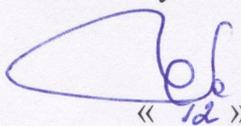


**Государственный комитет  
Республики Башкортостан по чрезвычайным ситуациям**

**Государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Учебно-методический центр по гражданской обороне  
и чрезвычайным ситуациям Республики Башкортостан»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Начальник государственного бюджетного  
образовательного учреждения «Учебно-  
методический центр по гражданской  
обороне и чрезвычайным ситуациям  
Республики Башкортостан»

  
« 12 »



Г.Ш. Нагимов  
2021 г.

**ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по профессии 26534 «Спасатель»**

## **I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

Профессиональная программа подготовки спасателей к ведению поисково-спасательных (аварийно-спасательных) работ в ГБОУ «Учебно-методический центр по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям Республики Башкортостан» (далее – Программа) разработана в соответствии с требованиями приказов, распоряжений МЧС России, организационно-методических указаний по подготовке органов управления, сил гражданской обороны и единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, «Примерной программы первоначальной подготовки спасателей МЧС России к ведению поисково-спасательных работ» утвержденной МЧС России от 02.03.2016 года и предназначена для подготовки спасателей, приобретения ими необходимых умений и навыков в практической деятельности для выполнения своих должностных обязанностей.

К обучению допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет, на базе среднего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы, владеющие двумя рабочими профессиями, необходимыми для выполнения должностных обязанностей в составе поисково-спасательного (аварийно-спасательного) формирования. При этом кандидаты на обучение должны отвечать установленным требованиям физической и морально-психологической подготовки.

В Программе изложены требования по организации первоначальной подготовки спасателей, расчет часов, задачи обучения по предметам обучения для спасателей, методические указания; учебно-тематический план, наименование тем, количество часов на их изучение и содержание занятий, рекомендуемая литература.

Программа предназначена для подготовки граждан, впервые приобретающих статус спасателя, к ведению поисково-спасательных (аварийно-спасательных) работ.

### **1.1. Цель и задачи реализации программы**

**Цель:** программа предназначена для формирования знаний, умений и навыков спасателей, а также для приобретения необходимых компетенций в практической деятельности спасателя при выполнении должностных обязанностей по ведению поисково-спасательных (аварийно-спасательных) работ.

**Задачи:**

- изучение основные положения нормативно-правовых актов Российской Федерации, регламентирующие деятельность спасателя;
- совершенствование профессиональных навыков оказания помощи во внештатных и аварийных ситуациях, связанных с опасностью для жизни и здоровья людей, нанесением ущерба материальным ценностям и окружающей природе;
- совершенствование знаний, умений, навыков в области психологии для эффективного решения профессиональных задач, а также в области эксплуатации техники и оборудования, применяемых при проведении спасательных операций.

### **1.2. Квалификационные требования**

Квалификационные требования к гражданам, имеющим статус спасателя, необходимые для исполнения должностных обязанностей определены в соответствии с «Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и других служащих (ЕКС)».

**Должностные обязанности.** Спасатель выполняет аварийно-спасательные, поисково-спасательные и другие неотложные работы в различных климатических условиях с использованием соответствующего снаряжения. Поддерживает

постоянную готовность к участию в проведении работ по ликвидации чрезвычайных ситуаций. Ведет поиск пострадавших, в т. ч с применением специальных приборов поиска, принимает меры по их спасению, оказывает им первую помощь и другие виды помощи. Осуществляет дежурство в составе дежурной смены поисково-спасательного (аварийно-спасательного) отряда. Разъясняет гражданам правила безопасного поведения в целях недопущения чрезвычайных ситуаций и порядок действий в случае их возникновения. Готовит к работе аварийно-спасательные средства, имущество и снаряжение для выполнения аварийно-спасательных работ. Устанавливает и ведет радиосвязь в ходе проведения аварийно-спасательных работ.

**Должен знать:**

Конституцию Российской Федерации;  
 законы и иные нормативные правовые акты Российской Федерации в области гражданской обороны, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;  
 методические и нормативные документы, касающиеся организации и проведения аварийно-спасательных и поисково-спасательных работ;  
 правила, приемы, технологию и последовательность выполнения поисково-спасательных работ;  
 способы и приемы деблокировки и транспортировки пострадавших;  
 способы и приемы работы с пожарным оборудованием;  
 этапы организации экстренной психологической помощи;  
 порядок подготовки к работе и применения аварийно-спасательного инструмента; порядок установления связи и ведения радиообмена;  
 способы ориентации на местности; основы выживания в экстремальных ситуациях;  
 основы ведения аварийно-спасательных работ с применением альпинистского снаряжения;  
 технические характеристики механизмов, машин и приборов, используемых при проведении поисково-спасательных работ;  
 основные характеристики средств индивидуальной и коллективной защиты;  
 способы и приемы определения поражающих факторов в зоне чрезвычайной ситуации;  
 основы ведения водолазных спасательных работ;  
 основы трудового законодательства; правила по охране труда и пожарной безопасности.

**Требования к квалификации:**

Спасатель: среднее профессиональное образование без предъявления требований к стажу работы, владение двумя рабочими профессиями, необходимыми для выполнения должностных обязанностей в составе поисково-спасательного (аварийно-спасательного) формирования.

**1.3. Требования к обучающимся по программе**

К освоению программы допускаются лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование;

лица, получающие среднее профессиональное или высшее образование.

С целью успешного освоения программы, обучающиеся к началу ее изучения должны обладать следующими входными знаниями и умениями:

—способностью работать самостоятельно, принимать решения;

- способностью использовать навыки работы с информацией из различных источников для решения профессиональных и социальных задач;
- способностью к письменной и устной коммуникации на родном (государственном) языке;
- способностью использовать базовые теоретические знания для решения профессиональных задач;
- знанием иерархической структуры, существующей системы органов исполнительной власти, соответствующей действующим нормативным правовым актам и нормативным документам в рамках профессиональной деятельности;
- знанием документационного обеспечения управления в органах и подразделениях;
- знанием элементов порядка функционирования системы обеспечения пожарной безопасности и Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), их основных задач, структуры и системы управления;
- умением работать с программой «Word» пакета Microsoft office.

#### **1.4. Требования к компетенциям по результатам освоения программы**

- подготавливать к работе оборудование, инструменты, приспособления, содержать их в надлежащем состоянии, владеть навыками и приемами эксплуатации;
- подготавливать к работе и эксплуатировать средства проведения радиационной и химической разведки, средства связи, оповещения, оказания медицинской помощи;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- перемещаться в условиях пересеченной местности, преодолевать водные преграды, скальные участки, снежные склоны, расщелины, завалы;
- пользоваться средствами пожаротушения;
- оценивать создающуюся обстановку и принимать оптимальное решение;
- определять наличие поражающих факторов и возможные пути (варианты) развития ЧС;
- рационально и безопасно строить свою работу;
- проводить поиск пострадавших с использованием, как подручных средств, так и специальной техники;
- извлекать пострадавших из очага поражения и транспортировать их в безопасное место;
- оказывать первую помощь пострадавшим;
- оказывать самопомощь;
- проводить разборку завалов;
- выполнять такелажные, газосварочные, погрузочно-разгрузочные работы;
- осознавать степень риска для жизни и здоровья;
- взаимодействовать с другими участниками работ, выполнять работы при воздействии одного или нескольких экстремальных факторов (высота, замкнутые пространства, отсутствие освещения, загазованность, задымленность, сложные метеоусловия и т.д.);
- выполнять работы с соблюдением требований техники безопасности;
- выполнять поисково-спасательные и аварийно-восстановительные работы в условиях практически любых ЧС природного и антропогенного характера;
- ориентироваться на местности;

- выживать в различных ЧС;
- организовывать эвакуацию пострадавших и населения из опасной зоны;
- отключать подачу горюче-смазочных и агрессивных веществ, газа, воды, электроэнергии, которые являются источником ЧС или несут потенциально опасный характер;
- проводить спасательные работы с животными, материальными ценностями, продовольствием;
- локализовывать распространение ЧС;
- выполнять работы в условиях боевых действий или при возможности их возникновения;
- пользоваться передвижными электроустановками, компрессорами, насосами и пунктами приготовления пищи;
- выбирать оптимальные способы работы и средства труда;
- выполнять физическую работу различной тяжести в условиях действия эмоциональных нагрузок;
- работать в условиях личного риска;
- работать в изменяющихся условиях природного и антропогенного характера;
- осуществлять оперативный контроль за состоянием объекта и окружающей среды;
- работать в различных рабочих позах;
- работать на пределе физических и эмоциональных возможностей человека;
- оказывать психологическое воздействие на пострадавшего, предотвращать панические настроения и брать на себя роль лидера.

В результате изучения программы обучающийся должен

**знать:**

- Конституцию Российской Федерации;
- основы трудового законодательства, законы и иные нормативные правовые акты Российской Федерации в области гражданской обороны, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- методические и нормативные документы, касающиеся организации и проведения аварийно-спасательных и поисково-спасательных работ;
- обязанности, права и правовую ответственность спасателя;
- правила по охране труда и пожарной безопасности;
- характеристику стихийных бедствий, аварий, катастроф, их последствия;
- правила, приемы, технологию и последовательность выполнения поисково-спасательных работ, в т.ч. с применением конно-кинологических расчетов;
- способы и приемы работы с пожарным оборудованием;
- основы ведения водолазных спасательных работ;
- основы ведения аварийно-спасательных работ с применением альпинистского снаряжения;
- содержание и объем первой помощи пострадавшим в различных чрезвычайных ситуациях, порядок выноса, транспортировки, пострадавших из очагов поражения и их погрузки на транспорт, правила личной и общественной гигиены;
- способы оказания первой помощи пострадавшим в различных чрезвычайных ситуациях, этапы организации экстренной психологической помощи;
- назначение, технические характеристики штатных технических средств и оборудования, применяемых при ведении поисково-спасательных (аварийно-спасательных) работ правила их хранения и сбережения;

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

- приемы определения поражающих факторов в зоне чрезвычайной ситуации;

- основные характеристики средств индивидуальной и коллективной защиты;

- табельные средства связи, порядок установления связи и ведения радиообмена, требования руководящих документов по обеспечению безопасности связи при повседневной деятельности и в чрезвычайных ситуациях;

- основы выживания в экстремальных ситуациях;

- способы ориентации на местности;

- основы экологической безопасности и ее требования в повседневной деятельности формирований, меры ответственности спасателей за нарушение экологической безопасности;

**уметь:**

- правильно применять положения основных нормативно-правовых актов Российской Федерации, регламентирующие деятельность спасателей;

- быстро и четко проводить аварийно-спасательные работы, поисково-спасательные и другие неотложные работы в различных климатических условиях с использованием соответствующего снаряжения;

- работать с пожарным оборудованием;

- проводить разведку района ЧС,

- оценивать степень риска при выполнении различных видов работ;

- оказывать первую помощь пострадавшим в различных чрезвычайных ситуациях,

- оказывать психологическую помощь пострадавшим в различных чрезвычайных ситуациях,

- выработать у себя психологическую устойчивость к стрессовому воздействию факторов различных чрезвычайных ситуаций;

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

- вести поиск пострадавших, в т.ч. с применением специальных приборов поиска;

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

- устанавливать и вести радиосвязь в ходе проведения поисково-спасательных и аварийно-спасательных работ;

- ориентироваться на местности, производить простейшие измерения на ней, выдерживать заданное направление движения без карты и по карте при выполнении задач днем и ночью;

- пользоваться приемами выживания и поддержания жизнедеятельности в ЧС;

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

**быть ознакомлены с:**

- тенденциями развития ЧС и их влиянии на безопасность населения и территорий;

- современными образцами аварийно-спасательной техники, приборов,

снаряжения и оборудования;

- особенностями использования авиационных, водолазных и других перспективных пожарно-спасательных технологий;
- приемами оказания экстренной психологической помощи пострадавшим;
- отечественным и зарубежным опытом ведения поисково-спасательных и аварийно-спасательных работ в ЧС, с задачами МЧС России, применяемыми технологиями поисково-спасательных и аварийно-спасательных работ, направлениями их совершенствования, основами экологии.

Наряду с перечисленными знаниями и умениями, спасатель должен обладать специфическими профессиональными качествами:

- способностью длительное время выполнять однообразные движения, при наличии больших физических и эмоциональных нагрузок, в неудобных рабочих позах;
- способностью быстро передвигаться и выполнять работы в различных условиях обстановки, а также при наличии реальной и потенциальной опасности;
- способностью самостоятельно выбирать оптимальный темп работы, соотносить его с темпом работы других спасателей, техники и оборудования;
- способностью оперативно воспринимать и быстро обрабатывать информацию в условиях плохой видимости, звуковых помех, резких перепадов освещенности, запыленности, задымленности и других отвлекающих факторов;
- способностью адекватно реагировать на внезапно возникшую опасность;
- способностью одновременно наблюдать за несколькими предметами или их частями;
- способностью воспринимать, дифференцировать и выделять из общего массива «полезную» информацию;
- способностью переносить кратковременные значительные физические и нервно-эмоциональные перегрузки, быстро переключать внимание, готовностью воспринимать новые нагрузки, ощущения, впечатления;
- способностью уверенно и безошибочно узнавать предметы по их форме и очертаниям;
- способностью соотносить свои силы с предстоящей работой;
- способностью самостоятельно вносить изменения в работу и быстро принимать решения при изменении ситуации;
- способностью быстро и точно совершать действия и сохранять устойчивость двигательных реакций под влиянием экстремальных факторов, в условиях дефицита времени, эффективно работать в разное время суток;
- добросовестностью, смелостью, чувством долга, выдержкой, самообладанием, ответственностью и коллективизмом;
- способностью согласовывать свою деятельность с работой других спасателей;
- способностью накапливать опыт, извлекать ошибки и уметь осознавать степень риска;
- способностью к взаимопониманию, состраданию.

### **1.5. Трудоёмкость обучения**

Трудоёмкость программы 273 учебных часов, из них 160 – часов организуется и проводится в составе формирования, 113-часов на базе ГБОУ Учебно-методический центр по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям республики Башкортостан».

## **1.6. Организация подготовки спасателей и формы обучения**

Профессиональная подготовка спасателей по настоящей Программе проводится в два этапа:

первый этап - обучение в составе поисково-спасательного (аварийно-спасательного) формирования и других аналогичных формирований;

второй этап - обучение в образовательных организациях, имеющих соответствующую лицензию.

**Обучение в составе формирований граждан**, впервые принятых в состав поисково-спасательного (аварийно-спасательного) формирования и других аналогичных формирований на должность спасателя, проводится по месту предстоящей работы, начиная со дня назначения кандидата на должность.

Планирование подготовки осуществляется руководителем формирования с учетом испытательного срока, установленного для лиц, принятых на работу.

Обучение начинается с инструктажа по правилам охраны труда в соответствии с нормативными документами.

Содержание обучения определяется тематическими расчетами часов Программы подготовки спасателей и расписанием занятий, утверждаемым и реализуемым руководителем формирования.

В период первоначального обучения запрещается включать обучаемого в состав дежурной смены и привлекать для участия в проведении поисково-спасательных (аварийно-спасательных) работ, при которых может возникнуть угроза его жизни и здоровью в связи с профессиональной неподготовленностью.

Подготовка спасателей на этапе обучения в составе формирования проводится под руководством непосредственного руководителя. Для их обучения могут привлекаться специалисты, а также спасатели, имеющие квалификацию не ниже 2 класса.

Занятия по физической подготовке организуются и проводятся руководителем формирования по одному - два часа в неделю.

Особое внимание при обучении обращается на безопасность эксплуатации и обслуживания гидравлического 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 обучаемый допускается после сдачи зачета и допуск в установленном порядке к эксплуатации указанного оборудования. При планировании первоначальной подготовки спасателей разрабатывается План первоначальной подготовки, в котором содержится два этапа: обучение в составе формирования и обучение в образовательной организации.

Учет результатов первоначальной подготовки и выполнения программы ведется в журнале учета посещаемости и выполнения программ обучения.

### **Обучение спасателей в образовательной организации.**

Обучение спасателей в образовательной организации проводится по очно-заочной форме с использованием электронного обучения и применением дистанционных образовательных технологий в ГБОУ «Учебно-методический центр по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям Республики Башкортостан» после предоставления письма-заявки на проведение подготовки и соответствующего протокола о прохождении обучения в составе формирования, в объеме 160 часов.

По окончании обучения в составе формирования и в образовательной организации обучаемые сдают зачеты по предметам обучения. По окончании обучения выдается свидетельство установленного образца образовательной организации.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/ п	Предметы обучения	Обучение в составе формирования			Обучение в ГБОУ «УМЦ ГОЧС РБ»		
		всего	теоретические занятия	практические занятия	всего	теоретические занятия	практические занятия
1.	Оказание первой помощи	–	–	–	60	22	38
2.	Противопожарная подготовка	–	–	–	30	11	19
3.	Психологическая подготовка	–	–	–	18	8	10
4.	Специальная (техническая) подготовка	30	14	16	–	–	–
5.	Радиационная, химическая и биологическая защита	10	4	6	–	–	–
6.	Подготовка по связи	6	2	4	–	–	–
7.	Топография	2	–	2	–	–	–
8.	Тактико-специальная подготовка	52	12	40	–	–	–
9.	Физическая подготовка	60	–	60	–	–	–
10.	Экология	-	-	-	3	3	-
11.	Итоговая аттестация (квалификационный экзамен)	-	-	-	2	-	-
	<b>Итого</b>	160	32	128	113	44	69

### 2.1. Календарный учебный график профессионального обучения по профессии «Спасатель»

Неделя обучения	1	2	3	4	5	6	7	Итого часов
	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	
<b>Обучение в составе формирования</b>								
1 неделя	8	8	8	8	8	-	-	40
2 неделя	8	8	8	8	8	-	-	40
3 неделя	8	8	8	8	8	-	-	40
4 неделя	8	8	8	8	8	-	-	40
<b>Обучение в ГБОУ «УМЦ ГОЧС РБ» (очно-заочная форма)</b>								
5 неделя	7	7	7	7	7	-	-	35
6 неделя	7	7	7	7	7	-	-	35
7 неделя	7	7	7	7	7	-	-	35
8 неделя	6	ИА2						8
<b>Итого</b>								<b>273</b>

**Примечание: ИА - Итоговая аттестация (квалификационный экзамен)**

## 2.2. Оказание первой помощи

### Учебно-тематический план

№ темы	Наименование темы	№ занятия	Кол-во часов
1	Медико-тактическая характеристика очагов аварий, катастроф и стихийных бедствий	1	1
2	Первая помощь. Юридические основы прав и обязанностей спасателей при ее оказании	1	1
3	Основы анатомии и физиологии человека	1,2	4
4	Средства оказания первой помощи	1	2
5	Первая помощь при ранениях	1-5	10
6	Первая помощь при кровотечениях. Десмургия	1-4	6
7	Травматический шок	1	2
8	Первая помощь при потере сознания. Утопления	1,2	3
9	Первая помощь при вывихах и переломах костей	1-4	6
10	Основы сердечно-легочной реанимации	1,2	4
11	Первая помощь при синдроме длительного сдавливания	1	2
12	Первая помощь при ожогах и воздействии высоких температур	1	2
13	Первая помощь при отморожениях и воздействии низких температур	1	2
14	Первая помощь при поражениях отравляющими и аварийными химически опасными веществами (АХОВ)	1	2
15	Первая помощь при радиационных поражениях	1	2
16	Основы гигиенических знаний	1,2	2
17	Основы эпидемиологии	1	2
18	Вынос и транспортировка пострадавших из очагов поражения	1,2	3
	Зачет		4
	Итого		60

#### Задачи обучения:

**знать** содержание и объем первой помощи пострадавшим в различных чрезвычайных ситуациях, 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 чрезвычайных ситуаций (ЧС);

выработать навыки, развить способности управления своим психологическим состоянием.

#### Методические указания

Занятия по оказанию первой помощи проводятся медицинскими специалистами в учебных классах, оснащенных наглядными пособиями, тренажерами, муляжами и т.п., с использованием кино- и видеоматериалов, 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 обучаемыми практически.

Для практической отработки приемов все обучаемые 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 на не менее, чем на 50% обучаемых.

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

По окончании обучения проводится зачет.

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

**Занятие 1.** Теоретическое – 1 час. Авария, катастрофа, стихийное бедствие: определение понятий, классификация и характеристика. Поражающие факторы: механический, термический, химический, радиационный, биологический, психогенный. Медико-тактические характеристики. Санитарные потери, их величина и структура.

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

**Занятие 1.** Теоретическое – 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 – 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 – 2 часа.

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 – 2 часа. Назначение аптечки индивидуальной, 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.

Аптечка индивидуальная. Состав, правила пользования. Использование содержимого аптечки индивидуальной: для обезболивания, при отравлении фосфорорганическими отравляющими веществами (ФОВ), для профилактики лучевых поражений, при первичной реакции ОЛБ, для профилактики инфекционных заболеваний.

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

ИПП, его устройство, состав и правила пользования.

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

**Занятие 1.** Теоретическое – 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.

Первичная повязка.

**Занятие 2.** Практическое – 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.

**Занятие 3.** Практическое - 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.

**Занятие 4.** Практическое - 2 часа. Повязки на верхние и нижние конечности. Повязка на верхние конечности: область плечевого сустава, плеча, локтевого сустава, кисти, пальцев.

**Занятие 5.** Практическое - 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.

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

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

**Занятие 2.** Практическое - 1 часа. Тренировка в наложении повязок, жгута, первой помощи при внутреннем кровотечении.

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

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

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

**Занятие 1.** Практическое – 2 часа. Понятие о травматическом шоке, его признаки, причины, профилактика. Первая помощь при шоке.

### **Тема 8. Первая помощь при потере сознания и утоплениях**

**Занятие 1.** Теоретическое – 1 час. 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 – 2 часа. Способы оказания первой помощи при острых заболеваниях.

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

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

**Занятие 2.** Теоретическое – 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 - 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 – 1 час. Понятие о реанимации. Терминальные состояния, признаки клинической и биологической смерти. Объем и последовательность реанимационных мероприятий.

**Занятие 2.** Практическое – 3 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.** Практическое – 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 компрессивного 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.

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

**Занятие 1.** Практическое – 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 – 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 аварийными химически опасными веществами (АХОВ)**

**Занятие 1.** Теоретическое – 2 часа. Отравляющие и аварийные химические 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 аптечки индивидуальной, антидотная терапия.

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

**Занятие 1.** Практическое – 2 часа. Лучевая болезнь, ее начальные признаки. Оказание первой помощи. Особенности оказания первой помощи пораженным на загрязненной местности. Использование аптечки индивидуальной. 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 – 1 час. Признаки острого расстройства психики у пострадавших в очагах чрезвычайных ситуаций. Первая помощь, особенности ее оказания. Правила ухода за пострадавшими, их транспортировка.

**Занятие 2.** Практическое – 2 часа. Проводится по содержанию занятия 1.

**Тема 17. Основы гигиенических знаний**

**Занятие 1.** Теоретическое – 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 – 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 – 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 – 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 – 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.

### 2.3. Противопожарная подготовка Учебно-тематический план

№ темы	Наименование темы	№ занятия	Кол-во часов
<b>I. Пожарно-тактическая подготовка</b>			
1	Общие сведения о процессе горения, пожаре и его развитии	1	1
2	Пожарная тактика и ее задачи. Разведка пожара. Действия спасателя при спасении людей	1	1
3	Тушение пожара. Действия спасателя при тушении пожара	1-3	4
	Итого		6
<b>II. Пожарная техника</b>			
4	Общие сведения о пожарных автомобилях основного и специального назначения	1,2	4
5	Пожарное оборудование, вывозимое на пожарных автомобилях	1-3	6
6	Первичные средства пожаротушения	1,2	2
7	Средства индивидуальной защиты органов дыхания (СИЗОД)	1	2
	Итого		14
<b>III. Пожарно-строевая подготовка</b>			
8	Упражнения с пожарно-техническим вооружением	1,2	4
9	Спасание людей на пожарах и самоспасание	1,2	4
	Зачет		2
	Итого		10
	Всего		30

#### Задачи обучения:

**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 и проводить самоспасание при ведении спасательных работ.

## **Методические указания**

Занятия по пожарной тактике, первичным средствам пожаротушения проводятся в специально оборудованном классе. Обучаемые 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 классах. Обучаемым 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.

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

По окончании обучения проводится зачет.

### **I. Пожарно-тактическая подготовка**

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

**Занятие 1.** Теоретическое - 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, области и условия применения.

#### **Тема 2. Пожарная тактика и ее задачи. Разведка пожара.**

##### **Действия спасателя при спасании людей**

**Занятие 1.** Теоретическое – 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, отыскании людей в задымленных помещениях, спасании 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 спасании людей.

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

**Занятие 1.** Теоретическое - 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 - 2 часа. Приемы и способы вскрытия и разборки конструкций на пожаре.

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

## **II. Пожарная техника**

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

**Занятие 1.** Групповое - 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 – 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.** Групповое – 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 – 2 часа. Ручной немеханизированный и механизированный инструмент. Гидроинструмент и пневмоинструмент.

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

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

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

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

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

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

## **III. Пожарно-строевая подготовка**

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

**Занятие 1.** Практическое – 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 – 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 и 2.** Практические – по 2 часа. Отработка приемов и способов спасания людей на пожаре. Вязка одинарной и двойной спасательной петли без надевания и с надеванием ее на пострадавшего. Спасание пострадавшего с этажей учебной башни. Спасание и эвакуация людей, получивших травмы. Самоспасание с этажей учебной башни с помощью спасательной веревки, лестниц. Требования безопасности. Команды. Сигналы управления.

## 2.4. Психологическая подготовка

### Учебно-тематический план

№ темы	Наименования разделов и тем	Всего учебных часов	Лекции	Практические занятия
<b>I. Психологические основы профессиональной деятельности спасателя</b>				
1	<b>Тема №1.1</b> Вводная лекция. Психологическая составляющая профессиональной деятельности спасателя. Психологические факторы, влияющие на личность и деятельность спасателя в ЧС	2	2	
2	<b>Тема №1.2</b> Стресс. Виды стресса. Профессиональный стресс. Стратегии совладания. Травматический стресс. Накопленный стресс. Последствия стресса	4	2	2
3	<b>Тема №1.3</b> Профессиональное здоровье. Профессионально важные качества. Профессиональная идентификация. Профессиональные деструкции. Дезадаптивные психические состояния	4	4	
4	<b>Тема №1.4</b> Общение. Компоненты общения. Бесконфликтное общение. Приёмы конструктивного общения. Общение с пострадавшими	2		2
5	<b>Тема №1.5</b> Методы и приемы саморегуляции	4		4
	Зачет	2		2
	Итого	18	8	10

### **Целевая установка и организационно-методические указания**

Профессиональная деятельность спасателей, в своей повседневной практике, связана с экстремальными условиями профессиональной деятельности, воздействием большого количества стрессогенных факторов на специалистов. Поэтому наряду с требованиями высокого уровня профессиональных знаний, умений, навыков, высокие требования предъявляются к уровню психологической подготовки специалистов.

Главной задачей настоящего блока психологической подготовки в рамках программы первоначальной подготовки спасателей, является приобретение первоначального уровня знаний об особенностях эмоционального реагирования на ЧС, типичных поведенческих реакций пострадавших, об основах первоначальной психологической взаимопомощи и самопомощи в условиях ЧС. Эти знания необходимы для эффективного решения профессиональных задач, стоящих перед специалистами данных профессий в повседневной профессиональной деятельности, и в условиях чрезвычайной ситуации; в работе с пострадавшими в результате ЧС и личным составом подразделений.

Содержанием программы являются занятия по изучению основ теории и практики профессионального становления специалиста, овладению практическими навыками саморегуляции, общения с пострадавшими в зоне ЧС, оказания экстренной психологической помощи пострадавшим, специальными знаниями в области психологии чрезвычайных ситуаций для эффективного использования при работе в зоне чрезвычайной ситуации.

Первоначальная психологическая подготовка спасателей осуществляется по программе тематических дисциплин: психологическая составляющая профессиональной деятельности спасателя – тема 1.1; стресс, виды стресса, стратегии совладания со стрессом – тема 1.2; профессиональное здоровье – тема 1.3; общение, бесконфликтное общение – тема 1.4; методы и приемы саморегуляции – тема 1.5.

В результате обучения слушатели должны овладеть системой психологических знаний, необходимых для эффективного решения профессиональных задач, и сохранения профессионального здоровья.

В результате изучения курса спасатель должен:

**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 приёмы 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 учётом;
- 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 в ЧС;
- о методах саморегуляции.

### **Методические указания**

Содержание программы базируется, прежде всего, на наличии у слушателей мотивации к овладению программой первоначальной психологической подготовки; личностных качеств, предполагающих возможность осуществления профессиональной деятельности и взаимодействие с людьми в экстремальных ситуациях.

В преподавании используются следующие основные виды занятий: лекции, семинары и практические занятия в форме тренингов.

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 спасателей в соответствующих учебных центрах (учебно-методических центрах) создается современная научно-методическая и материальная база, которая включает:

специальные классы (кабинеты), оснащенные компьютерным комплексом, включающим: компьютер, проектор или плазменная панель, лазерный принтер, компьютерный стол; оргтехникой: музыкальным центром; видеомагнитофоном; 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 и т.д.

По окончании обучения слушатели сдают зачет; оценка прироста уровня знаний осуществляется с помощью вопросника множественного выбора для спасателей без класса как уровень знаний по окончании курса перед зачетом.

**Раздел I. Психологические основы профессиональной деятельности спасателя**  
**Тема №1.1. Вводная лекция. 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 № 1.2. Стресс. Виды стресса. Профессиональный стресс. Стратегии совладания. Травматический стресс. Накопленный стресс. Последствия стресса**

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, ОСР, эмоциональное заражение.

Отставленные последствия стресса: кризисы, зависимое поведение, суицидальное поведение, психосоматические заболевания, ПТСР.

**Тема № 1.3. Профессиональное здоровье. Профессионально важные качества.**

**Профессиональные деструкции. Дезадаптивные психические состояния**

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 №1.4. Общение. Компоненты общения. Бесконфликтное общение. Приемы конструктивного общения. Общение с пострадавшими**

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

**Тема № 1.5. Методы и приемы саморегуляции**

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).

## 2.5. Специальная (техническая) подготовка

### Учебно-тематический план

№ темы	Наименование темы	№ занятия	Кол-во часов
1	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Последствия воздействия чрезвычайных ситуаций на среду обитания человека	1-5	5
2	Технические средства, оборудование, инструменты, приборы, механизмы, приспособления, применяемые при ведении поисково-спасательных (аварийно-спасательных) работ	1-7	7
3	Техническое обслуживание аварийно-спасательных средств	1-3	6
4	Охрана труда при ведении поисково-спасательных (аварийно-спасательных) работ	1-4	4
5	Отработка практических навыков работы на аварийно-спасательных средствах при ведении поисково-спасательных (аварийно-спасательных) работ	1-4	8
	Итого		30

#### **Задачи обучения:**

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

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

ознакомление с приборами наблюдения, поиска пострадавших, разведки.

#### **Методические указания**

Изучение спасателями штатных технических средств, применяемых при ведении поисково-спасательных (аварийно-спасательных) работ, 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 и совершенствуются навыки в применении технических средств, инструмента и оборудования, в проведении осмотров, ежедневных технических обслуживаний, а также в соблюдении требований безопасности при работе с ними.

#### **Тема 1. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.**

##### **Последствия воздействия ЧС на среду обитания человека**

**Занятие 1.** Теоретическое – 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 воздействие основных источников различных ЧС.

**Занятие 2.** Теоретическое - 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 – 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 – 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 – 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 поисково-спасательных (аварийно-спасательных) работ**

**Занятие 1.** Групповое – 1 часа. 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 (аварийно-спасательных) работ ГАСИ отечественного и зарубежного производства.

**Занятие 2.** Групповое – 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.** Групповое – 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.** Групповое – 1 час. Назначение, технические характеристики, устройство и возможности штатных мотопил и бензорезов. Аварийно-спасательное оборудование и инструмент аварийно-спасательных автомобилей (АСМ).

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

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

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

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

**Занятие 1.** Групповое – 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 – 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 – 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 поисково-спасательных (аварийно-спасательных) работ**

**Занятие 1.** Теоретическое – 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 – 1 час. Права и обязанности спасателя, трудовой договор. Правила внутреннего трудового распорядка. Рабочее время и время отдыха. Льготы и компенсации за выполнение поисково-спасательных (аварийно-спасательных) работ, относящихся к особо сложным и особо опасным условиям труда, порядок их реализации.

**Занятие 3.** Групповое – 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.** Групповое - 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 поисково-спасательных (аварийно-спасательных) работ. Требования безопасности при возникновении аварийных (опасных) ситуаций в ходе работ (возможные виды опасных ситуаций при ведении поисково-спасательных (аварийно-спасательных) работ 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 (аварийно-спасательных) работ**

**Занятия 1 и 2 .** Практические – по 2 часа. Ведение поисково-спасательных (аварийно-спасательных) работ 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 поисково-спасательных (аварийно-спасательных) работ с применением аварийно-спасательного оборудования и инструмента АСМ. Требования по охране труда, при проведении поисково-спасательных (аварийно-спасательных) работ.

**Занятия 3 и 4.** Практические – по 2 часа. Подготовка к работе, работа с электроперфораторами, машинами электрическими ручными и электрическими ножницами ручными: дробление и проделывание 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.

## 2.6. Радиационная, химическая и биологическая защита

### Учебно-тематический план

№ темы	Наименование темы	№ занятия	Кол-во часов
1	Химические, радиационные и биологические чрезвычайные ситуации	1, 2	2
2	Средства индивидуальной защиты	1 – 4	6
3	Действия спасателя на зараженной местности	1	2
	Итого		10

#### Задачи обучения:

**знать** основные аварийно химические 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.

#### Методические указания

Занятия по изучению 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.

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

**Занятие 1.** Теоретическое – 1 час. Основные аварийно-химические опасные вещества. Общая характеристика АХОВ. Воздействие АХОВ на организм человека и животных. Защита от АХОВ в ЧС. Способы и средства ликвидации последствий выбросов АХОВ в окружающую среду.

**Занятие 2.** Теоретическое – 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 – 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 в биологической ЧС.

**Занятие 2.** Теоретическое – 1 час. Назначение, устройство и принцип действия изолирующего противогаза. Подготовка противогаза к использованию. Хранение и

сбережение противогАЗа. Требования безопасности при работе с изолирующим противогАЗом.

**Занятие 3.** Практическое – 2 часа. Пользование изолирующим противогАЗом.

**Занятие 4.** Практическое – 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 – 2 часа. Подготовка спасателя к действиям на зараженной местности. Действия спасателя в зоне химического заражения. Действия после выхода из зоны заражения.

#### **2.7. Подготовка по связи Учебно-тематический план**

№ темы	Наименование темы	№ занятия	Кол-во часов
1	Основы управления и связи при поисково-спасательных (аварийно-спасательных) работах	1	1
2	Устройство и эксплуатация техники связи	1	2
3	Связь при ведении поисково-спасательных работ	1,2	2
4	Сигналы и знаки управления	1	1
	Итого		6

#### **Задачи обучения:**

**знать** табельные средства связи и требования руководящих документов по обеспечению безопасности связи при повседневной деятельности и в 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;

ознакомиться со средствами радиосвязи, используемыми в войсках гражданской обороны, органах управления по делам ГОЧС и имеющиеся в организациях.

#### **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.

### **Тема 1. Основы управления и связи в поисково-спасательных (аварийно-спасательных) работ**

**Занятие 1.** Теоретическое – 1 час. Значение управления и связи при подготовке и ведении поисково-спасательных (аварийно-спасательных) работ. 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 формировании и в органах управления по делам ГОЧС.

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

**Занятие 1.** Практическое – 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 – 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 поисково-спасательных (аварийно-спасательных) работ.

**Занятие 2.** Практическое – 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 и знаки управления**

**Занятие 1.** Теоретическое – 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.

## **2.8. Топография**

### **Учебно-тематический план**

№ темы	Наименование темы	№ занятия	Кол-во часов
1	Ориентирование на местности	1	1
2	Топографические карты, схемы местности и планы	1	1
	Итого		2

#### **Задачи обучения:**

научиться ориентироваться на местности, производить простейшие измерения на ней, выдерживать заданное направление движения без карты и по карте при выполнении задач днем и ночью

### 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.

#### Тема 1. Ориентирование на местности

**Занятие 1.** Практическое – 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.

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

**Занятие 1.** Практическое – 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.

#### 2.9. Тактико-специальная подготовка Учебно-тематический план

№ темы	Наименование темы	№ занятия	Кол-во часов
1	Организация спасательного дела в России	1,2	2
2	Основы организации поисково-спасательных (аварийно-спасательных) работ в зоне ЧС	1	2
3	Охрана труда спасателя при ведении поисково-спасательных (аварийно-спасательных) работ	1	2
4	Организация повседневной деятельности формирования	1,2	4
5	Основы выживания в различных чрезвычайных ситуациях	1-3	8
6	Действия спасателя при ведении поисково-спасательных (аварийно-спасательных) работ в чрезвычайных ситуациях	1-13	34
	Итого		52

#### Задачи обучения:

**знать** обязанности, права и правовую ответственность спасателя, основные положения законодательства по вопросам организации поисково-спасательных (аварийно-спасательных) работ, 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 (аварийно-спасательных) работ, потенциально возможные ЧС в зоне ответственности, назначение, цели, задачи и возможности спасательных формирований;

**уметь** вести поисково-спасательных (аварийно-спасательных) работ 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 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;

ознакомиться с отечественным и зарубежным опытом ведения поисково-спасательных (аварийно-спасательных) работ в ЧС, с задачами МЧС России, применяемыми технологиями поисково-спасательных (аварийно-спасательных) работ, направлениями их совершенствования, основами экологии.

### **Методические указания**

Обучение проводится на оборудованных площадках учебного поля, на объектах экономики или на макете местности.

На занятиях должна создаваться сложная, с использованием имитационных средств, обстановка, характеризующая ЧС, которая позволяла бы вызывать у обучаемых физическое и умственное напряжение, проявление инициативы, эффективно использовать штатные средства механизации работ.

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

Теоретические занятия (лекция, рассказ) имеют целью дать систематизированные основы знаний о Единой государственной системе предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС), структуре, задачах поисково-спасательных формирований, изучить основные положения законодательства по вопросам организации поисково-спасательных (аварийно-спасательных) работ, нормативные правовые документы, регламентирующие деятельность спасательных формирований, обязанности спасателя, охрана труда при ведении поисково-спасательных (аварийно-спасательных) работ.

Групповые упражнения – форма индивидуального обучения спасателей на местности, картах, макете местности. Она предназначается для проверки знаний, умений и навыков обучаемых по отдельным вопросам действий спасателя в различных ЧС.

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

Тактико-строевые занятия являются первой ступенью тактической выучки личного состава и слаживания формирования. На тактико-строевых занятиях отрабатывается техника выполнения приемов и способов, решения спасателями специальных задач по ликвидации ЧС, осуществляется первоначальное слаживание формирования. Занятия проводятся в тактической обстановке, характерной для ЧС.

На занятии руководитель показывает обучаемым на местности, макетах, образцах аварийных транспортных средств и т.д. приемы и способы действий, которые подлежат отработке, после чего проводит тренировки спасателей.

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

На этапе обучения в составе формирования, перед проведением практических и тактико-строевых занятий руководителем проводится инструктаж обучаемых по охране

труда спасателя.

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

Контрольное занятие определяет и проводит старший начальник.

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

**Занятие 1.** Теоретическое - 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 - 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 (аварийно-спасательных) работ в зоне ЧС**

**Занятие 1.** Теоретическое – 2 часа. Основные понятия и определения, принятые в МЧС России, при ведении поисково-спасательных (аварийно-спасательных) работ в зоне ЧС. Задачи и содержание поисково-спасательных (аварийно-спасательных) работ при ликвидации ЧС природного и техногенного характера. Место и роль формирования и войск ГО при ведении поисково-спасательных (аварийно-спасательных) работ. Нормативно-правовая база регламентация, ведения поисково-спасательных (аварийно-спасательных) работ.

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

**Занятие 1.** Групповое – 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 формирования**

**Занятие 1.** Теоретическое – 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 – 3 часа. Изучение документов, регламентирующих повседневную деятельность формирования. 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 формирования.

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

**Занятие 1.** Теоретическое – 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 – 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 – 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 поисково-спасательных (аварийно-спасательных) работ в чрезвычайных ситуациях**

**Занятие 1.** Теоретическое – 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 – 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 – 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 – 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.** Тактико-строевое – 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 – 2 часа. Технические средства, оборудование и снаряжение, применяемые при спасении людей, оказавшихся в воде.

**Занятие 7.** Тактико-строевое – 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 – 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.** Групповое – 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 – 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.** Тактико-строевые – 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 – 4 часа. Формирование навыков спасателя в передвижении в различных ЧС и преодоление ими препятствий. Передвижение по горизонтальным, наклонным, сферическим поверхностям. Преодоление различных препятствий.

## 2.10. Физическая подготовка

### Учебно-тематический план

№ темы	Наименование темы	Кол-во часов
1	Гимнастика и атлетическая подготовка	18
2	Ускоренное передвижение и легкая атлетика	12
3	Лыжная подготовка	12
4	Плавание	6
5	Преодоление препятствий	6
6	Спортивные и подвижные игры	6
	Итого	60

#### **Задачи обучения:**

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.

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 своё психическое состояние;

умение самоконтроля физического состояния;

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

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.

Физическая подготовка спасателей организуется и проводится в соответствии со специальными программными документами.

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: поднятие 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, поднятие 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;

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

### **Методические указания**

Физическая подготовка спасателей является обязательной дисциплиной и направлена на приобретение умений и навыков, физических и психических качеств, необходимых для успешного выполнения спасателями служебных обязанностей, сохранения высокой работоспособности и включает в себя общефизические упражнения (на ловкость, силу, быстроту, выносливость) и специальные упражнения.

Руководители формирований несут персональную ответственность за регулярность и качество проводимых занятий по физической подготовке со спасателями.

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

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

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
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 устанавливается: на занятиях – преподавателем (инструктором), проводящим занятие, на проверках - лицом, организующим проверку, при проведении спортивных соревнований – главным судьей соревнований в зависимости от вида спорта и действующих правил.

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.

### **Формы проведения физической подготовки**

Учебные занятия являются основной формой физической подготовки и организуются в виде теоретических, практических, методических и показательных занятий.

Продолжительность учебных занятий составляет 1 -2 учебных часа (50 - 100 мин.) Занятия начинаются не ранее чем через один час после приёма пищи.

Теоретические занятия направлены на овладение спасателями необходимых знаний, предусмотренных программой обучения, и проводятся в виде семинаров и классно-групповых занятий.

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 7 - 10 мин. (10 - 15 мин. при двухчасовом занятии). 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 применением физических упражнений, требующих большой физической силы и статических напряжений, резких наклонов, а также вызывающих длительную задержку дыхания.

Основная часть занятия проводится в течение 35 - 40 мин. (65 - 85 мин. при двухчасовом занятии). В ней 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 в течение 5 - 10 мин. (10 - 20 мин. при двухчасовом занятии).

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.

Методические занятия подразделяются на учебно-методические и инструкторско-методические.

Учебно-методические занятия направлены на формирование у спасателей навыков и умений, необходимых для качественной организации и проведения мероприятий по физической подготовке. На подготовительную часть учебно-методического занятия отводится 10 - 15 мин. В ней ставятся задачи и объявляются учебные вопросы, проверяется готовность к занятию, к проведению методической практики, определяются основные требования к качеству выполнения методических заданий. Основная часть проводится в течение 35 - 40 мин. (60 - 80 мин. в двухчасовом занятии). Основное содержание учебно-методического занятия составляет учебно-методическая практика, которая осуществляется под контролем руководителя занятия. В ходе практики применяются такие способы организации обучения, которые позволяют выполнять методическое задание максимальному количеству занимающихся.

На заключительную часть отводится 10 - 15 мин. В ней подводятся итоги методической практики, оценивается уровень методической подготовленности обучающихся, дается задание на самостоятельную подготовку. Разбор качества выполнения методического задания осуществляют спасатели с последующим заключением руководителя занятия.

Инструкторско-методические занятия направлены на повышение знаний, совершенствование навыков и умений руководителей подразделений (руководителей занятий) в организации и проведении занятий в различных формах физической подготовки. Продолжительность инструкторско-методических занятий 2 учебных часа.

На подготовительную часть инструкторско-методического занятия отводится 5 - 15 мин.

В ней ставятся задачи, объявляются учебные вопросы, проверяется готовность спасателей к занятию и проведению методической практики, определяются основные требования к качеству выполнения методических заданий, из числа наиболее подготовленных спасателей назначаются руководители занятия.

Основная часть проводится в течение 70 - 80 мин. В неё включаются учебные вопросы, связанные с организацией и методикой проведения отдельных частей форм физической подготовки, с методикой обучения упражнениям, приёмам и действиям. Каждый учебный вопрос отрабатывается в такой последовательности: проверка теоретических знаний руководителей подразделений, демонстрация методики его проведения с последующими комментариями по наиболее важным моментам организации методической практики и подведение итогов. При проведении методической практики учебная группа делится на несколько подгрупп с целью максимального привлечения обучающихся к выполнению методического задания. Разбор качества выполнения методического задания осуществляют спасатели с последующим заключением руководителя занятия.

На заключительную часть отводится 5 - 10 мин. В ней подводятся итоги методической практики, оценивается уровень теоретической и методической подготовленности обучающихся, даётся задание на самостоятельную работу.

### **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 счётов.

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 разводять), 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.

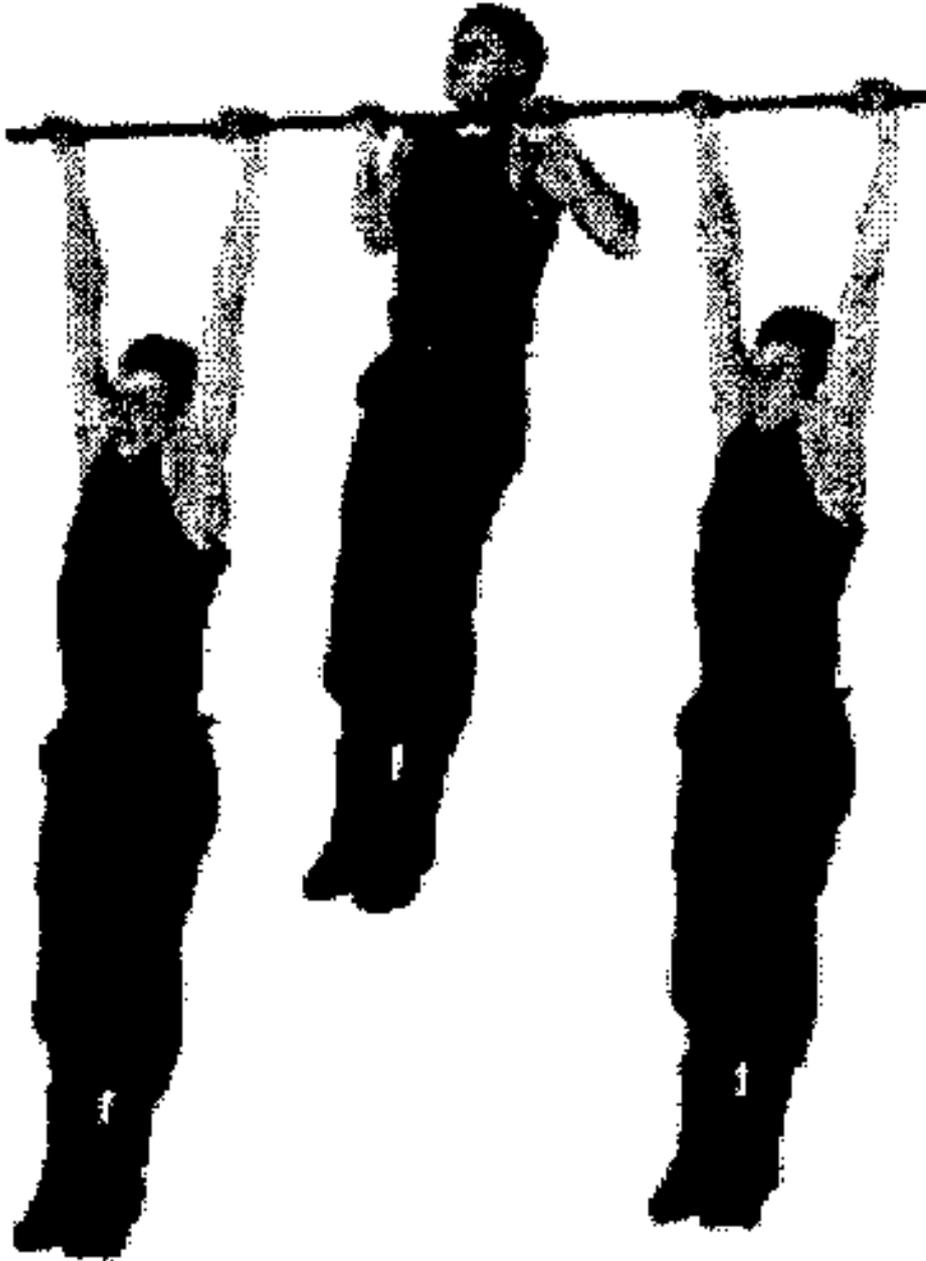


Рис. 3. Подтягивание на перекладине

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

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

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение движений махом.

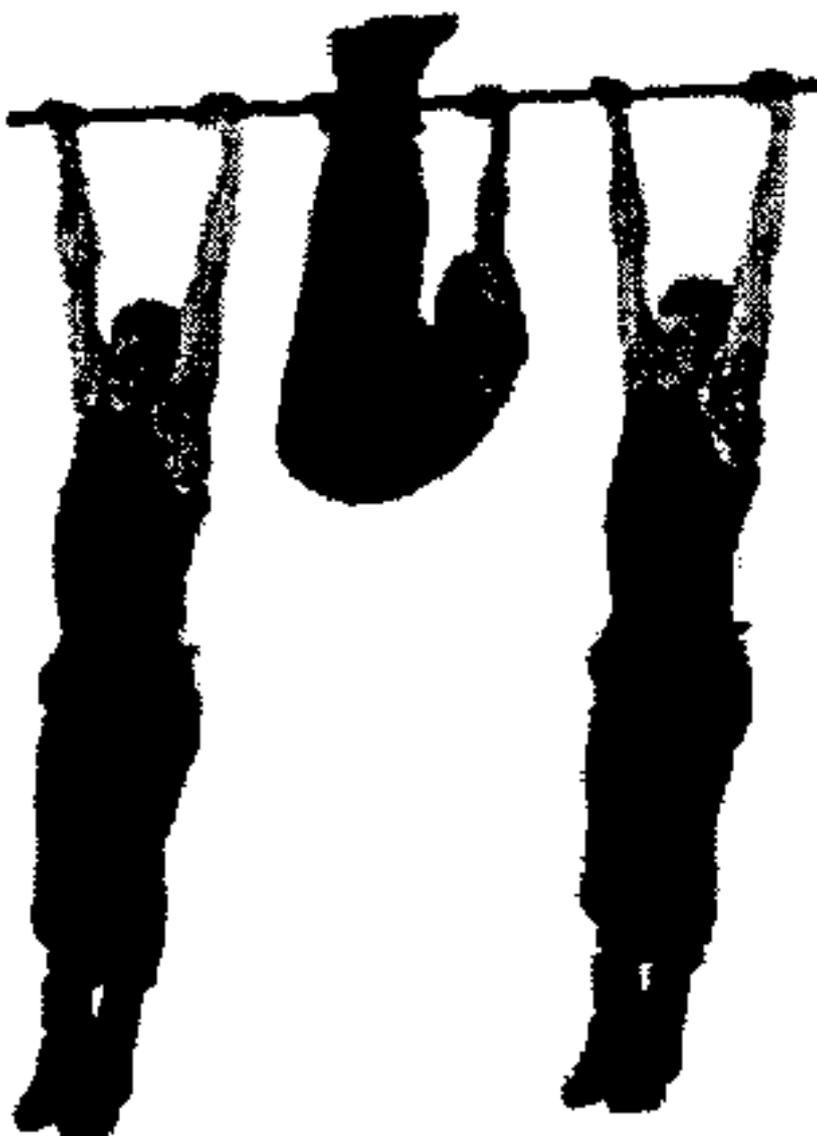


Рис. 4. Поднимание ног к перекладине

**Упражнение 5.** Подъём 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.** Подъём 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 виса 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 висе.

Запрещается выполнение движений рывком и махом.



Рис. 6. Подъём 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 упор 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 м от пола, без прыжка подняться по канату (шесту) на высоту 6 м от пола, коснуться верхней отметки одной рукой. Опускание вниз - произвольным способом.

Запрещается спрыгивать с каната выше отметки 2 м от пола.

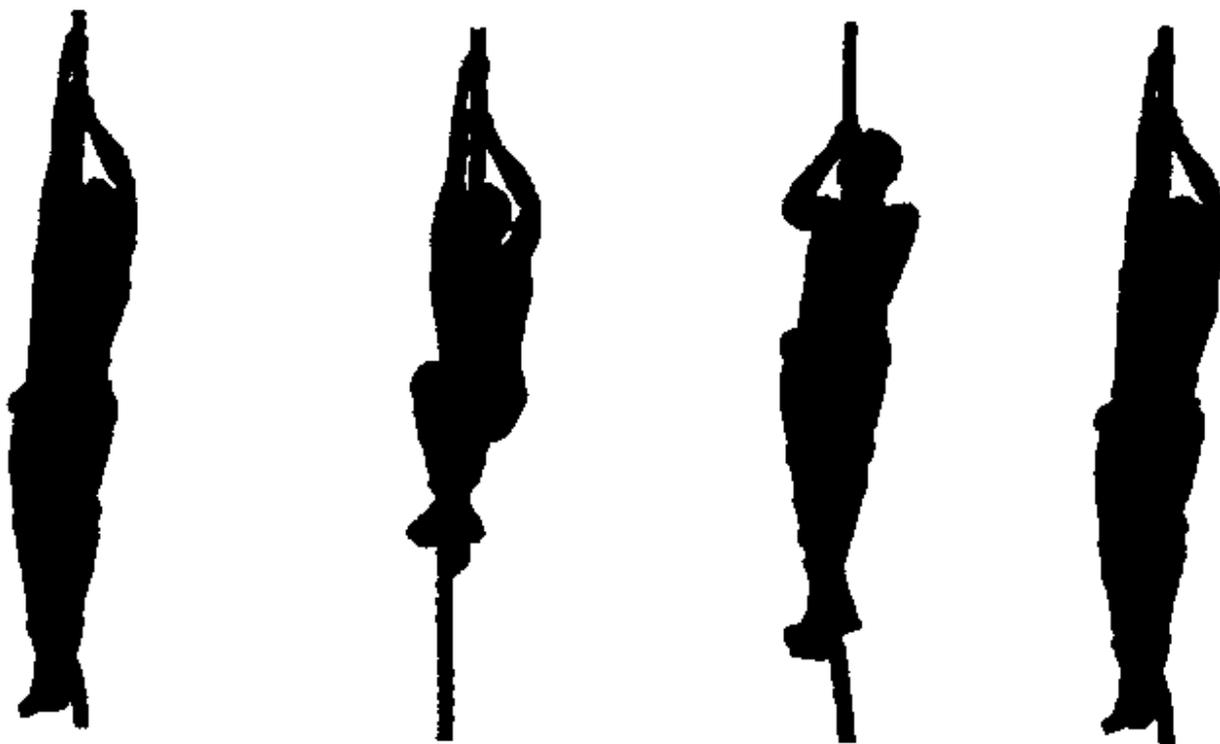


Рис. 9. Лазание по канату

**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.

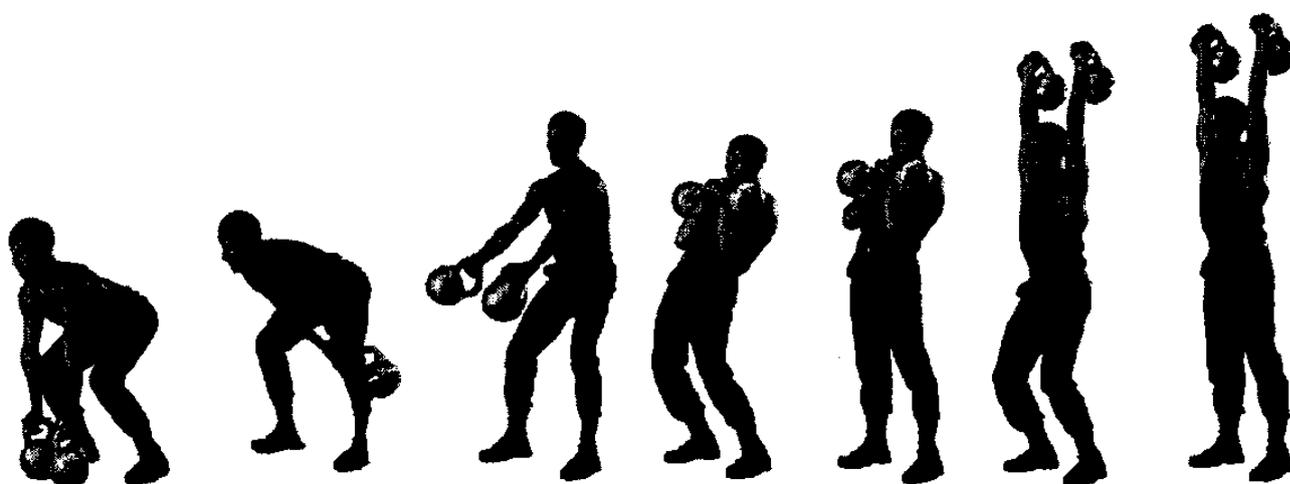


Рис. 10. Толчок двух гирь

### **Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика.**

Занятия по ускоренному передвижению направлены на развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, совершенствование навыков в ходьбе, беге по ровной и пересечённой 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 пересечённой 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 лёгкая атлетика" включаются следующие упражнения:

**Упражнение 13.** Бег на 100м.

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 10м. По команде "МАРШ" пробежать 10м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом ещё девять отрезков по 10м. 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.

### **Лыжная подготовка**

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-трёх 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;

учётом величины физической нагрузки на занятиях и своевременным её снижением;  
разучиванием приёмов горнолыжной техники на склонах, свободных от деревьев, кустов, пней, камней, ям, канав и других препятствий;

точным указанием направления движения и дистанции между спасателями на подъёмах, спусках, торможениях и поворотах, а также мест построения после выполнения упражнения;

наблюдением за обучающимися и взаимонаблюдением;

оказанием немедленной помощи при появлении признаков обморожения.

### Плавание

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 водоёмах 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 водоёма у берега размером 10 x 25 м, глубиной до 1,2 м с чистым дном.

Для умеющих плавать оборудуется участок водоема размером 10 x 25 или 20 x 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.

### **Преодоление препятствий**

Занятия по преодолению препятствий направлены на формирование и совершенствование навыков в преодолении искусственных и естественных препятствий, выполнение специальных приёмов 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 приёмы и действия на сооружениях, макетах боевой техники, с грузом индивидуально и в составе подразделений.

### **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.

## 2.11. Экология

### Учебно-тематический план

№ темы	Наименование темы	№ занятия	Кол-во часов
1	Понятие об экологии и экологических факторах	1	1
2	Источники загрязнения окружающей среды	1,2	1
3	Ответственность спасателей за экологическое правонарушение	1	1
Итого			3

#### **Задачи обучения:**

**Знать** основы экологической безопасности и ее требования в повседневной деятельности поисково-спасательных (аварийно-спасательных) формирований, 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.

#### **Методические указания**

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

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

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

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Общие требования к организации образовательного процесса**

Организация образовательного процесса по программе предусматривает ряд условий для функционирования образовательной среды, включающей в себя электронные образовательные ресурсы (электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий), совокупность информационных технологий и соответствующих технологических средств, обеспечивающих освоение обучающимися образовательной программы в полном объеме.

Проведение обучения производится по очно-заочной форме обучения, очное обучение осуществляется в учебных классах ГБОУ «УМЦ ГОЧС РБ», оснащённых учебной мебелью, аудиотехникой, проектором, экраном, стендами, приборами, современной тренажерной техникой и т.д., а также методом самостоятельного изучения отдельных тем с использованием учебно-методических материалов, размещенных на официальном сайте ГБОУ «УМЦ ГОЧС РБ» в разделе «Самостоятельная подготовка» и через специальное программное обеспечения, после назначения курса. Кроме того, слушателям предоставляется возможность работы в компьютерном классе с выходом в интернет. Все предоставляемые учебные классы соответствуют санитарным и гигиеническим требованиям, предъявляемым к учебным помещениям образовательных организаций.

В период обучения слушателям предоставляется консультационная и организационно-методическая помощь, которая предполагает взаимодействие преподавательского состава и обучающихся по вопросам освоения учебных материалов рабочей программы.

#### **3.2. Требования к квалификации профессорско-преподавательского состава, обеспечивающего реализацию образовательного процесса**

К реализации образовательной программы привлекаются педагогические работники, имеющие высшее образование (и при необходимости дополнительное профессиональное образование), направленность (профиль) которых, соответствует реализуемым учебным дисциплинам.

Для педагогических кадров, привлекаемых к реализации образовательной программы обязательно обучение по дополнительным профессиональным программам - программам повышения квалификации не реже одного раза в три года.

#### **3.3. Материально-технические условия реализации программы**

Учебно-методические и информационные ресурсы ГБОУ «УМЦ ГОЧС РБ» позволяют обеспечить проведение контактной работы на занятиях (лекциях, практических занятиях, консультациях и т.п.) и организацию самостоятельной учебной работы слушателей на высоком организационно-методическом уровне.

Образовательный процесс при реализации программы обеспечивается учебно-методическими и информационными ресурсами.

Учебно-методический материал, используемый в образовательном процессе сформирован в учебно-методических комплексах по каждой учебной дисциплине рабочей программы.

Для реализации учебного процесса в ГБОУ «УМЦ ГОЧС РБ» имеются учебные классы оснащённые необходимыми материально-техническими средствами для

проведения занятий различных форм, оборудованные аудиовизуальными техническими средствами с учетом современных требований к образовательному процессу.

#### **IV. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

По окончании изучения учебных дисциплин проводится промежуточная аттестация в форме зачета. По окончании обучения проводится итоговая аттестация в форме квалификационного экзамена.

#### **V. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. М. Туркевич. Поисково-спасательные работы в горах. Под общей редакцией Ю.Л.Воробьева. МЧС России. 2000 г.
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 Владимирова В.А. М., УРСС, 1998.
10. Федеральный закон №151-ФЗ «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей».
11. Охрана труда спасателей МЧС России. Под редакцией Ю.Л.Воробьева. М., 1998.
12. Руководство по выполнению спасательных и других неотложных работ в условиях завалов и разрушения зданий и сооружений. М., ВНИИ ГОЧС, 1994.
13. Справочное пособие по ведению спасательных работ. М., ВНИИ ГОЧС, 1993.
14. "Справочник спасателя", книги 1-12 Москва, ВНИИ ГОЧС, 2008г.
15. Нормы радиационной безопасности НРБ-96. М., Госкомсанэпиднадзор. 1996
16. Основы управления в чрезвычайных ситуациях. Новогорск, АГЗ, 1996.
17. 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
18. Спасательные и другие неотложные работы при пожарах ФГУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ), Москва, 1995
19. 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

20. Спасательные работы по ликвидации последствий химического заражения  
Абрамов Ю.А., Вороной С.М., 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
21. Спасательные работы при ликвидации последствий землетрясений, взрывов, бурь, смерчей и тайфунов, Вороной С.М., Дарменко А.Ф., Коряжин С.П., Мажуховский З.И., Никонова Н.И., Парамонов В.В., Солнышков А.Ю., Хихленко В.Г., Хорушко С.В., Чичерина В.Б., Чумак С. ФГУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ). Москва, 1995
22. Спасательные работы при ликвидации последствий наводнений, затоплений и цунами, Филатов Ю.А., Мажуховский Э.И., Вороной С.М., Буликин М.Ю., Парамонов В.В., Чумак С.П., Корнейчук Ю.Ю. ФГУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ). Москва, 1995
23. Спасательные работы при ликвидации последствий обвалов, оползней, селей, снежных лавин, д.т.н. Л.Г. Одинцов (научный руководитель), к.в.н. А.В. Курсаков, Щетинин С.В. ФГУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ). Москва, 2009 год
24. Технология ведения аварийно-спасательных работ при ликвидации чрезвычайных ситуаций, Одинцов Л.Г., Чумак С.П., Виноградов А.Ю., Потапенко Ю.П., Медведев Г.Н., МЧС России, 2011 ФГУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ), 2011. Москва, 2011
25. Приказ от 4 мая 2012 г. N 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи
26. Правительство Российской Федерации Постановление от 22 декабря 2011 г. №1091 «О некоторых вопросах аттестации аварийно-спасательных служб, аварийно-спасательных формирований, спасателей и граждан, приобретающих статус спасателей»
27. ГОСТ Р 22.0.02-94. Безопасность в чрезвычайных ситуациях. Термины и определения основных понятий. – Введ. 1996-01-01. – М.: ИПК Изд-во стандартов, 1995. – 17 с. – (Безопасность в чрезвычайных ситуациях)
28. ГОСТ Р 22.0.05-94. Техногенные чрезвычайные ситуации. Термины и определения. – Введ. 1996-01-01. – М.: ИПК Изд-во стандартов, 1995. – 10 с. – (Безопасность в чрезвычайных ситуациях)
29. Легошин, А.Д. Международные спасательные операции. Особенности проведения и технологий/А.Д. Легошин, М.И. Фалеев. – М.: Аякс Пресс, 2001. – 192 с.
30. 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. – 235 с.
31. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных: учеб. пособие/под общ. ред. Ю.С. Шойгу; Центр экстренной психологической помощи. – М., 2009.-320 с.
32. Способы автономного выживания человека в природе: учебник для вузов/под ред. Л.А. Михайлова. – СПб.: Питер, 2008. – 271 с.