротивляемости организма спасателя к воздействию проникающей радиации в очаге поражения.

## **Тема 16. Первая помощь пострадавшим с острым расстройством психики.**

**Занятие 1.** *Теоретическое занятие – 1 час.* Признаки острого расстройства психики у пострадавших в очагах чрезвычайных ситуаций. Первая помощь, особенности ее оказания. Правила ухода за пострадавшими, их транспортировка.

## **Тема 17. Основы гигиенических знаний.**

**Занятие 1.** *Теоретическое занятие – 1 час.* Личная гигиена и ее значение в сохранении здоровья спасателя. Знание мероприятий по защите человека от радиоактивных, отравляющих веществ и бактериальных средств. Гигиена одежды, обуви, снаряжения. Меры защиты продуктов питания от порчи, загрязнения, заражения. Определение зараженности тары, продуктов.

**Занятие 2.** *Практическое занятие – 1 час.* Требования, предъявляемые к качеству воды, потребность ее для организма. Обеззараживание воды во флягах с помощью таблеток.

Размещение в полевых условиях, выбор места. Утепление, отопление, вентиляция и уборка помещений, в которых размещаются спасатели. Оборудование туалетов.

## **Тема 18. Основы эпидемиологии.**

**Занятие 1. Теоретическое занятие – 2 часа.** Инфекционные заболевания, источники, причины, пути распространения. Возбудители инфекционных заболеваний. Пути заражения: контактный, пищевой, водный, капельно-пылевой, трансмиссивный. Понятие об особо опасных инфекциях, эпидемии. Работа спасателя в очагах особо опасных инфекций.

### **Тема 19. Вынос и транспортировка пострадавших из очагов поражения.**

**Занятие 1. Теоретическое занятие – 1 час.** Размещение типового санитарного оборудования на транспортных средствах (в железнодорожных вагонах, самолетах, автобусах, автомашинах, на теплоходах). Погрузка и размещение пострадавших внутри транспортных средств.

**Занятие 2. Практическое занятие – 2 часа.** Применение штатных и подручных средств для осуществления транспортировки пострадавших. Носилки, их виды, ляжки, их использование. Вынос пострадавших с использованием подручных средств, на руках, спине. Переноска пострадавших одним или двумя спасателями.

### **Тема 20. Первая помощь пострадавшим в дорожно-транспортных происшествиях (ДТП).**

**Занятие 1. Теоретическое занятие – 1 час.** Алгоритм действий спасателя по оказанию первой помощи при ДТП. Особенности оказания первой помощи при черепно-мозговой травме, переломе нижней челюсти, повреждениях позвоночника, костей таза, травме груди, живота, глаз.

**Занятие 2. Практическое занятие – 2 часа.** Тренировка в оказании первой помощи пострадавшим в ДТП.

## **5.2. ПРОТИВОПОЖАРНАЯ ПОДГОТОВКА**

### **5.2.1. Учебно-тематический план**

| №№ тем   | Наименование тем занятий   | №№ занятия | Кол-во часов на занятия |              |          |
|--|--|------------|-------------------------|--------------|----------|
|  |  |            | теоретические           | практические | Всего    |
| <b>I. Пожарно-тактическая подготовка</b>       |  |            |                         |              |          |
| 1  | Общие сведения о процессе горения, пожаре и его развитии                             | 1          | 1                       | -            | <b>1</b> |
| 2  | Пожарная тактика и ее задачи. Разведка пожара. Действия спасателя при спасении людей | 1          | 1                       | -            | <b>1</b> |
| 3  | Тушение пожара. Действия спасателя при тушении пожара                                | 1          | 1                       | -            | <b>4</b> |
|  |  | 2          | -                       | 2            |          |
|  |  | 3          | -                       | 1            |          |
| <b>Всего «Пожарно-тактическая подготовка»:</b> |  |            | <b>3</b>                | <b>3</b>     | <b>6</b> |
| <b>II. Пожарная техника</b>                    |  |            |                         |              |          |
| 4  | Общие сведения о пожарных автомобилях основного и специального назначения            | 1          | 2                       | -            | <b>4</b> |
|  |  | 2          | -                       | 2            |          |
| 5  | Пожарное оборудование, вывозимое на пожарных автомобилях                             | 1          | 2                       | -            | <b>6</b> |
|  |  | 2          | -                       | 2            |          |
|  |  | 3          | -                       | 2            |          |
| 6  | Первичные средства пожаротушения   | 1          | 1                       | -            | <b>2</b> |
|  |  | 2          | -                       | 1            |          |
| 7  | Средства индивидуальной защиты органов дыхания (СИЗОД)                               | 1          | 2                       | -            | <b>2</b> |

| №№ тем | Наименование тем занятий                     | №№ занятия | Кол-во часов на занятия |              |           |
|--------|--|------------|-------------------------|--------------|-----------|
|        |  |            | теоретические           | практические | Всего     |
|        | <b>Всего «Пожарная техника»:</b>             |            | <b>7</b>                | <b>7</b>     | <b>14</b> |
|        | <b>III. Пожарно-строевая подготовка</b>      |            |                         |              |           |
| 8      | Упражнения с пожарно-техническим вооружением | 1          | -                       | 2            | <b>4</b>  |
|        |  | 2          | -                       | 2            |           |
| 9      | Спасание людей на пожарах и самоспасание     | 1          | -                       | 2            | <b>4</b>  |
|        |  | 2          | -                       | 2            |           |
|        | <b>Итого «Пожарно-строевая подготовка»:</b>  |            | <b>-</b>                | <b>8</b>     | <b>8</b>  |
|        | <b>Зачет</b>                                 |            | <b>1</b>                | <b>1</b>     | <b>2</b>  |
|        | <b>ИТОГО «ПРОТИВОПОЖАРНАЯ ПОДГОТОВКА»:</b>   |            | <b>11</b>               | <b>19</b>    | <b>30</b> |

5.2.2. Задачи профессиональной подготовки в целях получения новой компетенции по предмету обучения.

В результате освоения предмета обучения обучающиеся должны: знать:

- общие обязанности спасателя при выполнении задачи по тушению пожаров;
- общие сведения о процессе горения, пожаре и его развитии;
- общие сведения об основных огнетушащих веществах;
- общие сведения о пожарно-техническом оборудовании;
- требования безопасности при спасании людей, эвакуации имущества и выполнении специальных работ на пожаре;

уметь:

- правильно действовать при обнаружении пожара;
- применять первичные средства пожаротушения;
- умело использовать ручной механизированный и немеханизированный инструмент;
- спасать людей с помощью лестниц, веревки;
- проводить самоспасание при ведении спасательных работ;

5.2.3. Организационно-методические указания.

Занятия по пожарной тактике, первичным средствам пожаротушения проводятся в специально оборудованном классе, а по пожарной технике – в боксах пожарных депо<sup>2</sup> (парках<sup>3</sup>). Обучающиеся знакомятся с общими сведениями о процессе горения, пожаре и его развитии, с огнетушащими веществами, используемыми в первичных средствах пожаротушения, а также с пожарной техникой. Приемы и способы тушения пожаров, работа с пожарными лестницами, спасательными веревками, механизированным и электрифицированным инструментом изучаются на специально оборудованных учебных площадках. Обучающимся демонстрируются возможные причины возникновения и способы ликвидации пожаров, показываются приемы спасания людей, а также приемы работы с механизированным и электрифицированным инструментом, спасательными веревками и пожарными лестницами, требования безопасности.

<sup>2</sup> Объект пожарной охраны, в котором расположены помещения для хранения пожарной техники и ее технического обслуживания, служебные помещения для размещения личного состава, помещение для приема извещений о пожаре, технические и вспомогательные помещения, необходимые для выполнения задач, возложенных на пожарную охрану.

<sup>3</sup> Парком называется территория, оборудованная для хранения, технического обслуживания, ремонта и приведения в готовность к применению (использованию) пожарной техники. Используется при отсутствии или невозможности использования пожарного депо пожарной охраны.



При обучении используются учебные плакаты, схемы, макеты, видеофильмы, кинофильмы, презентации.

По окончании обучения проводится зачет.

#### 5.2.4. Содержание занятий

### ПОЖАРНО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### **Тема 1. Общие сведения о процессе горения, пожаре и его развитии.**

**Занятие 1. Теоретическое занятие - 1 час.** Процесс горения, пожар и его развитие. Характер горения наиболее распространенных горючих веществ: древесины, торфа, легковоспламеняющихся (ЛВЖ) и горючих жидкостей (ГЖ), газов, лаков и красок, бумаги, полимерных и волокнистых материалов, смол, горючих смесей паров, газов и пыли с воздухом.

Общее понятие о пожаре и краткая характеристика явлений, происходящих на пожаре. Способы прекращения горения.

Классификация основных огнетушащих средств, общие сведения о них: виды, краткая характеристика, область и условия применения.

#### **Тема 2. Пожарная тактика и ее задачи. Разведка пожара. Действия спасателя при спасении людей.**

**Занятие 1. Теоретическое занятие – 1 час.** Роль и общие обязанности спасателей при выполнении задачи по тушению пожаров. Виды действий по тушению пожаров. Характерные ошибки, допускаемые при ведении действий по тушению пожаров.

Разведка пожара, ее цели и задачи. Действия спасателя при ведении разведки, поиске людей в задымленных помещениях, спасении людей и эвакуации имущества на пожаре. Правила открывания дверей в горящие помещения, эвакуации людей и материальных ценностей. Определение путей эвакуации. Вскрытие конструкций для создания условий эвакуации, требования безопасности при ведении разведки пожара и спасении людей.

#### **Тема 3. Тушение пожара. Действия спасателя при тушении пожара.**

**Занятие 1. Теоретическое занятие – 1 час.** Понятие о локализации и ликвидации пожара. Характер действий по тушению пожаров на каждом этапе.

Особенности действий по тушению пожаров при недостатке сил и средств. Определение боевых участков на пожаре, способы подачи огнетушащих средств (водяных, пенных и порошковых стволов) и работа с ними. Способы подачи огнетушащих средств в очаг пожара на охлаждение (защиту) конструкций. Создание водяных завес для защиты личного состава от лучистой теплоты. Способы подачи пенных стволов (в подвалы, пустоты перекрытий и перегородок, на горящую поверхность ЛВЖ и ГЖ). Требования безопасности при работе со стволами.

Особенности работы в задымленных помещениях и требования безопасности. Требования безопасности при тушении пожара и разборке конструкций. Способы прокладки рукавных линий.

**Занятие 2. Практическое занятие – 2 часа.** Приемы и способы вскрытия и разборки конструкций на пожаре.

**Занятие 3. Теоретическое занятие – 1 час.** Виды лесных пожаров. Разведка лесного пожара. Тактика тушения лесных и торфяных пожаров. Требования безопасности.

#### **Тема 4. Общие сведения о пожарных автомобилях основного и специального назначения.**

**Занятие 1. Теоретическое занятие – 2 часа.** Назначение и тактико-технические характеристики автоцистерн пожарных, рукавных автомобилей, автомобилей пенного и порошкового пожаротушения. Схемы боевого развертывания.

Назначение и тактико-технические характеристики пожарных мотопомп. Схемы боевого развертывания.

**Занятие 2. Практическое занятие – 2 часа.** Занятие на пожарной цистерне с показом основных агрегатов, узлов, оборудования. Их расположение и назначение.

#### **Тема 5. Пожарное оборудование, вывозимое на пожарных автомобилях.**

**Занятие 1. Теоретическое занятие – 2 часа.** Назначение пожарных рукавов, рукавного оборудования и стволов. Средства и способы защиты от высоких температур и теплового излучения: теплозащитные, теплоотражательные костюмы, их эксплуатация. Требования безопасности при работе с пожарным и аварийно-спасательным оборудованием.

**Занятие 2. Практическое занятие – 2 часа.** Ручной немеханизированный и механизированный инструмент. Гидроинструмент и пневмоинструмент.

**Занятие 3. Практическое занятие – 2 часа.** Приемы работы с механизированным, немеханизированным, электрифицированным и пневмоинструментом. Требования безопасности.

#### **Тема 6. Первичные средства пожаротушения.**

**Занятие 1. Теоретическое занятие – 1 час.** Назначение, виды, область применения, состав огнетушащего вещества, маркировка огнетушителей, сроки перезарядки.

**Занятие 2. Практическое занятие – 1 час.** Приведение огнетушителей в действие, требования безопасности.

#### **Тема 7. Средства индивидуальной защиты органов дыхания (СИЗОД).**

**Занятие 1. Теоретическое занятие – 2 часа.** Назначение, тактико-техническая характеристика, устройство изолирующих противогазов и дыхательных аппаратов и приемы работы в задымленных помещениях.

### **ПОЖАРНО-СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Тема 8. Упражнения с пожарно-техническим вооружением.**

**Занятие 1. Практическое занятие – 2 часа.** Прокладка рукавных линий из скаток, с рукавной катушки. Уборка рукавных линий. Подъем рукавной линии на высоту с помощью спасательной веревки и по пожарной лестнице. Нарращивание действующей рукавной линии. Работа с действующими стволами стоя, с колена, лежа, маневрирование стволами. Особенности работы с рукавами и стволами при подаче воды в зимнее время.

**Занятие 2. Практическое занятие – 2 часа.** Упражнения с ручными пожарными лестницами (снятие, переноска, установка и укладка на автомобиль). Использование ручных пожарных лестниц как вспомогательного оборудования при спасении людей и выполнении других работ при тушении. Требования безопасности. Команды. Сигналы управления.

#### **Тема 9. Спасание людей на пожарах и самоспасание.**

**Занятия 1.** *Практическое занятие – 2 часа.* Отработка приемов и способов спасения людей на пожаре. Вязка одинарной и двойной спасательной петли без надевания и с надеванием ее на пострадавшего. Требования безопасности. Команды. Сигналы управления.

**Занятия 2.** *Практическое занятие – 2 часа.* Спасение пострадавшего с этажей учебной башни. Спасение и эвакуация людей, получивших травмы. Самоспасание с этажей учебной башни с помощью спасательной веревки, лестниц.

### 5.3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### 5.3.1. Учебно-тематический план

| № тем | Наименование раздела и тем занятий   | Кол-во часов на занятия |              |           |
|-------|--|-------------------------|--------------|-----------|
|       |  | теоретические           | практические | Всего     |
|       | <b>Психологические основы профессиональной деятельности спасателя</b>  |                         |              |           |
| 1     | <b>Тема 1.</b> Вводная лекция. Психологическая составляющая профессиональной деятельности спасателя. Психологические факторы, влияющие на личность и деятельность спасателя в ЧС | 3                       |              | <b>3</b>  |
| 2     | <b>Тема 2.</b> Стресс. Виды стресса. Профессиональный стресс. Стратегии совладания. Травматический стресс. Накопленный стресс. Последствия стресса                               | 3                       | 3            | <b>6</b>  |
| 3     | <b>Тема 3.</b> Профессиональное здоровье. Профессионально важные качества. Профессиональная идентификация. Профессиональные деструкции. Дезадаптивные психические состояния      | 5                       |              | <b>5</b>  |
| 4     | <b>Тема 4.</b> Общение. Компоненты общения. Бесконфликтное общение. Приёмы конструктивного общения. Общение с пострадавшими  |                         | 3            | <b>3</b>  |
| 5     | <b>Тема 5.</b> Методы и приемы саморегуляции   |                         | 4            | <b>4</b>  |
|       | <b>Зачет</b>   | <b>2</b>                | <b>2</b>     | <b>4</b>  |
|       | <b>ИТОГО «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:</b>   | <b>13</b>               | <b>12</b>    | <b>25</b> |

5.3.2. Задачи подготовки в целях получения новой компетенции по предмету обучения.

В результате освоения предмета обучения обучающиеся должны:

знать:

- стрессогенные факторы, воздействующие на спасателей и пожарных при работе в чрезвычайной ситуации;
- приемы бесконфликтного общения;
- общие принципы техник саморегуляции; приемы саморегуляции; возможные реакции на стрессовую ситуацию;
- специфические особенности общения с пострадавшими в зоне ЧС; способы и приемы конструктивного общения;

уметь:

- применять полученные знания и навыки в практической деятельности;

- регулировать свое актуальное психическое состояние, используя приемы саморегуляции;

иметь представление:

- об основных психологических факторах, влияющих на личность и деятельность спасателя;
- об индивидуальных особенностях реагирования людей на стресс; психологическом и физиологическом видах стресса; общем адаптационном синдроме и его стадиях; механизмах адаптации;
- об особенностях проявления и развития профессионального стресса и стратегиях совладения с ним;
- о последствиях стресса для групп, феномене эмоционального заражения;
- о видах общения;
- о бесконфликтном общении; о роли бесконфликтного общения в профессиональной деятельности;
- о ведущих модальностях и особенностях общения с их учетом;
- о психологическом определении понятия «кризис»; травматических кризисах; событиях, провоцирующих кризисные состояния;
- о задачах психологической работы с разными группами пострадавших; об общих принципах оказания экстренной психологической помощи пострадавшим при ЧС;
- о методах саморегуляции.

### 5.3.3. Организационно-методические указания.

Содержание программы базируется, прежде всего, на наличии у обучающихся: мотивации к овладению программой первоначальной психологической подготовки;

личностных качеств, предполагающих возможность осуществления профессиональной деятельности и взаимодействие с людьми в экстремальных ситуациях.

Психологическая подготовка спасателей осуществляется в строгом соответствии с требованиями директивных и нормативных документов МЧС России, министерств и ведомств Российской Федерации по данному вопросу с учетом характерных для соответствующих регионов чрезвычайных ситуаций.

К проведению занятий привлекаются прошедшие подготовку на инструкторско-методических сборах и семинарах психологи и преподаватели психологии.

Для обеспечения эффективного проведения занятий по психологической подготовке создается современная научно-методическая и материальная база, которая включает:

специальные классы (кабинеты), оснащенные компьютерным комплексом, включающим: компьютер, проектор или плазменную панель, лазерный принтер, компьютерный стол; оргтехникой - музыкальным центром, видеомagneтофоном, видеокамерой;

учебно-методические комплексы, включающие: квалификационные требования, учебные программы, учебные пособия, методические рекомендации к проведению курсов, занятий (циклов занятий), система измерения уровня знаний, навыков, умений, сборники учебных задач, слайд-программы, видео- и фотоматериалы, при наличии: компьютерные модели, тренажеры, реабилитационный комплекс «Реакор» для тренинга с биологической обратной связью и т.д.

По окончании обучения слушатели сдают зачет.

## 5.3.4. Содержание занятий

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПАСАТЕЛЯ**

**Тема 1. Вводная лекция. Теоретическое занятие – 3 часа.**

Психологическая составляющая профессиональной деятельности спасателя. Психологические факторы, влияющие на личность и деятельность спасателя в ЧС. Мотивационный компонент психологической готовности специалиста к работе в ЧС. Система психологической подготовки спасателей.

**Тема 2. Стресс. Виды стресса. Профессиональный стресс. Стратегии совладания. Травматический стресс. Накопленный стресс. Последствия стресса. Теоретическое занятие – 3 часа, практическое занятие – 3 часа.**

Понятие «Стресс». Виды стресса. Индивидуальные особенности реагирования людей на стресс. Виды стресса. Общий адаптационный синдром и его стадии. Механизмы адаптации. Стратегии совладания.

Травматический стресс и причины его возникновения. Накопленный стресс – основные понятия.

Профессиональный стресс. Стрессогенные факторы, воздействующие на спасателей и пожарных при работе в чрезвычайной ситуации.

Последствия стресса: дезадаптивные психические состояния, острые стрессовые реакции (ОСР), эмоциональное заражение.

Отставленные последствия стресса: кризисы, зависимое поведение, суицидальное поведение, психосоматические заболевания, посттравматические стрессовые реакции (ПТСР).

**Тема 3. Профессиональное здоровье. Профессионально важные качества. Профессиональные деструкции. Дезадаптивные психические состояния. Теоретическое занятие – 5 часа.**

Профессиональное здоровье. Этапы профессионального становления. Профессионально важные качества спасателя.

Профессиональная идентификация.

Профессиональные деструкции. Тенденции развития профессиональных деструкций.

Дезадаптивные психические состояния в профессиональной деятельности спасателя.

**Тема 4. Общение. Компоненты общения. Бесконфликтное общение. Приемы конструктивного общения. Общение с пострадавшими. Практическое занятие – 3 часа.**

Общение. Виды общения. Компоненты общения: вербальное, невербальное, паравербальное. Приёмы бесконфликтного общения. Приёмы конструктивного общения. Общие принципы общения с пострадавшими.

**Тема 5. Методы и приемы саморегуляции. Практическое занятие – 4 часа.**

Система профилактики профессионального стресса. Приемы и методы саморегуляции.

Значение дыхания. Виды дыхания. Дыхательная гимнастика. Приемы концентрации внимания. Нервно-мышечная релаксация. Снижение мышечного

напряжения, субъективного ощущения тревоги. Визуализация. Самовнушение. Использование биологически активных точек (БАТ).

## 5.4. СПЕЦИАЛЬНАЯ (ТЕХНИЧЕСКАЯ) ПОДГОТОВКА

### 5.4.1. Учебно-тематический план

| №№ тем   | Наименование тем занятий   | №№ занятий | Кол-во часов на занятия |              |           |
|--|--|------------|-------------------------|--------------|-----------|
|  |  |            | теоретические           | практические | Всего     |
| 1  | Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Последствия воздействия чрезвычайных ситуаций на среду обитания человека            | 1          | 1                       | -            | 5         |
|  |  | 2          | 1                       | -            |           |
|  |  | 3          | 1                       | -            |           |
|  |  | 4          | 1                       | -            |           |
|  |  | 5          | 1                       | -            |           |
| 2  | Технические средства, оборудование, инструменты, приборы, механизмы, приспособления, применяемые при ведении поисково-спасательных работ (ПСР) | 1          | 1                       | -            | 7         |
|  |  | 2          | 1                       | -            |           |
|  |  | 3          | 1                       | -            |           |
|  |  | 4          | 1                       | -            |           |
|  |  | 5          | 1                       | -            |           |
|  |  | 6          | -                       | 1            |           |
|  |  | 7          | -                       | 1            |           |
| 3  | Техническое обслуживание аварийно-спасательных средств   | 1          | -                       | 2            | 6         |
|  |  | 2          | -                       | 2            |           |
|  |  | 3          | -                       | 2            |           |
| 4  | Охрана труда при ведении ПСР   | 1          | 1                       |              | 4         |
|  |  | 2          | 1                       |              |           |
|  |  | 3          | 1                       |              |           |
|  |  | 4          | 1                       |              |           |
| 5  | Отработка практических навыков работы на аварийно-спасательных средствах при ведении поисково-спасательных работ (ПСР)                         | 1          |                         | 2            | 8         |
|  |  | 2          |                         | 2            |           |
|  |  | 3          |                         | 2            |           |
|  |  | 4          |                         | 2            |           |
| <b>ИТОГО «СПЕЦИАЛЬНАЯ (ТЕХНИЧЕСКАЯ) ПОДГОТОВКА»:</b> |  |            | <b>14</b>               | <b>16</b>    | <b>30</b> |

5.4.2. Задачи подготовки в целях получения новой компетенции по предмету обучения.

В результате освоения предмета обучения обучающиеся должны:

знать назначение, технические характеристики штатных технических средств и оборудования, применяемых при ведении поисково-спасательных работ (ПСР), правила их хранения и сбережения;

уметь готовить штатные технические средства и оборудование к работе, правильно их эксплуатировать;

быть ознакомлены с приборами наблюдения, поиска пострадавших, разведки.

### 5.4.3. Организационно-методические указания.

Изучение спасателями штатных технических средств, применяемых при ведении ПСР, проводится в оборудованных технических классах, на учебных площадках или на образцах.

Особое внимание уделяется изучению устройства и работы механизмов и агрегатов, применению их в различных ЧС.

На всех практических занятиях формируются навыки в применении технических средств, инструмента и оборудования, в проведении осмотров, ежедневных технических обслуживаний, а также в соблюдении требований безопасности при работе с ними.

#### 5.4.4. Содержание занятий

### **Тема 1. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Последствия воздействия чрезвычайных ситуаций на среду обитания человека.**

**Занятие 1.** *Теоретическое занятие – 1 час.* Общие сведения о ЧС, основные термины и определения. Классификация видов ЧС (по источникам возникновения, масштабам распространения, количеству пораженных, величине ущерба). Основные параметры и единицы измерения поражающего воздействия основных источников различных ЧС.

**Занятие 2.** *Теоретическое занятие – 1 час.* Понятия о транспортных авариях и катастрофах. Основные причины возникновения ЧС на автомобильном транспорте и поражающие факторы. Состав аварийных служб, привлекаемых для ликвидации ЧС. Особенности ведения аварийно-спасательных работ при дорожно-транспортных происшествиях. Информационные таблицы и аварийные карточки, используемые при перевозке опасных грузов.

**Занятие 3.** *Теоретическое занятие – 1 час.* Краткая характеристика коммунально-энергетических сетей (КЭС) города и промышленного объекта (систем водо-, тепло-, газо-, электроснабжения и канализации). Общие и специфические причины возникновения ЧС на КЭС. Места возможных аварий и основные поражающие факторы. Состав городских аварийных служб, привлекаемых для ликвидации ЧС на КЭС. Особенности ведения аварийно-спасательных работ при авариях на КЭС.

**Занятие 4.** *Теоретическое занятие – 1 час.* Основные причины, приводящие к разрушению зданий и сооружений. Характеристика аварий и разрушений в зоне бедствия. Виды и причины возникновения землетрясений. Единицы измерения энергии и интенсивности землетрясения. Организация и технология ведения ПСР при обрушениях зданий и сооружений (поиск, деблокирование, оказание первой помощи и эвакуация пострадавших). Требования безопасности.

**Занятие 5.** *Теоретическое занятие – 1 час.* Особенности промышленных предприятий. Дополнительные поражающие факторы на промышленных предприятиях в условиях ЧС. Химически и радиационно-опасные объекты. Основные правила требований по охране труда при работе на разрушенных промышленных предприятиях.

### **Тема 2. Технические средства, оборудование, инструменты, приборы, механизмы, приспособления, применяемые при ведении ПСР.**

**Занятие 1.** *Теоретическое занятие – 1 час.* Назначение, состав, тактико-технические характеристики, устройство и возможности штатного гидравлического аварийно-спасательного инструмента (ГАСИ). Гидравлические схемы штатных ГАСИ. Сравнительные характеристики и критерии подбора для ведения поисково-спасательных работ (ПСР) ГАСИ отечественного и зарубежного производства.

**Занятие 2.** *Теоретическое занятие – 1 час.* Назначение, технические характеристики, устройство и возможности электроинструмента: перфораторов ИЭ-4707А; ИЭ-47-09Б; ИЭ-47113; машины ручной ИС-50М; ножниц ручных ИЭ-5407 (220 В). Назначение, технические характеристики, устройство и возможности молотков ИЭ-4207Б, ИЭ-4211А, ИЭ-4213А;

углошлифовальных машин ИЭ-2106, 2107; машин отрезных МЭС-2204 (220 В). Назначение, технические характеристики, устройство и возможности электроинструмента типа «Блэк энд Дэккер» (24 В).

**Занятие 3. Теоретическое занятие – 1 час.** Назначение, технические характеристики, устройство и возможности механизмов ударного действия (перфораторы, бетонодробилки, молоты-перфораторы). Аварийно-спасательное оборудование и инструмент АСМ (плавающих и сухопутных) типа ЗИЛ-497200, 4906.

**Занятие 4. Теоретическое занятие – 1 час.** Назначение, технические характеристики, устройство и возможности штатных мотопил и бензорезов. Аварийно-спасательное оборудование и инструмент аварийно-спасательных машин (АСМ).

**Занятие 5. Теоретическое занятие – 1 час.** Штатные технические средства поиска людей. Назначение, тактико-технические характеристики, устройство, правила пользования.

**Занятие 6. Практическое занятие – 1 час.** Ведение поиска людей с помощью технических средств в различных ЧС.

**Занятие 7. Практическое занятие – 1 час.** Техническое обслуживание средств поиска.

### **Тема 3. Техническое обслуживание аварийно-спасательных средств.**

**Занятие 1. Практическое занятие – 2 часа.** Общие требования нормативно-технических документов по техобслуживанию и ремонту аварийно-спасательных средств (приказы, ГОСТы, наставления, инструкции и др.). Возможные неисправности подъемно-транспортных приспособлений, штатных ГАСИ, способы их устранения. Подготовка к работе по техобслуживанию и порядок проведения технического обслуживания ГАСИ.

**Занятие 2. Практическое занятие – 2 часа.** Возможные неисправности аварийно-спасательного оборудования и инструмента АСМ типа КамАЗ. Подготовка к работе по техническому обслуживанию и порядок проведения технического обслуживания аварийно-спасательного оборудования и инструмента АСМ типа КамАЗ. Требования по охране труда при работе со средствами малой механизации.

**Занятие 3. Практическое занятие – 2 часа.** Возможные неисправности электроинструмента, аварийно-спасательного оборудования и инструмента АСМ типа «ГАЗель», УАЗ, их устранение, проведение технического обслуживания. Инструмент и материалы для проведения технического обслуживания и текущего ремонта ГАСИ и ЭАСИ. Состав группового ремонтного комплекта ГАСИ и ЭАСИ.

### **Тема 4. Охрана труда при проведении ПСР.**

**Занятие 1. Теоретическое занятие – 1 час.** Классификация основных опасных и вредных производственных факторов, основные факторы, вызывающие травматизм. Понятие о предельно допустимых концентрациях вредных веществ. Понятие об опасных зонах, порядок их определения, ограждения, обозначения. Основные требования по охране труда при выполнении работ на высоте. Требования по охране труда при погрузке, разгрузке и транспортировке грузов. Сигнализация, применяемая при ведении спасательных работ с использованием кранов и автовышек. Основные требования безопасности, предъявляемые к площадкам, местам погрузочно-разгрузочных работ, применяемым машинам и механизмам. Требования по охране труда при эксплуатации средств малой механизации и простейших подъемных механизмов.

**Занятие 2. Теоретическое занятие – 1 час.** Права и обязанности спасателя, трудовой договор. Правила внутреннего трудового распорядка. Рабочее время и время отдыха. Льготы и компенсации за выполнение ПСР, относящихся к особо сложным и особо опасным условиям труда, порядок их реализации.



**Занятие 3. Теоретическое занятие – 1 час.** Общие требования по охране труда при нахождении в зоне бедствия (условия допуска спасателя данной специальности к выполнению работ в конкретных условиях; основные опасные факторы, воздействующие на спасателей при ведении работ в разрушенных зданиях и сооружениях; требования к экипировке и оснащению спасателей: общий порядок действий при повреждении средств защиты, травмах, поломке технических средств и т.п.). Требования безопасности перед началом работ (порядок проверки исправности и подготовки к работе СИЗ, техники и инструмента; порядок подготовки места работы: осмотр местности, выбор способа работы, подготовка освещения, организация страховки, ограждение и т.д.). Требования по охране труда при ведении разведки и поисковых работ в разрушенных и поврежденных зданиях и сооружениях, в завалах (правила использования техники и инструмента, приемы страховки и меры по предотвращению опасных ситуаций), при проведении деблокирования пострадавших из завалов и замкнутых помещений (при устройстве лаза в завале, при устройстве галереи в грунте под завалом, при последовательной разборке завала, при устройстве проемов в стенах и перекрытиях). Требования по охране труда при спасении пострадавших с верхних этажей (уровней) разрушенных зданий (при использовании автовышек, сохранившихся лестничных маршей, штурмовых лестниц, вертолета, спасательного чулка, альпинистского снаряжения и т.п.), при возникновении опасных ситуаций в ходе работ (при заваливании, блокировании, потере устойчивости техники, травмировании, возгорании в месте проведения работ), по окончании работ (правила снятия СИЗ, порядок безаварийной остановки технических средств, порядок передачи рабочего места и техники очередной смене, правила личной гигиены, порядок доклада начальнику о выполненной работе, обстановке, имевшихся отказах и неисправностях техники).

**Занятие 4. Теоретическое занятие – 1 час.** Общие требования по охране труда при нахождении в зоне химического и биологического заражения (условия допуска спасателя данной специальности к выполнению работ в конкретной обстановке; основные опасные факторы, воздействующие на спасателей при ведении работ в зонах химического и биологического заражения; требования к экипировке спасателей (общий порядок действий при повреждении средств защиты, травмах, поломке технических средств, порядок оказания спасателям первой помощи и т.п.). Требования по охране труда во время работ (способы и технологии выполнения основных видов работ, основные нормативы для безопасного ведения работ, правила использования техники и инструмента, правила применения СИЗ, приемы страховки и меры по предотвращению опасных ситуаций, знаки безопасности при работе в зоне химического и биологического заражения, при кратковременном отдыхе во время работ), при ведении разведки, локализации ЧС, обеззараживании территории и обеспечении ПСР. Требования безопасности при возникновении аварийных (опасных) ситуаций в ходе работ (возможные виды опасных ситуаций при ведении ПСР, действия спасателей при указанных ситуациях, способы и порядок оказания самопомощи и взаимопомощи).

## **Тема 5. Отработка практических навыков работы на аварийно-спасательных средствах при ведении поисково-спасательных работ (ПСР).**

**Занятия 1 и 2. Практическое занятие – по 2 часа.** Ведение ПСР с помощью штатных ГАСИ: резка железных стержней, прутков и профилей; подъем и опускание железобетонных конструкций; сдвигание и раздвигание обломков ж/б конструкций; перерезание стоек и крыши кузова автомобиля; расширение проемов в металлических конструкциях и завалах и др. Подготовка к работе, развертывание и ведение ПСР с применением аварийно-спасательного оборудования и инструмента АСМ. Требования по охране труда при проведении ПСР.

**Занятия 3 и 4. Практическое занятие – по 2 часа.** Подготовка к работе, работа с электроперфораторами, машинами электрическими ручными и электрическими ножницами ручными: дробление и продельвание проемов в ж/б конструкциях; отрезание прутков, арматуры и других металлических конструкций; резка листового металла. Подготовка к работе, работа с электрическими молотками, углошлифовальными машинами и электрическими машинами

отрезными. Подготовка к работе и работа с электрическим инструментом типа «Блэк энд Деккер» (24 В). Подготовка к работе, развертывание и работа с аварийно-спасательным оборудованием и инструментом АСМ. Требования по охране труда при работе со средствами малой механизации.

## 5.5. РАДИАЦИОННАЯ, ХИМИЧЕСКАЯ И БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА (РХБЗ)

### 5.5.1. Учебно-тематический план

| №№ тем               | Наименование тем занятий                                       | № занятия | Кол-во часов на занятия |              |           |
|----------------------|--|-----------|-------------------------|--------------|-----------|
|                      |  |           | теоретические           | практические | Всего     |
| 1                    | Химические, радиационные и биологические чрезвычайные ситуации | 1         | 1                       | -            | 2         |
|                      |  | 2         | 1                       | -            |           |
| 2                    | Средства индивидуальной защиты                                 | 1         | 1                       | -            | 6         |
|                      |  | 2         | 1                       | -            |           |
|                      |  | 3         | -                       | 2            |           |
|                      |  | 4         | -                       | 2            |           |
| 3                    | Действия спасателя на зараженной местности                     | 1         |                         | 2            | 2         |
| <b>ИТОГО «РХБЗ»:</b> |  |           | <b>4</b>                | <b>6</b>     | <b>10</b> |

5.5.2. Задачи подготовки в целях получения новой компетенции по предмету обучения.

В результате освоения предмета обучения обучающиеся должны:

знать основные аварийно химически опасные вещества (АХОВ), техногенные источники радиационной опасности, источники биологической ЧС, их свойства, поражающие факторы и способы защиты от них;

уметь:

- пользоваться средствами индивидуальной защиты;
- действовать в условиях заражения воздуха и местности.

### 5.5.3. Организационно-методические указания.

Занятия по изучению аварийно химически опасных веществ (АХОВ), радиационной и биологической ЧС и способам защиты от них проводятся на учебном химическом поле и в специально оборудованном классе с использованием кино-, видеофильмов, слайдов, плакатов, схем и другого учебного материала.

При обучении спасателя пользованию средствами индивидуальной защиты на зараженной местности особое внимание обращается на правильность их надевания и выполнения требований безопасности.

### 5.5.4. Содержание занятий

#### Тема 1. Химические, радиационные и биологические чрезвычайные ситуации.

**Занятие 1. Теоретическое занятие – 1 час.** Основные аварийно химически опасные вещества. Общая характеристика аварийно химически опасных веществ (АХОВ). Воздействие АХОВ на организм человека и животных. Защита от АХОВ при ЧС. Способы и средства ликвидации последствий выбросов АХОВ в окружающую среду.

**Занятие 2. Теоретическое занятие – 1 час.** Техногенные источники радиоактивного загрязнения местности, их краткая характеристика. Единицы измерения радиации. Классификация радиационных аварий. Источники биологической

ЧС. Основные свойства биологических (бактериальных) средств, их воздействие на организм человека, животных и растения. Особенности поражающего действия токсинов.

## Тема 2. Средства индивидуальной защиты.

**Занятие 1.** *Теоретическое занятие – 1 час.* Назначение и устройство фильтрующих промышленных противогазов и респираторов.

Подбор лицевой части. Сборка, проверка исправности, укладка противогаза и респиратора в сумку. Предохранение стекол очков от запотевания и замерзания. Правила пользования противогазом и респиратором. Надевание противогаза на пострадавшего.

Особенности пользования противогазом и респиратором в условиях воздействия АХОВ при авариях на химически опасных объектах в радиационной и биологической ЧС.

**Занятие 2.** *Теоретическое занятие – 1 час.* Назначение, устройство и принцип действия изолирующего противогаза. Подготовка противогаза к использованию. Хранение и бережение противогаза. Требования безопасности при работе с изолирующим противогазом.

**Занятие 3.** *Практическое занятие – 2 часа.* Пользование изолирующим противогазом.

**Занятие 4.** *Практическое занятие – 2 часа.* Назначение, состав средств индивидуальной защиты кожи. Подготовка специальной защитной одежды и правила пользования ею. Тренировка в пользовании защитной одеждой.

## Тема 3. Действия спасателя на зараженной местности.

**Занятие 1.** *Практическое занятие – 2 часа.* Подготовка спасателя к действиям на зараженной местности. Действия спасателя в зоне химического заражения. Действия после выхода из зоны заражения.

## 5.6. ПОДГОТОВКА ПО СВЯЗИ

### 5.6.1. Учебно-тематический план

| № темы                              | Наименование темы занятий   | № занятий | Кол-во часов на занятия |              |          |
|-------------------------------------|---|-----------|-------------------------|--------------|----------|
|                                     |   |           | теоретические           | практические | Всего    |
| 1                                   | Основы управления и связи в поисково-спасательных формированиях (ПСФ) | 1         | 1                       |              | 1        |
| 2                                   | Устройство и эксплуатация техники связи                               | 1         |                         | 2            | 2        |
| 3                                   | Связь при ведении поисково-спасательных работ                         | 1         |                         | 1            | 2        |
|                                     |   | 2         |                         | 1            |          |
| 4                                   | Сигналы и знаки управления  | 1         | 1                       |              | 1        |
| <b>ИТОГО «ПОДГОТОВКА ПО СВЯЗИ»:</b> |   |           | <b>2</b>                | <b>4</b>     | <b>6</b> |

5.6.2. Задачи подготовки в целях получения новой компетенции по предмету обучения.

В результате освоения предмета обучения обучающиеся должны:

знать табельные средства связи и требования руководящих документов по обеспечению безопасности связи при повседневной деятельности и чрезвычайных ситуациях;

уметь самостоятельно технически грамотно эксплуатировать табельные средства связи во всех режимах работы, обеспечивать устойчивую связь в различной обстановке, проводить техническое обслуживание средств связи;

быть ознакомлен со средствами радиосвязи, используемыми в войсках гражданской обороны и в органах управления по делам ГО и ЧС.

#### 5.6.3. Организационно-методические указания.

Основной формой обучения являются практические занятия на штатной технике связи, в ходе которых главное внимание уделяется вопросам подготовки к работе и эксплуатации средств связи в различных режимах.

Первоначальное обучение работе на средствах связи в начале проводится в классе и на действующей (штатной) аппаратуре, затем на учебных полях в ходе занятий.

При проведении занятий широко используются стенды, плакаты и другие наглядные пособия. К работе на средствах связи обучаемые допускаются после изучения требований безопасности и дисциплины связи, получения твердых навыков в приеме и передаче радиотелефонограмм с соблюдением правил ведения переговоров.

#### 5.6.4. Содержание занятий

### **Тема 1. Основы управления и связи в ПСФ.**

**Занятие 1. Теоретическое занятие – 1 час.** Значение управления и связи при подготовке и ведении ПСР. Средства управления и связи: табельные, стационарные, мобильные, радиостанции, телефонные аппараты.

Понятие о линии и канале связи. Способы организации радиосвязи, преимущества и недостатки. Классификация радиоволн. Дисциплина связи и ее требования. Понятие о безопасности связи. Правила установления радиосвязи и ведения обмена в радиотелефонном режиме. Ознакомление со средствами связи, используемыми в ПСФ и в органах управления по делам ГОЧС.

### **Тема 2. Устройство и эксплуатация техники связи.**

**Занятие 1. Практическое занятие – 2 часа.** Общее устройство телефонного аппарата. Проверка работоспособности аппарата, включение аппарата в линию. Тактико-технические данные, общее устройство, состав комплекта коммутатора П-193 М. Развертывание, подготовка к работе, проверка работоспособности и обслуживание коммутатора. Тактико-технические данные и общее устройство радиостанции УКВ диапазона, условия применения. Подготовка к работе радиостанции. Тактико-технические данные и общее устройство радиостанции КВ диапазона, условия применения. Подготовка к работе радиостанции в различных режимах работы.

### **Тема 3. Связь при ведении поисково-спасательных работ.**

**Занятие 1. Практическое занятие – 1 час.** Развертывание радиостанций КВ и УКВ диапазона. Развертывание переносной радиостанции на табельные антенны в районе ЧС. Настройка радиостанции на заданные частоты в соответствии с радиоданными, вхождение в связь с корреспондентом. Работа на радиостанции, осуществление взаимодействия между спасателями при ведении ПСР.

**Занятие 2. Практическое занятие – 1 час.** Развертывание переносной радиостанции малой мощности КВ (УКВ) диапазона на все типы антенн для работы на месте. Установление радиосвязи в радиосети и радионаправлении. Установление связи с корреспондентом при работе радиостанции в движении. Передача и прием сигналов оповещения. Служебный и оперативный радиообмен.

#### Тема 4. Сигналы бедствия и знаки управления при проведении поисково-спасательных работ

**Занятие 1. Теоретическое занятие – 1 час.** Изучение и практическое формирование навыков применения условных знаков, сигналов приема и передачи информации сигнальными флажками, руками. Передача сигналов с помощью звуковой и световой сигнализации.

Международная авиационная аварийная жестовая сигнализация, кодовая таблица.

Сигналы бедствия (привлечения внимания) с помощью:

звуковой и световой сигнализации,

пиротехники;

бликов зеркал, фольги;

лазера;

флажков;

факела, костра;

цветовых пятен на земле и на воде;

затёсов на деревьях;

яркой одежды;

другим способом.

Азбука Морзе, подача сигнала SOS с помощью азбуки Морзе.

Сигналы взаимодействия между спасателями при ведении работ в средствах индивидуальной защиты. Сигналы взаимодействия с экипажем летательного аппарата, машинистом крана (автовышки).

### 5.7. ТОПОГРАФИЯ

#### 5.7.1. Учебно-тематический план

| № темы                    | Наименование темы занятия                      | Кол-во часов на занятие |              |          |
|---------------------------|--|-------------------------|--------------|----------|
|                           |  | теоретические           | практические | Всего    |
| 1                         | Ориентирование на местности                    | -                       | 1            | <b>1</b> |
| 2                         | Топографические карты, схемы местности и планы | -                       | 1            | <b>1</b> |
| <b>ИТОГО «ТОПОГРАФИЯ»</b> |  | <b>-</b>                | <b>2</b>     | <b>2</b> |

5.7.2. Задачи подготовки в целях получения новой компетенции по предмету обучения.

В результате освоения предмета обучения обучающиеся должны знать:

- правила ориентирования на местности;
- порядок проведения простейших измерений на местности;
- правила выдерживания заданного направления движения без карты при выполнении задач днем и ночью;
- правила использования глобальной навигационной спутниковой системы (ГЛОНАСС), системы глобального позиционирования (GPS) для ориентирования на местности.

уметь:

- ориентироваться на местности, производить простейшие измерения на ней;

- выдерживать заданное направление движения без карты и по карте при выполнении задач днем и ночью.

### 5.7.3. Организационно-методические указания.

Практические занятия проводятся на местности. Чтение топографических карт и измерение расстояний по ним спасатели осваивают по топографическим картам масштаба 1:50000 и 1:100000.

Движение по маршруту отрабатывается на карте местного района масштаба 1:50000, схеме или плане города.

Навыки, полученные на занятиях по топографии, совершенствуются на других занятиях в полевых условиях.

Знания, полученные на занятии по топографии, совершенствуются на других занятиях в полевых условиях в виде попутной тренировки.

### 5.7.4. Содержание занятий

#### Тема 1. Ориентирование на местности.

**Занятие 1.** *Практическое занятие – 1 час.* Ориентирование на местности без карты: по компасу, небесным светилам, местным предметам, природным признакам. Особенности ориентирования на пересеченной местности, под землей, под водой, в воздухе.

Глобальная навигационная спутниковая система (ГЛОНАСС). Система глобального позиционирования (GPS). Использование ГЛОНАСС и GPS для ориентирования на местности.

#### Тема 2. Топографические карты, схемы местности и планы.

**Занятие 1.** *Практическое занятие – 1 час.* Топографические карты, их классификация, схемы местности и планы. Условные знаки топографических карт. Определение по карте расстояний, высот точек местности и превышений. Ориентирование по карте в населенных пунктах и на местности.

## 5.8. ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (ТСП)

### 5.8.1. Учебно-тематический план

| №№ тем | Наименование тем занятий   | № занятия | Кол-во часов на занятия |              |       |
|--------|--|-----------|-------------------------|--------------|-------|
|        |  |           | теоретические           | практические | Всего |
| 1      | Организация спасательного дела в России  | 1         | 1                       | -            | 2     |
|        |  | 2         | 1                       | -            |       |
| 2      | Основы организации поисково-спасательных работ (ПСР) в зоне чрезвычайной ситуации (ЧС)   | 1         | 2                       | -            | 2     |
| 3      | Охрана труда спасателя при ведении поисково-спасательных работ (ПСР)                     | 1         | 2                       | -            | 2     |
| 4      | Организация повседневной деятельности поисково-спасательных формирований (ПСФ)           | 1         | 1                       | -            | 4     |
|        |  | 2         | -                       | 3            |       |
| 5      | Основы выживания в различных чрезвычайных ситуациях (ЧС)                                 | 1         | 1                       | -            | 8     |
|        |  | 2         | 1                       | -            |       |
|        |  | 3         | -                       | 6            |       |
| 6      | Действия спасателя при ведении поисково-спасательных (ПСР) в чрезвычайных ситуациях (ЧС) | 1         | 1                       | -            | 34    |
|        |  | 2         | -                       | 2            |       |
|        |  | 3         | -                       | 2            |       |

| №№ тем   | Наименование тем занятий | № занятия | Кол-во часов на занятия |              |           |
|--|--------------------------|-----------|-------------------------|--------------|-----------|
|  |                          |           | теоретические           | практические | Всего     |
|  |                          | 4         | -                       | 2            |           |
|  |                          | 5         | -                       | 2            |           |
|  |                          | 6         | -                       | 2            |           |
|  |                          | 7         | -                       | 3            |           |
|  |                          | 8         | -                       | 4            |           |
|  |                          | 9         | 2                       |              |           |
|  |                          | 10        | -                       | 4            |           |
|  |                          | 11        | -                       | 3            |           |
|  |                          | 12        | -                       | 3            |           |
|  |                          | 13        | -                       | 4            |           |
| <b>ИТОГО «ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»:</b> |                          |           | <b>12</b>               | <b>40</b>    | <b>52</b> |

5.8.2. Задачи подготовки в целях получения новой компетенции по предмету обучения.

В результате освоения предмета обучения обучающиеся должны:

знать:

- обязанности, права и правовую ответственность спасателя;
- основные положения законодательства по вопросам организации поисково-спасательных работ (ПСР);
- нормативные правовые документы, регламентирующие деятельность спасательных формирований;
- обязанности спасателя при приведении формирования в готовность к выполнению задач;
- характеристику стихийных бедствий, аварий, катастроф, их последствия;
- требования по охране труда при ведении поисково-спасательных работ (ПСР);
- потенциально возможные ЧС в зоне ответственности, назначение;
- цели, задачи и возможности спасательных формирований;

уметь:

- **уметь** вести поисково-спасательные работы (ПСР) при ликвидации последствий аварий, катастроф и стихийных бедствий и в очагах поражения;
- выполнять страховку и самостраховку;
- оказывать пострадавшим первую и психологическую помощь;
- пользоваться приемами выживания и поддержания жизнедеятельности;
- проводить разведку района чрезвычайной ситуации (ЧС);
- оценивать степень риска при выполнении различных работ;
- переносить большие физические и морально-психологические нагрузки;
- вести работы по спасанию домашних и сельскохозяйственных животных, продовольствия, материальных ценностей;

быть ознакомлены:

- с отечественным и зарубежным опытом ведения поисково-спасательных работ (ПСР) при чрезвычайных ситуациях (ЧС);
- с задачами МЧС России;

- с применяемыми технологиями поисково-спасательных работ (ПСР), направлениями их совершенствования;
- с основами экологии

### 5.8.3. Организационно-методические указания.

Обучение проводится:  
 в учебных классах;  
 на макете местности;  
 на учебных площадках;  
 на натуральных участках местности;  
 на объектах организаций, определенных соответствующими документами и оборудованных для проведения занятий.

Основными формами обучения спасателя являются теоретические и практические и тактико-строевые занятия.

Теоретические занятия (лекция, рассказ) имеют целями:  
 дать обучающимся систематизированные основы знаний:

- о единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС);
- о структуре и задачах поисково-спасательных формирований (ПСФ),

изучить с обучающимися:

- основные положения законодательства по вопросам организации поисково-спасательных работ (ПСР);
- нормативные правовые документы, регламентирующие деятельность спасательных формирований;
- обязанности спасателя;
- требования охраны труда при ведении поисково-спасательных работ (ПСР).

Практические занятия проводятся с целью формирования практических навыков и углубления теоретических знаний по подготовке и применению аварийно-технических средств, инструментов, оборудования, приборов, оказанию пострадавшим первой помощи, отработке приемов и способов ведения ПСР в различных ЧС.

На практических занятиях должна создаваться сложная, с использованием имитационных средств, обстановка, характеризующая ЧС, которая позволяла бы вызывать у обучающихся:

физическое и умственное напряжение;

проявление инициативы;

умение эффективно и безопасно использовать штатные средства механизации работ.

Тактико-строевые занятия, как форма практических занятий, являются первой ступенью тактической выучки личного состава и слаживания поисково-спасательных формирований (ПСФ). На тактико-строевых занятиях:

отрабатывается техника:

- выполнения приемов и способов подготовки и проведения поисково-спасательных работ (ПСР);
- выработки, принятия и реализации обучающимися решений по выполнению специальных задач при ликвидации ЧС,

осуществляется первоначальное слаживание ПСФ.

Тактико-строевые занятия проводятся в тактической обстановке, характерной для ЧС.



На тактико-строевых занятиях руководитель показывает обучающимся на местности, макетах, образцах аварийных транспортных средств и т.д. приемы и способы действий, которые подлежат отработке, после чего проводит тренировку действий.

В ходе тренировки руководитель занятия переходит к выполнению следующего приема или способа действий только после того, как убедится, что предыдущий приём или способ действий обучающимися понят правильно и выполняется четко и умело.

На этапе обучения в составе формирования перед проведением практических занятий руководителем проводится инструктаж обучающихся по мерам безопасности на занятии и требованиям охраны труда спасателя.

На практических занятиях (в обстановке повышенного риска) обязательно присутствие медицинского работника, а в распоряжении руководителя должно быть транспортное средство.

#### 5.8.4. Содержание занятий

### **Тема 1. Организация спасательного дела в России.**

**Занятие 1.** *Теоретическое занятие – 1 час.* Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Силы РСЧС, возлагаемые задачи.

Поисково-спасательные формирования региона, субъекта РФ, города. Организационная структура, решаемые задачи, кадровый состав, взаимодействие с воинскими аварийно-спасательными формированиями.

**Занятие 2.** Теоретическое занятие – 1 час. Социально-правовые аспекты и нормативная правовая база трудовой деятельности спасателей; требования, предъявляемые к ним; профессиональный отбор, обязанности и права спасателей; специальности, необходимые для эффективной работы; условия труда спасателей, организация и проведение медицинских осмотров, аттестация спасателей, уровни профессионального роста.

### **Тема 2. Основы организации поисково-спасательных работ (ПСР) в зоне ЧС.**

**Занятие 1.** Теоретическое занятие – 2 часа. Основные понятия и определения, принятые в МЧС России, при ведении ПСР в зоне ЧС. Задачи и содержание ПСР при ликвидации ЧС природного и техногенного характера. Место и роль ПСФ и войск ГО при ведении ПСР. Нормативно-правовая база, регламентирующая ведение ПСР.

### **Тема 3. Охрана труда спасателя при ведении поисково-спасательных работ (ПСР).**

**Занятие 1.** Теоретическое занятие – 2 часа. Правила поведения спасателей в зоне ЧС. Контроль за окружающей обстановкой. Причины травматизма: личностные, технические, организационные. Типичные травмы спасателей. Профилактика травматизма. Травмоопасные и вредные факторы трудовой деятельности спасателей. Безопасные условия труда. Осознание степени риска. Профессиональные заболевания спасателей. Нормативные основы охраны труда спасателей. Инструкции. Стандарты.

### **Тема 4. Организация повседневной деятельности ПСФ.**

**Занятие 1.** Теоретическое занятие – 1 час. Документы, регламентирующие деятельность ПСФ. Устав поисково-спасательной службы. График работы. Профессиональная подготовка спасателей. Табель технического оснащения. Организация оповещения, связи и управления. Обязанности спасателя при дежурстве у телефона на дому. Сбор и выезд спасателя на ЧС.

**Занятие 2.** Практическое занятие – 3 часа. Изучение документов, регламентирующих повседневную деятельность ПСФ. Освоение функциональных обязанностей спасателя при несении службы в составе дежурной смены, при приеме и сдаче дежурства, вызове на ЧС. Отработка сбора и выезда на ЧС. Ознакомление с табельным оснащением ПСФ.

## **Тема 5. Основы выживания в различных чрезвычайных ситуациях.**

**Занятие 1.** Теоретическое занятие – 1 час. Оптимальные и экстремальные условия жизнедеятельности и обитания человека. Порог выживаемости человека (условия, время, возможность возвращения к жизни). Физиологические аспекты выживаемости человека. Возможные последствия для организма человека, пребывающего в экстремальных условиях.

Экстремальные условия и их влияние на человека (жара, холод, ветер, пыль, стесненные условия, высота, повышенные уровни освещенности и шума, вибрации, дыма, перепады давления и т.д.).

Выживание в природной среде. Организация жилья, укрытия, питания, охраны. Определение места нахождения. Защита от животных и насекомых. Перемещение в природной среде.

**Занятие 2.** Теоретическое занятие – 1 час. Выживание в техногенной среде: при транспортных авариях, при химическом и радиационном заражении, при перемещении в разрушенных зданиях и сооружениях, в условиях возможного возникновения взрывов, пожаров, вредных выбросов и т.д.

Выживание в условиях эпидемии, в нетрадиционных ситуациях.

**Занятие 3.** Практическое занятие – 6 часов. Формирование практических навыков в выборе места расположения лагеря и организации жизнедеятельности. Особенности организации временного лагеря в разное время года. Установка (изготовление) временного жилья с учетом особенностей местности, климата, предстоящей работы. Организация питания, связи, отдыха, охраны, санитарно-гигиенических условий. Отработка навыков разведения костров, получения и поддержания огня. Очистка питьевой воды. Правила хранения продовольствия. Развертывание временного медицинского пункта. Размещение и приведение в готовность средств жизнеобеспечения, защиты, обеззараживания, связи, оказания первой помощи.

## **Тема 6. Действия спасателя при ведении ПСР в чрезвычайных ситуациях.**

**Занятие 1.** *Теоретическое занятие – 1 час.* Особенности действий спасателя при ведении ПСР: в районе социальной напряженности; в районе боевых действий; в условиях химического, радиационного и биологического заражения, радиоактивного загрязнения, разрушений, пожаров и задымления, дорожно-транспортного происшествия; в горной местности; при работе на воде.

**Занятие 2.** *Практическое занятие – 2 часа.* Определение мест возможного нахождения пострадавших в разрушенных зданиях. Организация и проведение поиска пострадавших. Визуальный осмотр. Свидетельства очевидцев. Способы извлечения пострадавших. Определение их состояния. Транспортировка в безопасное место.

**Занятие 3.** *Практическое занятие – 2 часа.* Формирование практических навыков в поиске пострадавших (в завалах, снегу, воде, лесу, при задымлении и т.д.). Ознакомление со способами поиска пострадавших с помощью приборов и с расчетами кинологов.

**Занятие 4.** *Практическое занятие – 2 часа.* Отработка приемов транспортировки пострадавших и самоспасения. Закрепление спасательной веревки. Вязка одинарной и двойной спасательной петли, вязка узлов. Самоспасение с помощью спасательной веревки и пожарной (штурмовой) лестницы. Подъем и спуск по пожарной (штурмовой) лестнице. Требования по охране труда.

Транспортировка пострадавших с помощью спасательной веревки, по лестнице, на руках, на спине, на плечах, с помощью ляжки на груди, с помощью ляжки на спине.

**Занятие 5.** *Практическое (тактико-строевое) занятие – 2 часа.* Получение задачи на спасение пострадавших с верхних этажей здания. Подготовка к ее выполнению. Выдвижение к месту работ. Определение мест нахождения пострадавших, отработка способов снятия пострадавших с верхних этажей здания. Определение их состояния, оказание первой помощи, отработка различных способов транспортировки пострадавших, погрузки их на транспорт, эвакуации в лечебные учреждения. Требования по охране труда. Доклад о выполнении задачи.

**Занятие 6.** *Практическое занятие – 2 часа.* Технические средства, оборудование и снаряжение, применяемые при спасении людей, оказавшихся в воде.

**Занятие 7.** *Практическое (тактико-строевое) занятие – 3 часа.* Получение задачи на спасение людей, оказавшихся в воде. Подготовка к ее выполнению. Выдвижение к месту работ. Отработка различных способов спасения людей, оказавшихся в воде. Определение состояния пострадавших, оказание первой помощи. Эвакуация пострадавших. Требования по охране труда при работе на воде.

**Занятие 8.** *Тактико-строевое занятие – 4 часа.* Получение задачи на спасение людей, оказавшихся в условиях задымления и пожара. Подготовка к выполнению задачи. Поиск пострадавших в условиях задымления и пожаров. Определение мест вероятного нахождения пострадавших. Вывод и вынос пострадавших из опасной зоны, оказание первой помощи. Транспортировка пострадавших различными способами. Требования по охране труда при работе в условиях задымления и пожара.

**Занятие 9.** *Теоретическое занятие – 2 часа.* Виды транспорта. Основные узлы, механизмы автомобилей, их характерные повреждения при дорожно-транспортном происшествии (ДТП). Оценка последствий аварий на транспортных средствах. Основные технологии ведения ПСР при ДТП.

**Занятие 10.** *Практическое занятие – 4 часа.* Формирование навыков в работе с техническими средствами по деблокированию пострадавших из аварийных транспортных средств. Определение способа деблокирования. Спасение пострадавших. Оказание им первой помощи. Требования по охране труда.

**Занятие 11 и 12.** *Практические (тактико-строевые) занятия – по 3 часа.* Формирование навыков в поиске пострадавших в разрушенных и горящих зданиях, в работе с техническими средствами по извлечению пострадавших из-под завалов, в оказании им первой помощи и транспортировке в лечебные учреждения. Требования по охране труда.

**Занятие 13.** *Практическое занятие – 4 часа.* Формирование навыков спасателя в передвижении в различных ЧС и преодоление ими препятствий. Передвижение по горизонтальным, наклонным, сферическим поверхностям. Преодоление различных препятствий.

## 5.9. ЭКОЛОГИЯ

### 5.9.1. Учебно-тематический план

| №№ тем                   | Наименование тем занятий                                   | №№ занятий | Кол-во часов на занятия |              |          |
|--------------------------|--|------------|-------------------------|--------------|----------|
|                          |  |            | теоретические           | практические | Всего    |
| 1                        | Понятие об экологии и экологических факторах               | 1          | 1                       | -            | 1        |
| 2                        | Источники загрязнения окружающей среды                     | 1          | 1                       | -            | 1        |
| 3                        | Ответственность спасателей за экологическое правонарушение | 1          | 1                       | -            | 1        |
| <b>ИТОГО «ЭКОЛОГИЯ»:</b> |  |            | <b>3</b>                | <b>-</b>     | <b>3</b> |

5.9.2. Задачи подготовки в целях получения новой компетенции по предмету обучения.

В результате освоения предмета обучения обучающиеся должны:

знать:

- основы экологической безопасности и ее требования в повседневной деятельности поисково-спасательных формирований (ПСФ);
- меры ответственности спасателей за нарушение экологической безопасности;

уметь выполнять требования экологической безопасности в повседневной деятельности при выполнении работ с пожароопасными и взрывоопасными, аварийно химически опасными, радиоактивными веществами и при перевозке опасных грузов.

5.9.3. Организационно-методические указания.

Теоретические занятия проводятся в классе с разъяснением обучающимся требований экологической безопасности в повседневной деятельности. При проведении занятий и работ, связанных с загрязнением окружающей природной среды, необходимо принимать меры к недопущению такого загрязнения и разъяснять спасателям требования экологической безопасности.

5.9.4. Содержание занятий

### **Тема 1. Понятия об экологии и экологических факторах**

**Занятие 1. Теоретическое занятие – 1 час.** Общие понятия об экологии, экосистемах, экологических факторах и загрязнениях окружающей среды.

### **Тема 2. Источники загрязнений окружающей природной среды**

**Занятие 1. Теоретическое – 1 час.** Соблюдение требований по охране окружающей природной среды при эксплуатации вооружения, техники, в ходе занятий по подготовке и при проведении работ с вредными, огнеопасными, взрывчатыми, ядовитыми и радиоактивными веществами. Основные правила предотвращения возникновения чрезвычайных ситуаций с экологическими последствиями при эксплуатации вооружения, техники, в ходе подготовки и при проведении работ с АХОВ.

### **Тема 3. Ответственность спасателей за экологические правонарушения**

**Занятие 1. Теоретическое занятие – 1 час.** Ответственность спасателей за нарушения экологических норм в окружающей природной среде.

## **5.10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

5.10.1. Учебно-тематический план

а) при наличии возможности проведения занятий по плаванию и лыжной подготовке:

| №№ тем                                | Наименование тем занятий                  | №№ занятий | Кол-во часов на занятия |              |           |
|---------------------------------------|---|------------|-------------------------|--------------|-----------|
|                                       |   |            | теоретические           | практические | Всего     |
| 1                                     | Гимнастика и атлетическая подготовка      | –          | –                       | 18           | <b>18</b> |
| 2                                     | Ускоренное передвижение и легкая атлетика | –          | –                       | 12           | <b>12</b> |
| 3                                     | Лыжная подготовка                         | –          | –                       | 12           | <b>12</b> |
| 4                                     | Плавание                                  | –          | –                       | 6            | <b>6</b>  |
| 5                                     | Преодоление препятствий                   | –          | –                       | 6            | <b>6</b>  |
| 6                                     | Спортивные и подвижные игры               | –          | –                       | 6            | <b>6</b>  |
| <b>ИТОГО «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:</b> |   | –          | –                       | <b>60</b>    | <b>60</b> |

б) при отсутствии возможности проведения занятий по плаванию и лыжной подготовке:

| №№ тем                                | Наименование тем занятий                  | №№ занятий | Кол-во часов на занятия |              |           |
|---------------------------------------|---|------------|-------------------------|--------------|-----------|
|                                       |   |            | теоретические           | практические | Всего     |
| 1                                     | Гимнастика и атлетическая подготовка      | –          | –                       | 24           | <b>24</b> |
| 2                                     | Ускоренное передвижение и легкая атлетика | –          | –                       | 20           | <b>20</b> |
| 3                                     | Лыжная подготовка                         | –          | –                       | –            | –         |
| 4                                     | Плавание                                  | –          | –                       | –            | –         |
| 5                                     | Преодоление препятствий                   | –          | –                       | 8            | <b>8</b>  |
| 6                                     | Спортивные и подвижные игры               | –          | –                       | 8            | <b>8</b>  |
| <b>ИТОГО «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:</b> |   | –          | –                       | <b>60</b>    | <b>60</b> |

#### 5.10.2. Задачи физической подготовки.

**Цель физической подготовки** – обеспечение необходимого уровня физической подготовленности спасателей для выполнения задач в соответствии с их предназначением.

**Общими задачами физической подготовки спасателей являются:**

- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты и выносливости, а также тренировки вестибулярного аппарата;
- воспитание уверенности в своих силах и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности;
- вовлечение в регулярные занятия физической культурой и спортом;
- внедрение различных форм занятий физическими упражнениями в режиме работы, учебы и отдыха;
- овладение теоретическими знаниями и практическими навыками самоконтроля за состоянием здоровья в процессе групповых и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Специальными задачами физической подготовки спасателей являются:**

- овладение и совершенствование навыков выполнения приемов, в том числе после значительных физических нагрузок и психических напряжений приближенных к реальным условиям чрезвычайной ситуации;
- переноска пострадавшего одним или двумя спасателями;
- преодоление различных видов препятствий, водных преград, скальных участков, снежных склонов, расщелин, завалов, в том числе в условиях неустойчивого состояния поверхностей передвижения;

ориентирование в замкнутых пространствах, под водой, в условиях задымленности, в нестандартных условиях;

умение контролировать свое психическое состояние;

умение самоконтроля физического состояния;

воспитание смелости, решительности, находчивости, чувства коллективизма и товарищеской взаимопомощи при выполнении задач по предназначению.

### 5.10.3. Организационно-методические указания.

Содержание физической подготовки составляют физические упражнения, теоретические знания, методические умения и навыки. Физические упражнения являются основным средством физической подготовки, их применение должно сочетаться с соблюдением гигиенических требований.

Формами ведения физической подготовки являются: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, физическая тренировка в процессе служебной деятельности, спортивно-массовые мероприятия, самостоятельные занятия.

Обеспечение специальной направленности физической подготовки достигается:

**на учебных занятиях** – определением и формулированием дидактической (ознакомление, обучение, совершенствование), образовательной и воспитательной целей занятия для их полного или частичного достижения обучающимися, включением в содержание занятия соответствующих разделов (тем) физической подготовки, рациональным распределением учебного времени для освоения их содержания, преимущественным использованием физических упражнений, развивающих наиболее необходимые прикладные навыки, физические, специальные и психические качества;

**на утренней физической зарядке** – рациональным включением специальных упражнений, направленных на совершенствование наиболее необходимых качеств и навыков;

**в процессе служебной деятельности** – использовании физических упражнений, характерных для данной специальности, применением комплексов упражнений и соответствующих методических приемов;

**в спортивно-массовой работе** – использованием спасательного, служебно-прикладных и олимпийских видов спорта и упражнений;

**на самостоятельных занятиях** – совершенствованием, наряду с общеразвивающими упражнениями, специальных упражнений, освоенных на учебных занятиях.

Совершенствование физических и психических качеств спасателей достигается применением специально направленных упражнений:

**общая выносливость** – циклические длительные упражнения в умеренном и среднем темпах с нагрузкой на большие мышечные группы, с активной деятельностью всех систем организма: бег, кросс, передвижение на лыжах, плавание, преодоление препятствий, гребля, езда на велосипеде, пешие переходы, спортивные игры;

**сила и силовая выносливость** – упражнения со значительным напряжением мышц: поднимание и переноска тяжести, силовые упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах, единоборства;

**скоростная выносливость** – продолжительные скоростные упражнения: переменный бег с ускорениями, повторный бег и передвижение на лыжах на короткие и средние дистанции, преодоление препятствий, плавание;

**быстрота действий и быстрота двигательных реакций** – упражнения на быстроту действий по командам и сигналам, максимальную частоту отдельных движений, скоростные и скоростно-силовые действия: бег на дистанции до 100 м, прыжки, преодоление препятствий, приемы борьбы, бокса, спортивные игры;

**ловкость, пространственная ориентировка и двигательная координация** – упражнения со сложной координацией движений, быстрым переключением от одних, точно согласованных действий, к другим, и решением внезапных двигательных задач: упражнения на гимнастических и специальных снарядах, тренажера, скалодромах, прыжки, акробатические упражнения, прыжки в воду, спуски и повороты на лыжах, спортивные игры, единоборства, упражнение на пространственное ориентирование и устойчивость вестибулярного аппарата;

**психическая устойчивость** – упражнения в острых эмоциональных ситуациях при нервно-психическом напряжении, при наличии опасности: преодоление водных преград; прыжки в воду; упражнения, имеющие элементы риска; на металлической конструкции; единоборства; преодоление отдельных препятствий в сложных условиях;

**смелость и решительность** – упражнения, содержащие элементы новизны, риска и опасности при изменении и усложнении условий их выполнения: передвижения на значительной высоте по узкой опоре; прыжки в воду; прыжки с высоты в глубину через разнообразные препятствия; соскоки с гимнастических снарядов, опорные прыжки, акробатические упражнения; спуски с крутых склонов и прыжки на лыжах; упражнения на специальных снарядах; единоборства;

**инициатива и находчивость** – упражнения, требующие принятия самостоятельных решений: спортивные игры, единоборства, приемы и действия по внезапно подаваемым командам и сигналам;

**настойчивость и упорство** – упражнения, связанные с большими физическими нагрузками и нервно-психическими напряжениями, особенно в условиях состязаний: бег на средние и длинные дистанции, поднимание тяжестей и силовые упражнения на максимальное количество раз;

**выдержка и самообладание** – упражнения, связанные с необходимостью действовать точно и сноровисто в условиях физических нагрузок и нервно-психических напряжений: преодоление сложных препятствий, плавание в одежде, ныряние, действия на воде и под водой, метание веревки с петлей в цель;

**эмоциональная устойчивость** – упражнения, содержащие элементы риска, воспитание привычки самоконтроля за своим состоянием, формирование навыков преодоления скованности, произвольного расслабления мышц и произвольной регуляции дыхания в условиях сильного эмоционального напряжения;

**устойчивость внимания и способность его переключения** – специальные упражнения и дополнительные задания, требующие выполнения команд и сигналов в быстроменяющейся обстановке: спортивные и подвижные игры, единоборства.

Физическая подготовка как педагогический процесс одновременно решает задачи воспитания организованности, дисциплины, коллективизма и взаимопомощи, формирования строевой выправки и подтянутости.

Организация физической подготовки включает планирование, подготовку руководителей, контроль и учет. В основе физической подготовки личного состава стоит регулярность и систематическая подготовка с учетом специфики района действия аварийно-спасательных формирований.

Планирование физической подготовки осуществляется в рамках Программы для обеспечения выполнения поставленных задач и соответствия характеру деятельности поисково-спасательных формирований, реальным возможностям совершенствования физических качеств спасателей.

Для проведения занятий и выполнения нормативов по физической подготовке спасатели распределяются на медико-возрастные группы:

| Медико-возрастные группы | Мужчины   | Женщины   |
|--------------------------|-----------|-----------|
| 1                        | до 30 лет | до 30 лет |

| Медико-возрастные группы | Мужчины            | Женщины            |
|--------------------------|--------------------|--------------------|
| 2                        | от 30 до 35 лет    | от 25 до 30 лет    |
| 3                        | от 35 до 40 лет    | от 30 до 35 лет    |
| 4                        | от 40 до 45 лет    | от 35 до 40 лет    |
| 5                        | от 45 до 50 лет    | от 40 лет и старше |
| 6                        | от 50 лет и старше |                    |

Форма одежды на занятиях устанавливается преподавателем, проводящим занятие.

Лица, проводящие занятия по физической подготовке со спасателями, обязаны принимать все необходимые меры по предупреждению и недопущению травматизма в процессе физической подготовки. Предупреждение травматизма обеспечивается: четкой организацией занятий и соблюдением методики их проведения; высокой дисциплинированностью занимающихся, хорошим знанием ими приемов страховки и самостраховки, правил предупреждения травматизма; своевременной подготовкой мест занятий и инвентаря; систематическим контролем за соблюдением установленных норм и требований безопасности при проведении занятий.

При оценке интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений используется следующая градация:

- низкая – до 130 уд./мин.;
- средняя – 130–150 уд./мин.;
- высокая – 150–170 уд./мин.;
- максимальная – свыше 170 уд./мин.

Больные направляются для обследования к врачу.

#### 5.10.4. Формы проведения физической подготовки

Формами проведения физической подготовки являются: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, физическая тренировка в процессе служебной деятельности, спортивно-массовые мероприятия, самостоятельные занятия.

Учебные занятия являются основной формой физической подготовки.

Продолжительность учебных занятий составляет 1–2 учебных часа (40–80 мин.). Занятия начинаются не ранее чем через один час после приема пищи.

Практические занятия проводятся в составе группы численностью до 15 человек по разделам физической подготовки и комплексно. Практические занятия должны иметь учебно-тренировочную направленность.

Практические занятия состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

**На подготовительную часть** занятия отводится 5–10 мин. В ней решаются задачи организации занимающихся и подготовки организма к предстоящим физическим нагрузкам. В подготовительную часть занятий включаются упражнения на ловкость, координацию движений, подготовку вестибулярного аппарата и специальные упражнения, которые подбираются в зависимости от содержания основной части занятия. В процессе подготовительной части занятий ограничивается применение физических упражнений, требующих большой физической силы и статических напряжений, резких наклонов, а также вызывающих длительную задержку дыхания.

**В основной части** занятия спасатели овладевают прикладными навыками, развивают физические, специальные и морально-волевые качества, формируют умения действовать в сложных условиях. Основная часть занятия проводится на учебных местах с последующей их сменой и заканчивается комплексной тренировкой.



**На заключительную часть** занятия отводится 5-10 мин. Содержание заключительной части составляют бег в медленном темпе, ходьба, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц. Организм приводится в относительно спокойное состояние, подводятся итоги занятия, наводится порядок на учебных местах.

Практические занятия проводятся комплексно или по разделам физической подготовки: гимнастика и атлетическая подготовка, преодоление препятствий, ускоренное передвижение и легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, спортивные и подвижные игры. Комплексные занятия направлены на повышение общей и специальной физической подготовленности спасателей. В содержание комплексных занятий включаются физические упражнения из двух и более разделов физической подготовки в различных сочетаниях. Конкретные варианты комплексирования упражнений определяются руководителями занятий в соответствии с периодами и задачами обучения, уровнем физической подготовленности спасателей и материальным обеспечением занятий.

#### 5.10.5. Содержание занятий

##### **Тема 1. Гимнастика и атлетическая подготовка**

Занятия по гимнастике и атлетической подготовке направлены на развитие ловкости, силы и силовой выносливости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, пространственной ориентировки, прикладных двигательных навыков, воспитание смелости и решительности, совершенствование строевой выправки. Занятия проводятся на гимнастических площадках, городках, в спортивных залах или специально оборудованных помещениях, на тренажерных комплексах, на местности. В занятия по гимнастике и атлетической подготовке включаются физические упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки, акробатические упражнения, упражнения с тяжестями, на тренажерах и многопролетных снарядах, в равновесии, лазании, подвижные игры и эстафеты.

В раздел «Гимнастика и атлетическая подготовка» включаются следующие упражнения:

##### **Упражнение 1. Комплекс вольных упражнений № 1 (рис. 1).**

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.

«Раз–два» – поднимаясь на носки, пальцы сжать в кулак, медленно поднять руки вперед, затем вверх, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.

«Три» – опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«Четыре» – разогнуть руки вверх, пальцы сжаты в кулак, ладони внутрь, прогнуться, смотреть вверх.

«Пять» – соединяя носки ног, присесть до отказа на обе ступни, колени вместе, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Шесть» – встать (носки ног не разводить), поднимая руки вперед, развести их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), ладони вперед пальцы сжаты в кулак, прогнуться.

«Семь» – присесть до отказа на обе ступни, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Восемь» – прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки на пояс.

«Девять» – разгибая левую руку и одновременно с поворотом туловища налево отвести руку в сторону и назад до отказа, ладонь вперед, пальцы сжаты в кулак, смотреть на кисть левой руки (ноги не сдвигать).

«Десять» – повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Одиннадцать» – разгибая правую руку и одновременно с поворотом туловища налево отвести руку в сторону и назад до отказа, ладонь вперед, пальцы сжаты в кулак, смотреть на кисть правой руки (ноги не сдвигать).

«Двенадцать» – повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Тринадцать» – резко наклониться вперед до касания пола пальцами рук, ладони назад (ноги не сгибать).

«Четырнадцать» – выпрямиться, поднимая руки вперед, отвести их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), ладони вперед, пальцы сжаты в кулак.

«Пятнадцать» – резко наклониться вперед до касания пола руками, пальцы сжаты в кулак, ладони назад (ноги не сгибать).

«Шестнадцать» – прыжком строевая стойка.

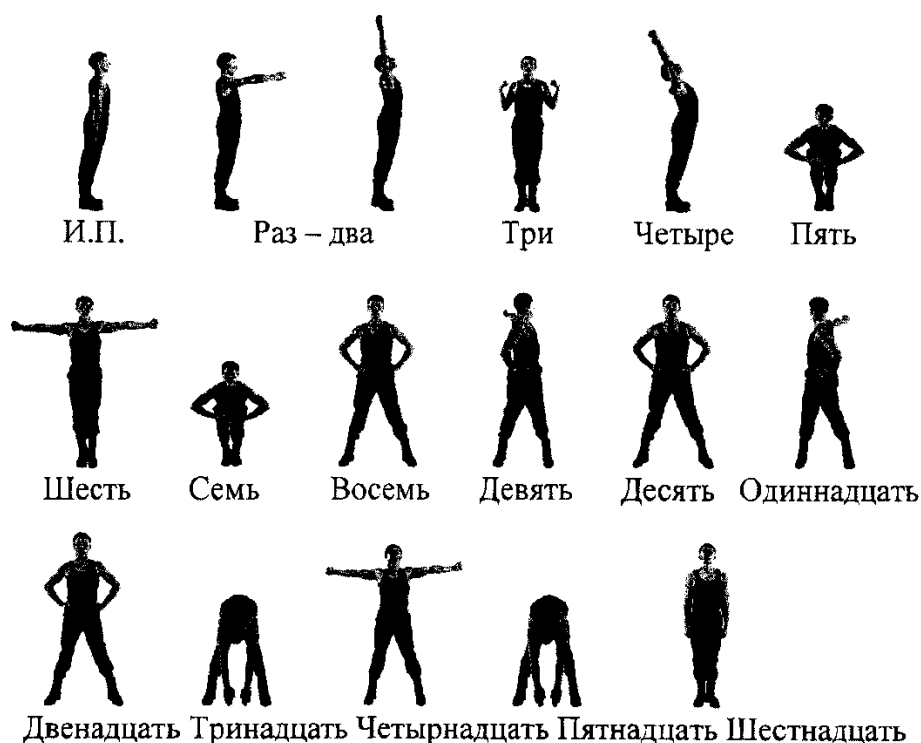


Рис. 1. Комплекс вольных упражнений № 1

### Упражнение 2. Комплекс вольных упражнений № 2 (рис. 2).

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.

«Раз–два» – с силой отвести руки назад до отказа, пальцы разжать, ладони вперед и, поднимаясь на носки, медленно поднять руки в стороны, затем вверх, ладони внутрь, потянуться, смотреть вверх.

«Три» – опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«Семь» – толчком приставить правую ногу к левой, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, ладони к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«Четыре» – сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны, ладони вниз, и поворотом головы налево.

«Пять» – толчком приставить левую ногу к правой, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«Шесть» – сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны, ладони вниз, и поворотом головы направо.

«Восемь» – прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, туловище отклонить назад.

«Девять» – резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

«Десять» – не останавливаясь, выпрямиться, поднимая руки вперед, повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед, пальцы сжаты в кулак (ноги с места не сдвигать).

«Одиннадцать» – не останавливаясь, повернуть туловище прямо, ладони рук соединить и резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

«Двенадцать» – не останавливаясь, выпрямиться, поднимая руки вперед, повернуть туловище направо и резким движением развести руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед, пальцы сжаты в кулак (ноги с места не сдвигать).

«Тринадцать» – не останавливаясь, повернуть туловище прямо, ладони рук соединить и резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

«Четырнадцать» – выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни ног параллельно), присесть до отказа, руки вперед, ладони вниз.

«Пятнадцать» – прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх в стороны, ладони внутрь.

«Шестнадцать» – прыжком строевая стойка.



Рис. 2. Комплекс вольных упражнений № 2

### Упражнение 3. Подтягивание на перекладине (рис. 3).

Вис хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение вися фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в вися.

Запрещается выполнение движений рывком и махом.



Рис. 3. Подтягивание на перекладине

**Упражнение 4. Поднимание ног к перекладине (рис. 4).**

Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положения виса фиксируются.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение движений махом.

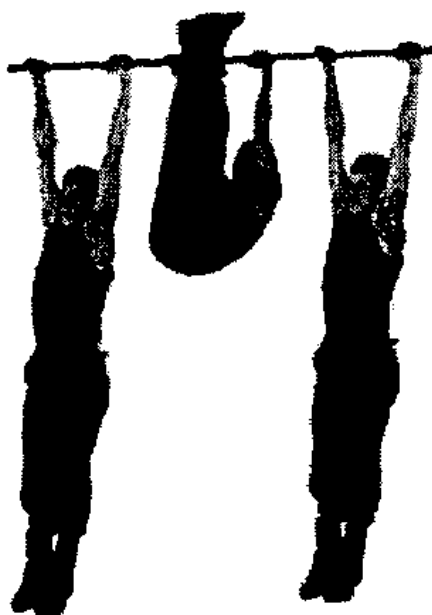


Рис. 4. Поднимание ног к перекладине

**Упражнение 5. Подъем переворотом на перекладине (рис. 5).**

Вис хватом сверху, сгибая руки, поднять ноги к перекладине и переворачиваясь вокруг оси снаряда выйти в упор на прямые руки. Положения вися и упора фиксируются, опускание в вис выполняется произвольным способом. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в вися.

Запрещается выполнение движений махом.



Рис. 5. Подъем переворотом на перекладине

**Упражнение 6. Подъем силой на перекладине (рис. 6).**

Вис хватом сверху, сгибая руки, поставить в упор сначала одну согнутую руку, затем – другую; продолжая движение, выйти в упор на прямые руки. Положение вися и упора фиксируются; опускание в вис выполняется произвольным способом.

Разрешается подъем силой на обе руки, незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в вися.

Запрещается выполнение движений рывком и махом.



Рис. 6. Подъем силой на перекладине

**Упражнение 7. Комбинированное силовое упражнение.**

Последовательно выполнить упражнения на перекладине № 4, 5, 6. Выполнять комбинацию на количество повторений.

**Упражнение 8. Наклоны туловища вперед (рис. 7).**

Положение лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Упражнение выполняется в течение одной минуты.

Разрешается незначительное сгибание ног.



Рис. 7. Наклоны туловища вперед

**Упражнение 9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (рис. 8).**

Упор лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упора лежа.



Рис. 8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

**Упражнение 10. Комплексное силовое упражнение.**

Выполнить в течение 1 минуты: 30 сек. – упражнение 15, 30 сек. – упражнение 16. Оценивается по сумме количества повторений.

Упражнение выполняется без остановки.

**Упражнение 11. Лазание по канату (шесту) (рис. 9).**

Стоя у каната (шеста), взявшись руками за нижнюю отметку, расположенную на высоте 2 метра от пола, без прыжка подняться по канату (шесту) на высоту 6 метров от пола, коснуться верхней отметки одной рукой. Опускание вниз – произвольным способом.

Запрещается спрыгивать с каната выше отметки 2 метра от пола.

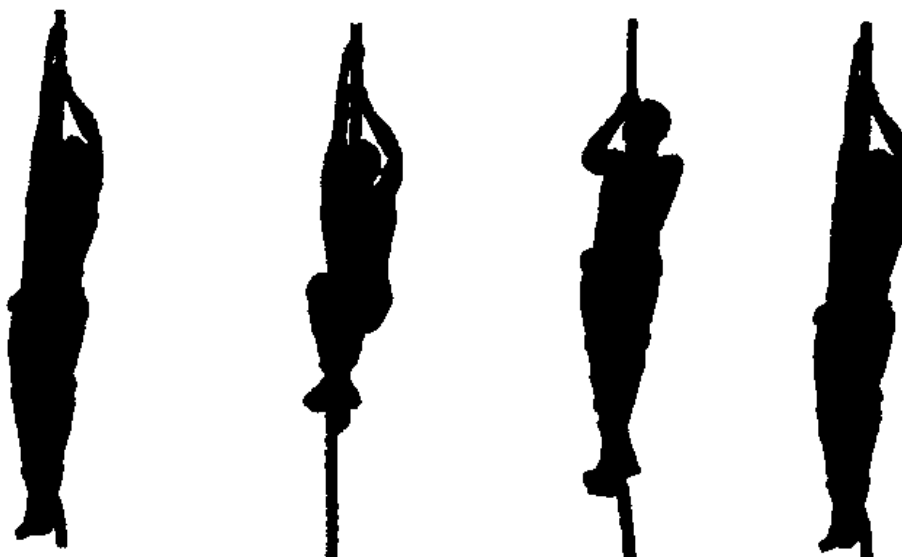


Рис. 9. Лазание по канату

**Упражнение 12. Толчок двух гирь (рис.10). Вес гири 24 кг.**

Стойка – ноги врозь, хватом сверху за дужки гирь, оторвать гири от пола, поднять их на грудь, при этом гири лежат на предплечьях и плечах, руки прижаты к туловищу; вытолкнуть гири вверх и зафиксировать на прямых руках. Для повторения цикла гири на грудь.

Установлены две весовые категории: до 70 кг, и выше.

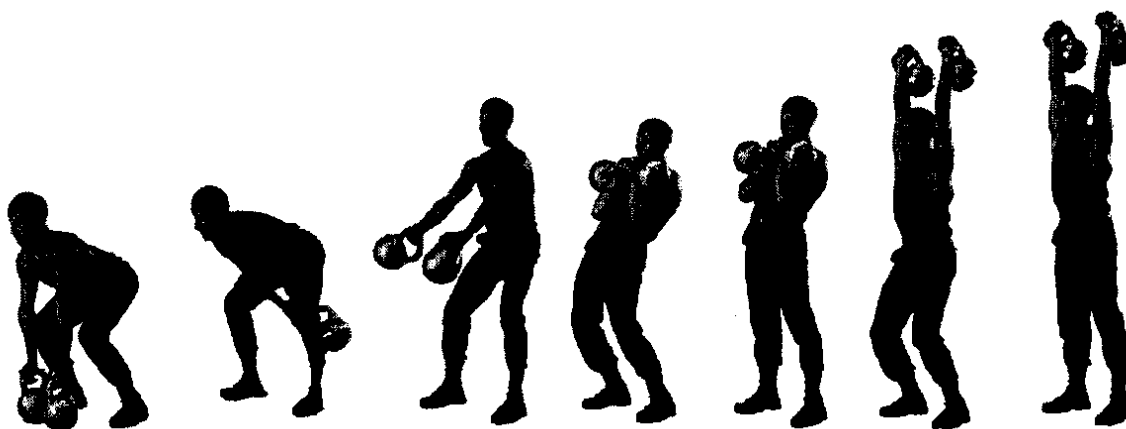


Рис. 10. Толчок двух гирь

**Тема 2. Ускоренное передвижение и легкая атлетика**

Занятия по ускоренному передвижению направлены на развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, совершенствование навыков в ходьбе, беге по ровной и пересеченной местности, прыжках и метаниях, слаженности действий в составе подразделений, воспитание волевых качеств.

Занятия проводятся на стадионе или на ровной площадке (в спортивном зале), а также на пересеченной местности по дорогам и вне дорог.

В содержание занятий включается бег на различные дистанции, прыжки, метания, кроссы, специальные прыжковые и беговые упражнения, направленные на совершенствование техники движений и физических качеств, упражнения с отягощением и эстафеты.

В раздел «Ускоренное передвижение и легкая атлетика» включаются следующие упражнения:

**Упражнение 13. Бег на 100 м.**

Упражнения выполняются с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

**Упражнение 14. Челночный бег 10 x 10 м.**

Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «МАРШ» пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще девять отрезков по 10 м. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки.

**Упражнение 15. Бег на 1 км.**

**Упражнение 16. Бег на 3 км.**

**Упражнение 17. Бег на 5 км.**

Упражнения проводятся на ровной местности с общего или отдельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

**Тема 3. Лыжная подготовка<sup>4</sup>**

Занятия по лыжной подготовке направлены на формирование и совершенствование двигательных навыков в передвижении с лыжами и на лыжах, развитие выносливости, воспитание волевых качеств, закаливание организма.

Занятия проводятся в составе подразделения продолжительностью, как правило, два учебных часа.

В содержание занятия включается: проверка состояния лыжного инвентаря и формы одежды, выполнение строевых приемов с лыжами и на лыжах, изучение способов передвижения на лыжах, тренировка в развитии общей и специальной выносливости, изучение и совершенствование способов преодоления препятствий, боевых приемов с лыжами и на лыжах, формирование методических умений и навыков. Перед началом движения руководитель занятия назначает и инструктирует двух-трех замыкающих (из числа хорошо подготовленных спасателей).

В раздел «Лыжная подготовка» включаются следующие упражнения:

**Упражнение 18. Лыжная гонка на 5 км.**

Проводится на местности вне дорог с общего или отдельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

Предупреждение травматизма на занятиях по лыжной подготовке обеспечивается:

- проверкой подгонки креплений к обуви, обмундирования, снаряжения;
- учетом величины физической нагрузки на занятиях и своевременным ее снижением;
- разучиванием приемов горнолыжной техники на склонах, свободных от деревьев, кустов, пней, камней, ям, канав и других препятствий;
- точным указанием направления движения и дистанции между спасателями на подъемах, спусках, торможениях и поворотах, а также мест построения после выполнения упражнения;
- наблюдением за обучающимися и взаимонаблюдением;

---

<sup>4</sup> При отсутствии условий для лыжной подготовки вместо бега на лыжах проводятся другие виды занятий по физической подготовке



оказанием немедленной помощи при появлении признаков обморожения.

#### **Тема 4. Плавание<sup>5</sup>**

Занятия по плаванию направлены на формирование навыков в плавании, воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде, развитие общей выносливости.

Занятия проводятся только руководителем занятия. В содержание занятий по плаванию включаются плавание вольным стилем, брассом, ныряние в длину, прыжки в воду, оказание помощи утопающему, переправы вплавь в составе подразделения через водные преграды и с помощью подручных средств.

Занятия по плаванию проводятся на специально оборудованных водоемах и водных станциях при температуре воды не ниже 17 °С, а также в закрытых и открытых бассейнах с подогревом воды.

Для не умеющих плавать оборудуется участок водоема у берега размером 10 х 25 м, глубиной до 1,2 м с чистым дном.

Для умеющих плавать оборудуется участок водоема размером 10 х 25 или 20 х 25 м, глубиной у стартового плота не менее 1,5 м.

Для проведения занятий по прыжкам в воду с 3–5-метровой вышки глубина должна быть 3,5 – 4 м и сохраняться на протяжении 6–9 м от края вышки вперед и на 2,5 м – в стороны. Дно под вышкой должно быть очищено от коряг и камней.

В раздел «Плавание» включаются следующие упражнения:

##### **Упражнение 19. Плавание на 100 м вольным стилем.**

Старт выполняется со стартовой тумбы. По команде «Занять места» – встать на задний край стартовой тумбы, «На старт» – ступни ног поставить на ширину 15–20 см, захватить пальцами передний край тумбы, ноги согнуть в коленях, туловище наклонить вперед, руки отвести назад, «Марш» – сделать взмах руками и оттолкнуться ногами от тумбы вперед вверх, в полете выпрямить тело, руки вытянуть вперед.

При плавании вольным стилем применяется любой способ. Поворот выполнять с обязательным касанием стенки любой частью тела.

##### **Упражнение 20. Плавание на 100 м способом брасс.**

Старт выполняется со стартовой тумбы. По команде «Занять места» встать на задний край стартовой тумбы. По команде «На старт» ступни ног поставить на ширину 15–20 см, захватить пальцами передний край тумбы, ноги согнуть в коленях, туловище наклонить вперед, руки отвести назад. По команде «Марш» сделать взмах руками и оттолкнуться ногами от тумбы вперед-вверх, в полете выпрямить тело, руки вытянуть вперед.

После старта и поворота разрешается выполнить под водой по одному плавательному движению ногами и руками.

Поворот выполнять с обязательным касанием стенки любой частью тела.

Требования безопасности при проведении учебных занятий по плаванию.

Основными условиями, обеспечивающими предупреждение несчастных случаев и травматических повреждений при обучении плаванию и прыжкам в воду, являются:

четкая организация и соблюдение методики проведения занятия;

высокая дисциплина занимающихся;

соответствующее оборудование мест занятий.

##### **Упражнение 21. Метание спасательного круга в цель.**

---

<sup>5</sup> При отсутствии условий для проведения занятий по плаванию вместо занятий по плаванию проводятся другие виды занятий по физической подготовке

### **Тема 5. Преодоление препятствий**

Занятия по преодолению препятствий направлены на формирование и совершенствование навыков в преодолении искусственных и естественных препятствий, выполнение специальных приемов и действий, метание гранат на точность, развитие быстроты, выносливости, совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических нагрузок, воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности. Занятия по преодолению препятствий проводятся на местности, с отдельными естественными (искусственными) препятствиями, или на специально построенных полосах препятствий.

В содержание занятий включаются:

преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий индивидуально и в составе подразделений;

специальные приемы и действия на сооружениях, макетах боевой техники, с грузом индивидуально и в составе подразделений.

### **Тема 6. Спортивные и подвижные игры**

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются в спортивном зале и на открытом воздухе.

В содержание занятий по спортивным и подвижным играм включаются: **баскетбол, волейбол, ручной мяч, городки, футбол (мини-футбол) и др.**

В подготовительную часть занятия включаются строевые приемы, ходьба, бег различными способами, упражнения в передвижениях игрока, общеразвивающие упражнения, простейшие упражнения с мячами, подвижные игры и эстафеты.

В содержание основной части занятия включаются упражнения по технике и тактике спортивных игр.

Подвижные игры на занятиях проводятся в подготовительной и основной частях. В подготовительную часть включаются игры, направленные на подготовку организма к предстоящей физической нагрузке. Продолжительность этих игр не должна быть большой. В основную часть занятия включаются игры без мяча и с мячом, направленные на совершенствование различных качеств спасателей, а также для овладения обучающимися основами спортивных игр, слаженности действий в составе подразделений, воспитание волевых качеств.

#### **Особенности физической подготовки спасателей женского пола**

Физическая подготовка спасателей женского пола направлена на повышение общефизической подготовленности, укрепление здоровья и проводится с учетом особенностей и характера их служебной деятельности.

Учебные занятия по физической подготовке со спасателями женского пола носят, как правило, комплексный характер. **В содержание занятий включаются упражнения № 1, 2, 8, 9, 10, 13, 14, 15.**

Дополнительно для развития и совершенствования физических качеств у спасателей женского пола предусмотрены следующие упражнения:

#### **Упражнение 22. Прыжки со скакалкой.**

Упражнение выполняется в течение одной минуты: прыжки с одновременным вращением скакалки вперед. Упражнение оценивается по количеству прыжков.

### **Упражнение 23. Приседание.**

Из положения стоя, ноги врозь, руки за голову, сгибая ноги присесть до упора, разгибая ноги принять исходное положение. Упражнение выполняется в течение одной минуты без отдыха. Упражнение оценивается по количеству приседаний.

### **Упражнение 24. Акробатическое упражнение.**

Из положения высокого старта по команде «Вперед» пробежать 10 м, выполнить два кувырка вперед, прыжком поворот кругом, два кувырка вперед, пробежать 10 м в обратном направлении. При выполнении кувырков в зале разрешается использовать гимнастические маты.

Комплексные занятия в начале периода обучения направлены на повышение общей, а в дальнейшем – специальной физической подготовленности спасателей – женщин.

Занятия проводятся в спортивной форме одежды.

В процессе занятий необходимо сочетать рациональное чередование физической нагрузки и отдыха, использовать упражнения на гибкость из спортивной, художественной и ритмической гимнастики.

### **Проверка физической подготовки**

Планирование и организацию физической подготовки обучающихся, осуществляет начальник УМЦ ГОЧС ГКУ «Центр».

При отсутствии нормативов, имеющих численное выражение, выполнение упражнений оценивается:

**«отлично»** – если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко, и уверенно, допущены незначительные ошибки при приземлении;

**«хорошо»** – если упражнение выполнено согласно описанию, но недостаточно уверенно и с незначительными ошибками (неполная амплитуда движений, небольшое сгибание рук и тела, выполнение силового элемента с незначительным махом или махового элемента с незначительным дожимом, касание снаряда при потере темпа, неустойчивое приземление);

**«удовлетворительно»** – если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками (недостаточная амплитуда движений, большое сгибание и разведение ног, большое сгибание рук и тела выполнение силового элемента рывком, а махового элемента значительным дожимом, сделана остановка или добавлены лишние махи, отсутствие разгибания в соскоках, падение или опора руками о землю после приземления);

**«неудовлетворительно»** – если упражнение не выполнено или искажено (пропуск элемента, падение со снаряда, в опорных прыжках – толчок одной ногой или перебор руками).

5.10.6. Нормативы по физической подготовке спасателей и граждан, приобретающих статус спасателя (приказ МЧС России от 27.10.2015 №569 «Об утверждении нормативов по физической подготовке спасателей и граждан, приобретающих статус спасателя») применяются с учетом следующих возрастных групп: от 18 до 24 лет - 1 группа; от 25 до 29 лет - 2 группа; от 30 до 34 лет - 3 группа; от 35 до 39 лет - 4 группа; от 40 до 44 лет - 5 группа; от 45 до 49 лет - 6 группа; от 50 лет и выше - 7 группа:

## МУЖЧИНЫ

| Наименование упражнения<br>(единица измерения)    | Условия (порядок) выполнения упражнения  | Возрастные группы |       |       |       |       |       |       |
|---|--|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|   |  | 1                 | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     |
| <b>Норматив 1.<br/>Скоростные возможности</b>     |  |                   |       |       |       |       |       |       |
| 1.1. Челночный бег 10 x 10 м (сек.)               | Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м  | 28.0              | 29.0  | 32.0  | 35.0  | 37.0  | 40.0  | 42.0  |
| 1.2. Бег на 100 м (сек.)                          | Выполняется на беговой дорожке стадиона или на ровной площадке с любым покрытием   | 15.1              | 15.3  | 16.1  | 16.3  | 17.2  | 17.5  | 18.0  |
| <b>Норматив 2. Сила</b>                           |  |                   |       |       |       |       |       |       |
| 2.1. Подтягивание на перекладине (количество раз) | Выполняется из виса хватом сверху. Сгибая руки - подтянуться, разгибая руки - опуститься в вис. Положение виса фиксируется; подбородок должен быть выше уровня перекладины | 10                | 9     | 6     | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 2.2. Отжимание от пола (кол-во раз)               | Сгибание и разгибание рук из положения «упор лежа»   | 55                | 50    | 42    | 35    | 30    | 28    | 25    |
| <b>Норматив 3. Выносливость</b>                   |  |                   |       |       |       |       |       |       |
| 3.1. Бег (кросс) на 1 км (мин., сек.)             | Выполняется на беговой дорожке стадиона или на ровной площадке с любым покрытием   | 3.50              | 4.10  | 4.30  | 4.40  | 5.40  | 5.50  | 6.10  |
| 3.2. Плавание на 100 м (мин., сек.)               | Выполняется любым способом плавания. Проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах  | 2.30              | 2.35  | 2.55  | 3.10  | 3.55  | 4.10  | 4.30  |
| 3.3. Бег на лыжах 5 км (мин., сек.) <sup>6</sup>  | Выполняется на местности вне дорог по заранее подготовленной трассе свободным стилем. Старт и финиш оборудуются в одном месте  | 26.30             | 27.30 | 31.30 | 33.30 | 36.30 | 39.30 | 41.30 |

## ЖЕНЩИНЫ

| Наименование упражнения<br>(единица измерения) | Условия (порядок) выполнения упражнения   | Возрастные группы |      |      |      |      |      |      |
|--|---|-------------------|------|------|------|------|------|------|
|  |   | 1                 | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    |
| <b>Норматив 1.<br/>Скоростные возможности</b>  |   |                   |      |      |      |      |      |      |
| 1.1. Челночный бег 10 x 10 м (сек.)            | Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м | 36.0              | 38.0 | 44.0 | 52.0 | 56.0 | 58.0 | 60.0 |

<sup>6</sup> При отсутствии условий для лыжной подготовки вместо бега на лыжах сдается кросс 5 км по тем же нормативам

| Наименование упражнения<br>(единица измерения)                                       | Условия (порядок) выполнения упражнения   | Возрастные группы |       |       |       |       |       |       |
|--|---|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|  |   | 1                 | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     |
| 1.2. Бег на 100 м (сек.)   | Выполняется на беговой дорожке стадиона или на ровной площадке с любым покрытием  | 17.5              | 17.9  | 18.5  | 19.5  | 20.5  | 22.5  | 23.0  |
| <b>Норматив 2. Сила</b>  |   |                   |       |       |       |       |       |       |
| 2.1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество повторений за 1 мин) | Выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Ступни прижаты к полу и зафиксированы. Выполнить максимальное количество подниманий (за 1 мин), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. | 34                | 30    | 30    | 25    | 25    | 20    | 15    |
| 2.2. Отжимание от пола (количество раз)  | Выполняется из положения «упор лежа». Сгибая руки, коснуться грудью пола, выпрямить руки, не сгибая туловища  | 14                | 13    | 12    | 11    | 10    | 9     | 8     |
| <b>Норматив 3. Выносливость</b>  |   |                   |       |       |       |       |       |       |
| 3.1. Бег 1 км (мин., сек.)   | Выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или на ровной площадке с любым покрытием. Старт и финиш оборудуются в одном месте   | 4.35              | 5.10  | 5.30  | 6.00  | 6.30  | 7.00  | 8.00  |
| 3.2. Плавание 100 м (мин., сек.)   | Выполняется любым способом плавания. Проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах   | 3.20              | 3.25  | 3.40  | 4.20  | 5.00  | 5.40  | 6.20  |
| 3.3. Бег на лыжах 5 км (мин., сек.) <sup>7</sup>                                     | Выполняется на местности вне дорог по заранее подготовленной трассе свободным стилем. Старт и финиш оборудуются в одном месте   | 39.00             | 41.00 | 43.00 | 45.00 | 47.00 | 50.00 | 53.00 |

**Примечание:** Упражнения выполняются в следующей последовательности: упражнение на скоростные возможности, упражнение на силу, упражнение на выносливость. Спасатели и граждане, приобретающие статус спасателя, выполняют по одному упражнению из каждого норматива, определяемому аттестационной комиссией исходя из погодных условий и места проведения проверки выполнения нормативов.

<sup>7</sup> При отсутствии условий для лыжной подготовки вместо бега на лыжах сдается кросс 5 км по тем же нормативам

## 6. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### 6.1. Нормативно-правовые акты и нормативные документы:

1. Федеральный закон от 22.08.1995 №151-ФЗ «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей»
2. Закон РСО-Алания от 14.11.2014 №37-РЗ «О профессиональных аварийно-спасательных службах Республики Северная Осетия-Алания, профессиональных аварийно-спасательных формированиях Республики Северная Осетия-Алания и гарантиях спасателям»
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 22.12.2011 №1091 «О некоторых вопросах аттестации аварийно-спасательных служб, аварийно-спасательных формирований, спасателей и граждан, приобретающих статус спасателя»
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 31.10.1996 №1312 «О порядке бесплатной медицинской реабилитации спасателей в Российской Федерации»
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 22.01.1997 №67 «О размере и порядке выплаты денежной компенсации взамен дополнительного оплачиваемого отпуска спасателям нештатных и добровольных (общественных) аварийно-спасательных формирований, а также спасателям, не входящим в состав аварийно-спасательных формирований, привлекаемым к проведению работ по ликвидации чрезвычайных ситуаций»
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 13.08.2013 №693 «Об утверждении Перечня должностей и специальностей работников, работающих спасателями на постоянной штатной основе в профессиональных аварийно-спасательных службах, профессиональных аварийно-спасательных формированиях и участвующих в ликвидации чрезвычайных ситуаций»
7. Постановление Правительства Российской Федерации от 28.08.2014 №867 «Об аварийно-спасательных работах»
8. Постановление Правительства Российской Федерации от 16.12.2020 №2124 «Об утверждении требований к составу и оснащению аварийно-спасательных служб и (или) аварийно-спасательных формирований, участвующих в осуществлении мероприятий по ликвидации разливов нефти и нефтепродуктов»
9. Постановление Правительства РСО-Алания от 20.02.2015 №27 «О порядке и нормах расходов денежных средств, связанных с подготовкой к перевозке тел, перевозкой тел и погребением спасателей, а также с изготовлением и установкой надгробных памятников»
10. Постановление Правительства РСО-Алания от 07.07.2008 №152 «Об организации и проведении аварийно-спасательных работ в РСО-Алания»
11. Постановление Правительства РСО-Алания от 17.10.2008 №234 «О порядке создания аварийно-спасательных служб, аварийно-спасательных формирований на территории РСО-Алания»
12. Постановление Правительства РСО-Алания от 21.11.2017 №426 «О Комиссии РСО-Алания по аттестации профессиональных аварийно-спасательных служб РСО-Алания, профессиональных аварийно-спасательных

формирований РСО-Алания, спасателей и граждан, приобретающих статус спасателя»

13. Приказ МЧС России от 12.03.2018 №99 «Об утверждении Порядка регистрации аварийно-спасательных служб, аварийно-спасательных формирований»

14. Приказ МЧС России от 12.03.2018 №100 «Об утверждении административного регламента МЧС России предоставления государственной услуги по согласованию создания профессиональных аварийно-спасательных служб, профессиональных аварийно-спасательных формирований в организациях, занимающихся одним или несколькими видами деятельности, при осуществлении которых законодательством Российской Федерации предусмотрено обязательное наличие у организаций собственных аварийно-спасательных служб, аварийно-спасательных формирований»

15. Приказ МЧС России от 20.02.2013 №102 «Об утверждении Положения о постоянно действующих комиссиях по аттестации аварийно-спасательных служб, аварийно-спасательных формирований, спасателей и граждан, приобретающих статус спасателя»

16. Приказ от 07.06.2013 МЧС России №371, Минздрава России №367, Минобрнауки России №444, Минприроды России №191, Минпромторга России №874, Минтранса России №199, Минэнерго России №291, Ростехнадзора №Пр-245, Государственная корпорация по атомной энергии «Росатом» №1/591-П «О Межведомственной комиссии по аттестации аварийно-спасательных служб, аварийно-спасательных формирований и спасателей»

17. Приказ МЧС России от 17.09.2018 №395 «Об утверждении формы и описания бланка свидетельства об аттестации на право ведения аварийно-спасательных работ»

18. Приказ МЧС России от 25.10.2017 №467 «Об утверждении Положения о пожарно-спасательных гарнизонах»

19. Приказ МЧС России от 24.05.2022 №517 «Об определении Требований, предъявляемых к спасателям для присвоения (подтверждения) классов квалификации» (Зарегистрировано в Минюсте России 24.08.2022 №69766)

20. Приказ МЧС России от 27.10.2015 №569 «Об утверждении нормативов по физической подготовке спасателей и граждан, приобретающих статус спасателя»

21. Приказ МЧС России от 06.11.2019 №646 «Об утверждении формы и описания бланка удостоверения личности спасателя и жетона спасателя, а также положения о книжке спасателя»

22. Приказ МЧС России от 23.12.2005 №999 «Об утверждении Порядка создания нештатных аварийно-спасательных формирований»

23. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 04.05.2012. №477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи».

24. Постановление Минтруда России от 08.06.1998 №23 «Об утверждении Положения по учету рабочего времени граждан, принятых в профессиональные аварийно-спасательные службы, профессиональные аварийно-спасательные формирования на должности спасателей»

25. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 03.12.2013 №707н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников, осуществляющих деятельность в области гражданской обороны, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, обеспечения пожарной безопасности, безопасности людей на водных объектах и объектах ведения горных работ в подземных условиях»

26. ГОСТ Р 22.0.02-2016. Безопасность в чрезвычайных ситуациях. Термины и определения. - Введён 2017-01-01. - М.: ФГУП «Стандартинформ», 2016.

27. ГОСТ Р 22.0.05-2020. Техногенные чрезвычайные ситуации. Термины и определения. - Введён 2021-04-01. - М.: ФГУП «Стандартинформ», 2020.

28. ГОСТ 12.0.002-2014 Межгосударственный стандарт. Система стандартов безопасности труда. Термины и определения. – Введён 2016-06-01. – М.: ФГУП «Стандартинформ», 2016.

29. ГОСТ 12.0.003-2015 Межгосударственный стандарт. Система стандартов безопасности труда. Опасные и вредные производственные факторы. Классификация. – Введён 2017-03-01. – М.: ФГУП «Стандартинформ», 2019.

## 6.2. Методические документы и пособия, учебники:

1. М. Туркевич. Поисково-спасательные работы в горах. Под общей редакцией Ю.Л. Воробьева. МЧС России, 2000.

2. С.К. Шойгу, М.И. Фалеев, Г.Н. Кириллов и др. Под общей редакцией Ю.Л. Воробьева. Учебник спасателя. Краснодар. Советская Кубань, 2002.

3. Руководство по организации, управлению и взаимодействию при выполнении спасательных работ на месте дорожно-транспортного происшествия. ЗАО НПК «ИРНИТ», Москва, 2007.

4. Гражданская защита. Энциклопедия. Москва. Московская типография № 2, 2006.

5. Методическое руководство по подготовке руководителей субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Москва. МЧС России. 2005.

6. С.К. Шойгу, М.И. Фалеев, Г.Н. Кириллов и др. Под общей редакцией Ю.Л. Воробьева. Учебник спасателя. Краснодар. Советская Кубань. 2002.

7. Психологический словарь под ред. Зинченко В.П., Мещерякова. М., "Педагогика-пресс", 1998.

8. С.К. Шойгу, С.М. Кудинов, А.Ф. Неживой, А.В. Герокарис. Охрана труда спасателя. М., 1998.

9. Катастрофы конца XX века. Под общей редакцией Владимиров В.А. М., УРСС, 1998.

10. Охрана труда спасателей МЧС России. Под редакцией Ю.Л. Воробьева. М., 1998.

11. Руководство по выполнению спасательных и других неотложных работ в условиях завалов и разрушения зданий и сооружений. М., ВНИИ ГОЧС, 1994.



12. Справочное пособие по ведению спасательных работ. М., ВНИИ ГОЧС, 1993.
13. «Справочник спасателя», книги 1-12 Москва, ВНИИ ГОЧС, 2008.
14. Нормы радиационной безопасности НРБ-96. М., Госкомсанэпиднадзор. 1996.
15. Основы управления в чрезвычайных ситуациях. Новогорск, АГЗ, 1996.
16. Одинцов Л.Г., Хапалов Е.А., Бубнов В.Г., Курсаков А.В., Дурнев Р.А., Нечволод В.А., Степин С.Н., Мажуховский Э.И., Жданенко И.В. ФГУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ). Аварийно-спасательные работы при ликвидации последствий дорожно-транспортных происшествий. Москва, 2001
17. Спасательные и другие неотложные работы при пожарах ФГУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ), Москва, 1995.
18. Спасательные работы по ликвидации последствий радиоактивных загрязнений, Галушкин Б.А., Азаров С.Г., Багаев Н.С., Грачев М.И., Ключков В.Н., Коростин А.С., Кунцевич А.А., Петросян Л.Н., Семенов В.В., Харичев Н.И. ФГУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ). Москва, 1995.
19. Спасательные работы по ликвидации последствий химического заражения Абрамов Ю.А., Вороной СМ., Вобликова М.И., Зайцев М.Г., Исаев В.С., Ивантеева Н.М., Мещеряков Е.М., Мартынов А.Б., Романов Н.В., Силос В.К., Шевченко А.В. ФГУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ). Москва, 1995.
20. Спасательные работы при ликвидации последствий землетрясений, взрывов, бурь, смерчей и тайфунов, Вороной СМ., Дарменко А.Ф., Коряжин СП., Мажуховский Э.И., Никонова Н.И., Парамонов В.В., Солнышков А.Ю., Хихленко В.Г., Хорушко СВ., Чичерина В.Б., Чумак С. ФГУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ). Москва, 1995.
21. Спасательные работы при ликвидации последствий наводнений, затоплений и цунами, Филатов Ю.А., Мажуховский Э.И., Вороной СМ., Буликин М.Ю., Парамонов В.В., Чумак СП., Корнейчук Ю.Ю. ФГУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ). Москва, 1995.
22. Спасательные работы при ликвидации последствий обвалов, оползней, селей, снежных лавин, д.т.н. Л.Г. Одинцов (научный руководитель), к.в.н. А.В. Курсаков, С.В. Щетинин. ФГУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ). Москва, 2009.
23. Технология ведения аварийно-спасательных работ при ликвидации чрезвычайных ситуаций, Одинцов Л.Г., Чумак СП., Виноградов А.Ю., Потапенко Ю.П., Медведев Т.Н., МЧС России, 2011. ФГУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ), 2011. Москва, 2011.
24. Легошин, А.Д. Международные спасательные операции. Особенности проведения и технологий/А. Д. Легошин, М.И. Фалеев. - М.: Аякс Пресс, 2001.
25. Михайлов, Л.А. Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера и защита от них: учебник для вузов/Л.А. Михайлов, В.П. Соломин; под ред. Л.А. Михайлова. - СПб.: Питер, 2008.
26. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных: учеб. пособие/под общ. ред. Ю.С. Шойгу; Центр экстренной психологической помощи. - М., 2009.
27. Способы автономного выживания человека в природе: учебник для вузов/под ред. Л.А. Михайлова. - СПб.: Питер, 2008.
28. Винокуров В.К., Левин А.С., Мартынов И.А. Безопасность в альпинизме. М.: ФиС, 1983.

29. Захаров П.П., Мартынов И.А., Мартынов А.И. Тактика и организация горювосхождений. Ситуационные задачи. М.: Турист, 1998.
30. Мартынов А.И. Промальп. М.: Оверлей, 2000.
31. Мартынов И.А., Захаров П.П., Мартынов А.И., Порохня Ю.И. Учебная программа для подготовки альпинистов. М.: ФиС, 1986.
32. Охрана труда спасателя. / Под редакцией Воробьева Ю.Л. М.: Весть, 1998.
33. Промышленный альпинизм. Сборник. / Под редакцией Шевченко А.В. М.: ФиС, 1990.
34. Черепов И.А. Методика обучения альпинистов. М.: ФиС, 1973.

## 7. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

7.1. Промежуточная аттестация обучающихся, проходящих подготовку по программе профессионального обучения «Первоначальная подготовка спасателей и граждан, приобретающих статус спасателя, к проведению поисково-спасательных работ», проводится в заключение подготовки в УМЦ ГОЧС ГКУ «Центр» в ходе итоговых занятий (дифференцированных зачётов<sup>8</sup>).

При успешном освоении Программы (на оценки не ниже «удовлетворительно») и прохождении промежуточной аттестации по основным предметам обучения («Оказание первой помощи», «Противопожарная подготовка», «Психологическая подготовка») обучающемуся выдаётся свидетельство об освоении программы профессионального обучения «Первоначальная подготовка спасателей и граждан, приобретающих статус спасателя, к проведению поисково-спасательных работ»<sup>9</sup>.

7.2. К первичной аттестации на должность спасателя, которую проводит Комиссия Республики Северная Осетия-Алания по аттестации профессиональных аварийно-спасательных служб Республики Северная Осетия-Алания, профессиональных аварийно-спасательных формирований Республики Северная Осетия-Алания, спасателей и граждан, приобретающих статус спасателя, допускаются слушатели, прошедшие обучение по настоящей Программе в УМЦ ГОЧС ГКУ «Центр» и получившие оценки не ниже «хорошо» в ходе:

промежуточной аттестации по предметам обучения «Оказание первой помощи», «Противопожарная подготовка» и «Психологическая подготовка»;

теоретических и практических занятий по предметам обучения «Специальная (техническая) подготовка», «Радиационная, химическая и биологическая защита», «Подготовка по связи», «Топография», «Тактико-специальная подготовка», «Экология» и «Физическая подготовка».

7.3. Вопросы, выносимые на промежуточную аттестацию по основным предметам обучения:

### 7.3.1. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ

#### 1. Скелет, его функции. Строение скелета (основные отделы).

<sup>8</sup> Дифференцированный зачёт – форма промежуточной аттестации слушателей УМЦ ГОЧС ГКУ «Центр» в рамках подготовки к первичной аттестации на должность спасателя, которую проводит Комиссия РСО-Алания по аттестации профессиональных аварийно-спасательных служб РСО-Алания, профессиональных аварийно-спасательных формирований РСО-Алания, спасателей и граждан, приобретающих статус спасателя. Первичную аттестацию разрешается проходить в течение 6 (шести) месяцев после прохождения первоначальной подготовки.

<sup>9</sup> Свидетельство действительно в течение 6 (шести) месяцев

2. Строение позвоночника. Строение позвонка.
  3. Грудная клетка, ее строение и функции.
  4. Кости верхних конечностей.
  5. Кости нижних конечностей.
  6. Череп, его строение и функции.
  7. Органы дыхательной системы человека и их функции.
  8. Средства оказания первой помощи.
  9. Кровообращение, кровоснабжение, кровотечение.
  10. Способы временной остановки кровотечения.
  11. Признаки клинической и биологической смерти. Объём и последовательность реанимационных мероприятий.
  12. Ожоги. Степени ожогов. Виды ожогов. Определение площади ожогов.
- Первая помощь.
13. Отморожения, степени отморожения. Первая помощь.
  14. Понятие «травматический шок». Первая помощь.
  15. Первая помощь при инфаркте, первая помощь при инсульте.
  16. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.
  17. Переломы костей. Вывихи, растяжения, смещения. Симптомы и первая помощь.
  18. Инфекционные заболевания, источники, причины, пути распространения.
  19. Способы транспортировки пострадавших.
  20. Десмургия. Виды повязок.

### 7.3.2. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ. ПРАКТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ (СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ)

1. У пострадавшего обожжены пламенем верхние конечности. Явно выражено покраснение, отек и волдыри.
  - А) Определить вид травмы.
  - Б) Оказать первую помощь.
  - В) Выбрать способ транспортировки.
2. У пострадавшего обожжены пламенем нижние конечности. На ногах появились обширные ожоговые раны с вскрывшимися пузырями, частичным разрушением кожи и мышечного слоя.
  - А) Определить вид травмы.
  - Б) Оказать первую помощь.
  - В) Выбрать способ транспортировки.
3. У пострадавшего глубокая рана задней поверхности голени, кровь стекает пассивной струёй, имеет тёмный цвет.
  - А) Определить вид травмы.
  - Б) Оказать первую помощь.
  - В) Выбрать способ транспортировки.
4. В походе туристу деревом придавило ногу. Он в сознании и в таком состоянии находится уже более 45 минут.
  - А) Определить вид травмы.
  - Б) Оказать первую помощь.
  - В) Выбрать способ транспортировки.

5. У пострадавшего при кашле с мокротой выделяется кровь алого цвета, которая пенится.

- А) Определить вид травмы.
- Б) Оказать первую помощь.
- В) Выбрать способ транспортировки

6. У пострадавшего в рвотных массах кровь темно-красного цвета типа кофейной гущи.

- А) Определить вид травмы.
- Б) Оказать первую помощь.
- В) Выбрать способ транспортировки.

7. Пострадавший после ДТП в сознании, жалуется на боль в области правой половины грудной клетки при дыхании и кашле. Имеется деформация грудной клетки и болезненность при пальпации 4-5-6 рёбер.

- А) Определить вид травмы.
- Б) Оказать первую помощь.
- В) Выбрать способ транспортировки.

8. Пострадавший при падении с высоты получил травму поясничной области. Лежит на спине, двигаться не может, нижние конечности онемевшие, согнуть колени не может.

- А) Определить вид травмы.
- Б) Оказать первую помощь.
- В) Выбрать способ транспортировки.

9. Пострадавший упал с высоты 3-метров, получил травму головы, был без сознания 2 минуты, отмечалась рвота.

- А) Определить вид травмы.
- Б) Оказать первую помощь.
- В) Выбрать способ транспортировки.

10. Во время ремонта электроприбора через пострадавшего прошел сильный разряд тока. Человек потерял сознание и упал возле стола. Его рука продолжает держать пучок проводов, которые находятся под напряжением.

- А) Определить вид травмы.
- Б) Оказать первую помощь.
- В) Выбрать способ транспортировки.

11. После удара молнии в одиноко стоящее дерево один из укрывающихся под ним от дождя замертво упал. У пострадавшего черная обожжённая по локоть рука, пульса на сонной артерии и дыхания нет.

- А) Определить вид травмы.
- Б) Оказать первую помощь.
- В) Выбрать способ транспортировки.

12. Пострадавший находился под водой более 3-х минут. У него отсутствуют пульс на сонной артерии и дыхание.

- А) Определить вид травмы.
- Б) Оказать первую помощь.
- В) Выбрать способ транспортировки.

13. Человек внезапно потерял сознание и упал. Дыхание, пульс на сонной артерии и реакция зрачков на свет есть. Ваши действия.

- А) Определить вид травмы.
- Б) Оказать первую помощь.
- В) Выбрать способ транспортировки.

14. У пострадавшего открытый перелом левой бедренной кости и сильное кровотечение из бедренной артерии.

- А) Определить вид травмы.
- Б) Оказать первую помощь.
- В) Выбрать способ транспортировки.

15. Из окна второго этажа горящего дома выпрыгнул человек. Он катается по снегу, пытаясь сбить пламя. Под остатками ткани видна обуглившаяся кожа с множеством пузырей по краям.

- А) Определить вид травмы.
- Б) Оказать первую помощь.
- В) Выбрать способ транспортировки.

16. Из горячей квартиры извлечен пострадавший. В сознании. Отвечает на вопросы. Кожные покровы лица интенсивно красного цвета. Беспокоит затрудненное дыхание, кашель, осипший голос.

- А) Определить вид травмы.
- Б) Оказать первую помощь.
- В) Выбрать способ транспортировки.

17. Молодой человек получил ранение грудной клетки. Справа на 2 см ниже соска имеется резаная рана, из которой вытекает розовая пеннистая жидкость.

- А) Определить вид травмы.
- Б) Оказать первую помощь.
- В) Выбрать способ транспортировки.

18. В поведении молодого человека, пострадавшего в ЧС, через 10 дней после ЧС наблюдаются бред и галлюцинации.

- А) Определить вид заболевания.
- Б) Оказать первую помощь.
- В) Выбрать лечебное специализированное учреждение.

19. Мужчина получил ранение левого предплечья. Из раны пульсирующей струей вытекает алая кровь.

- А) Определить вид травмы.
- Б) Оказать первую помощь.
- В) Выбрать способ транспортировки.

20. Пострадавший попал в камнепад. На передней поверхности левого бедра – обширная размозжённая рана мягких тканей. Рана загрязнённая.

- А) Определить вид травмы.
- Б) Оказать первую помощь.
- В) Выбрать способ транспортировки.

### 7.3.3. ПРОТИВОПОЖАРНАЯ ПОДГОТОВКА. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ

1. Определение процесса горения, факторы возникновения горения, виды горения.
2. Определение пожара, классификация пожаров, основные причины пожаров.
3. Зоны пожара, опасные факторы пожара, стадии развития пожара.
4. Основные огнетушащие вещества, способы и принципы прекращения горения.
5. Понятие пожарной тактика, основная боевая задача при тушении пожара.

6. Классификация боевых действий пожарной охраны, основные задачи разведки при пожаре.
7. Основные средства для спасения людей и имущества на пожаре.
8. Тушение, локализация, ликвидация пожара, этапы тушения пожара.
9. Определение боевых участков на пожаре, способы и приёмы работы со стволом.
10. Общие сведения о пожарных автомобилях, их назначение.
11. Основные пожарные автомобили, их виды и предназначение.
12. Специальные пожарные автомобили, их виды и предназначение.
13. Вспомогательные пожарные автомобили, их виды и предназначение.
14. Пожарное оборудование, вывозимое на основных пожарных автомобилях.
15. Первичные средства пожаротушения, их виды, назначение, применение.
16. Виды пожарные ручных лестниц их назначение и применение.
17. Способы прокладки рукавных линий, меры безопасности.
18. Виды боевой одежды, порядок одевания боевой одежды.
19. Виды средств индивидуальной защиты дыхания, виды технического обслуживания СИЗОД.
20. Спасение людей на пожаре, правила и способы спасения людей.

#### 7.3.4. ПРОТИВОПОЖАРНАЯ ПОДГОТОВКА. ПРАКТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ

Вязка спасательных узлов:

- узел «Прямой» с контрольными узлами;
- узел «Встречный»;
- узел «Восьмёрка»;
- узел «Проводник»;
- узел «Булинь» (с обвязкой пострадавшего);
- узел «Стремя»;
- узел «Схватывающий»;
- узел «Булинь», используемый для закрепления за конструкцию;
- узел «Встречный», используемый для закрепления за конструкцию;
- узел пожарного «УИАА<sup>10</sup>»;
- узел «Прямой» с контрольными узлами;
- узел «Встречный», используемый для закрепления за конструкцию.

#### 7.3.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ

1. Стресс. Виды стресса.
2. Дыхательная гимнастика.
3. Толпа и её особенности.
4. Профессионально важные качества спасателя.
5. Общие принципы общения с пострадавшими.
6. Общение. Компоненты общения.
7. Внушение, самовнушение.
8. Формы зависимого поведения.

---

<sup>10</sup> Международный союз альпинистских ассоциаций (фр. Union Internationale des Associations d'Alpinisme, сокр. UIAA) — организация, представляющая собой объединение 88 национальных альпинистских объединений и организаций (федераций, ассоциаций, клубов) из 76 стран мира, которая представляет миллионы альпинистов во всём мире.

9. Методы и приёмы саморегуляции.
10. Этапы профессионального становления.
11. Визуализация.
12. Профессионально важные качества спасателя.
13. Факторы, влияющие на психологическое состояние спасателя в ЧС.
14. Суицид. Формы суицидального поведения.

### 7.3.6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ПРАКТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ (СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ)

1. После прогремевшего взрыва в школе наблюдается следующая картина: мужчина совершает бесцельные и бессмысленные действия, реакция на замечания и просьбы отсутствует.

- А) О какой реакции идет речь?
- Б) Приёмы оказания помощи при данной реакции?

2. После прогремевшего взрыва у пострадавшего наблюдается напряжение мышц, особенно лицевых, учащенное поверхностное дыхание, сниженный контроль собственного поведения.

- А) О какой реакции идет речь?
- Б) Приёмы оказания помощи при данной реакции?

3. Во время землетрясения у женщины наблюдается подавленность, стали подрагивать губы.

- А) О какой реакции идет речь?
- Б) Приёмы оказания помощи при данной реакции?

4. Во время поисково-спасательных работ спасатель обнаруживает женщину, «застывшую» в эмбриональной позе. Она не реагирует на шум и прикосновения, наблюдается отсутствие речи и движений.

- А) О какой реакции идет речь?
- Б) Приёмы оказания помощи при данной реакции?

5. На территории ЧС наблюдается следующая картина: женщина, рыдая, кричит и призывает о помощи. При этом использует множество движений, театральные позы, тем самым привлекая к себе внимание.

- А) О какой реакции идет речь?
- Б) Приёмы оказания помощи при данной реакции?

6. Спустя некоторое время после ДТП, у пострадавшего наблюдается сильное дрожание всего тела.

- А) О какой реакции идет речь?
- Б) Приёмы оказания помощи при данной реакции?

7. У пострадавшего наблюдается поведение, сопровождающееся раздражением, гневом, словесными оскорблениями, бранью. Заметно мышечное напряжение.

- А) О какой реакции идет речь?
- Б) Приёмы оказания помощи при данной реакции?

8. После землетрясения у пострадавшего наблюдается безразличное отношение к окружающему: вялость, заторможенность, замедленная речь с большими паузами.

- А) О какой реакции идет речь?
- Б) Приёмы оказания помощи при данной реакции?

9. Во время ЧС антропогенного характера (захват заложников) у ребёнка 6-7 лет, который оказался рядом с вами, наблюдается напряжение мышц, особенно лицевых, учащённое поверхностное дыхание, сниженный контроль собственного поведения.

А) О какой реакции идет речь?

Б) Приёмы оказания помощи при данной реакции?

---