

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



**Принята**  
на методическом совете  
«30» августа 2023 г.  
Протокол №2

**Утверждаю**  
Директор ЦДТ «Металлург»  
М.С.Анохина  
30 августа 2023 г.

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности»

ознакомительный уровень  
физкультурно-спортивная направленность  
очная форма обучения

Срок реализации 1 год  
Возраст детей – 9-18 лет

Разработчики:  
Воронцова О.С.,  
Червякова Л.А.

Самара

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
	- Цель, задачи	5
	- Основные принципы	5
	- Формы проведения занятий	6
	- Педагогические технологии	6
	- Прогнозируемые личностные и метапредметные результаты	6
	- Критерии и способы определения результативности	7
	- Формы контроля	8
	- Воспитательная работа	8
	- Работа с родителями	8
2.	Учебно-тематические планы и содержание деятельности	8
	Модуль «Личная организация безопасности»	9
	Модуль «Социальная безопасность»	11
	Модуль «Спасение»	13
3.	Дистанционный курс «Специальная грамотность волонтерства»	13
4.	Методическое обеспечение	15
5.	Материально-техническое обеспечение	16
6.	Литература	16

### **Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности» рассчитана на 1 год обучения и предназначена для детей в возрасте 12-17 лет. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Она разработана по принципу блочно-модульного освоения материала и содержит 3 модуля по 48 часов в каждом. Пройдя программу, учащиеся получают представление о безопасной жизни в обществе, узнают, кто такие лайферы, чем они занимаются, познакомятся с различными формами работы волонтеров и обучатся методам спасения и самоспасения в различных ситуациях. Программа содержит элементы дистанционного обучения. Разработан дистанционный курс «Специальная грамотность волонтерства», который является углубленным курсом раздела «Экстремальное специализированное волонтерство» модуля «Спасение». Данный курс рассчитан на 11 часов и реализуется в летний период.

На I год обучения отводится 4 часа в неделю, 144 часа в год. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа. Количество детей в группе – 12-15 человек. Прием в детское объединение производится при наличии медицинской справки и по личному заявлению родителей (или лиц их заменяющих).

### **1. Пояснительная записка**

**Актуальность.** В настоящее время в общественной жизни граждан Российской Федерации наметилась тенденция к массовому выражению недоверия государственным структурам, занятым вопросами безопасности. Муссируемые в СМИ и на интернет-порталах темы о некорректности и несвоевременности оказываемой в различных ситуациях помощи государственных служб, таких как МЧС, служба тушения пожаров, скорая медицинская помощь, поисково-спасательная служба, отдел гражданской обороны доказывает наличие проблемы, обусловленной как объективными причинами, так и обострением социального конфликта в государстве. Считается, что причины возникновения данной проблемы - это:

- недостаточное финансирование программ развития служб безопасности, в результате чего службы оснащены техникой советских времён, уже выработавшей свой ресурс;
- снижение уровня притягательности работы в МЧС и других службах безопасности, в результате чего в данных службах оказываются работники с недостаточной квалификацией;
- безграмотность населения в вопросах личной безопасности, что значительно усложняет оказание помощи со стороны специализированных служб.

**Отличие от других программ.** Последнюю из причин возможно устранить в рамках образовательной деятельности и сформировать представления о деятельности служб помощи как о конкурентоспособных,

престижных профессиях. На это направлена в обязательной системе школьного обучения программа предмета «ОБЖ», но она недостаточно освещает необходимые вопросы и почти не даёт практических умений учащимся. Наиболее интересным и эффективным в последние десятилетия является сложившееся в России многоборье лайф-рестлинг, дающее адекватную современным вызовам подготовку. Однако данный вид принят в студенческой среде, являясь неформальным молодёжным движением. Необходима программа по данному виду деятельности в условиях дополнительного образования и нацеленная на подростков. Эту проблему призвана решить дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности» составлена на основе **нормативных документов и рекомендаций**:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.07.2022 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
- Письмо МО и НСО от 12.09.2022. № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»).

Программа «Школа безопасности» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. На современном этапе развития общества содержание дополнительных образовательных программ ориентировано на создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной

социализации и профессионального самоопределения, что является **приоритетным направлением развития Самарской области**. Данная программа разработана в рамках Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка» (1 октября 2018 г. - 31 декабря 2024 г.) Сохранение физического, психического и нравственного здоровья, в соответствии с заявленными государственными приоритетами, является одной из главных задач любого образовательного учреждения. Поэтому особенно важно остановиться именно на ценностном отношении ребенка к самому себе, к своему здоровью и личной безопасности, в частности.

В процессе реализации программы, учащиеся получают представление о безопасной жизни в обществе, узнают, кто такие лайферы, чем они занимаются, познакомятся с различными формами работы волонтеров и обучатся методам спасения и самоспасения в различных жизненных ситуациях.

**Педагогическая целесообразность** заключается в формировании у учащихся представлений о безопасной жизни в обществе, о деятельности, спасающей жизнь, которые в дальнейшем позволят использовать их в жизни.

Программа предусматривает **ознакомительный уровень** освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

**Новизна** программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Таким образом, в программу входят 3 модуля. На каждый модуль отводится 48 часов. На I год обучения отводится 4 часа в неделю, 144 часа в год. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа. Количество детей в группе – 12-15 человек. Прием в детское объединение производится при наличии медицинской справки и по личному заявлению родителей (или лиц их заменяющих). Возраст учащихся 12-17 лет.

**В программу включен дистанционный курс «Специальная грамотность волонтерства»**, который реализуется в летний период. Объем курса составляет 11 часов. Данный курс могут пройти учащиеся, которые изъявили желание более углубленно изучить темы раздела «Экстремальное специализированное волонтерство» модуля «Спасение».

**Цель программы:** воспитание гармонично развитой личности, способной к защите и сохранению, как собственной жизни, так и других членов общества.

**Задачи программы:**

**Обучающая:**

- обучать методам спасения и самоспасения в различных ситуациях.

### **Развивающая:**

- развивать физические, психические и волевые способности учащихся.

### **Воспитательная:**

- воспитывать морально-нравственные качества, способствующие выживанию в экстремальных ситуациях.

### **Принципы реализации программы**

Программа обеспечивает реализацию следующих принципов:

- **принцип доступности** – необходимость соответствия содержания, методов и форм обучения возрастным особенностям учащихся, уровню их развития;
- **принцип сознательности и активности** - осмысленное владение навыками, заинтересованность и творческое отношение к решению поставленных задач;
- **принцип наглядности** - использование при обучении комплекса средств и приемов, наглядно демонстрирующих подаваемый материал;
- **принцип систематичности** - регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха;
- **принцип индивидуальности** – учет возрастных, физических и индивидуальных особенностей каждого учащегося;
- **принцип постепенности** – обучение ведется «от простого к сложному».

### **Формы проведения занятий**

При реализации программы используются следующие *формы проведения занятий*:

- беседы;
- анкетирование (тестирование);
- просмотр видеосюжетов, презентаций;
- практические занятия;
- подготовка рефератов и докладов;
- экскурсии.

### **Педагогические технологии**

- Технология проблемного обучения;
- дифференцируемое обучение;
- здоровьесберегающие технологии;
- информационно-коммуникативные технологии;
- игровые технологии.

### **Прогнозируемые результаты**

Предметные результаты прописаны после содержания деятельности каждого модуля.

Выпускнику программы будут присущи следующие личные качества:

- ответственность;
- стрессоустойчивость;
- воля;
- хладнокровие;
- сострадательность;
- коллективизм;
- рационализм;
- адекватная самооценка.

**Метапредметные результаты** - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области лайф-файтинга;
  - умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
  - самостоятельно оценивать уровень сложности заданий во время занятий в соответствии с физическими возможностями своего организма и состоянием здоровья на настоящий момент;
  - умение находить компромиссы в общении с коллективом, разрешать конфликты на основе согласования и уважения различных позиций;
  - умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.
- Пройдя обучение по данной программе, выпускник может быть:

- волонтером специальных служб – спасателем (волонтером спасательского движения), парамедиком (волонтером медицинской службы) или дружинником (волонтером полиции или ГИБДД);
- активным гражданином, способным оказать помощь в любой экстремальной ситуации.

**Личностные результаты обучения:**

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;
- формирование понимания ценности безопасного образа жизни;
- формирование ответственного отношения к собственной и общественной безопасности;
- формирование целостного мировоззрения;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм;

- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества;
- формирование антиэкстремистского мышления;
- формирование потребности в осознанном выполнении правил безопасности.

### **Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы**

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, опрос, анкетирование, тестирование, зачет. По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством анкетирования, тестирования, опроса.

Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего).

Уровень освоения программы ниже среднего – учащийся овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при выполнении заданий; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; выполняет задания с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе показа педагога.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; выполняет практические задания педагога самостоятельно, не испытывает особых трудностей; применяет полученную информацию на практике.

#### **Формы контроля**

– **Предварительный контроль** проводится на начальном этапе обучения по программе модуля для изучения состава обучающихся и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям.

Формы контроля: тесты, опрос.

– **Итоговый контроль** проводится в конце курса обучения по программе модуля для определения успешности его выполнения - степени решения поставленных задач, проверки знаний и умений учащихся, полученных в ходе реализации программы модуля.



Формы контроля: тестирование, зачет.

### **Воспитательная работа**

В основе воспитательной работы используются такие концептуальные подходы как добровольность, стремление, личностная направленность. Общение педагога с детьми основывается на принципах:

- доброжелательность и открытость;
- доверие и уважение;
- равенство всех учеников;
- психологическое взаимодействие педагога и группы;
- «я могу» - «я хочу» - «я должен»;
- на санитарно-гигиенических требованиях.

Реализация педагогом воспитательного потенциала занятия предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их творчески-познавательной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемого на занятии материала, инициирование обсуждения данной информации, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного занятия через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- применение на занятии интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- формирование у учащихся функциональной грамотности.

Наиболее значимым для педагога в процессе воспитания является достижение сознательного отношения каждого учащегося к своему развитию и к возникновению потребности в получении новых знаний. В воспитательный процесс входят встречи с представителями спасательных служб г. Самары и беседы, которые играют важную роль для развития у детей способности слушать и слышать, концентрироваться, наблюдать и воспринимать; обсуждения – для развития способности говорить и отстаивать свою точку зрения, доказывать, логически мыслить.

### Работа с родителями

В работу с родителями входят:

- родительские собрания;
- индивидуальная работа с родителями (беседы, консультации, рекомендации);
- проведение открытых занятий.

## 2. Учебно-тематические планы и содержание программы модулей

### Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Личная организация безопасности»	48	29	19
2.	«Социальная безопасность»	48	31	17
3.	«Спасение»	48	31	17
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>91</b>	<b>53</b>

### Модуль «Личная организация безопасности»

**Цель:** формирование у учащихся начальных базовых представлений лайферов по вопросам самоорганизации, технической и организационной грамотности, личной безопасности.

**Задачи:**

- дать базовые представления об общих правилах личной безопасности;
- формировать нацеленность на создание зоны безопасности в своей жизни.

### Учебно-тематический план модуля «Личная организация безопасности»

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	Тестирование, анкетирование
2	Введение в лайф- файтинг	15	10	5	Тестирование, биометрика
3	Техническая грамотность лайфера	15	7	8	Тестирование
4	Общая грамотность безопасности лайфера	15	10	5	Тестирование
5	Итоговое занятие	2	1	1	Практическая работа
	<b>Итого</b>	<b>48</b>	<b>29</b>	<b>19</b>	

## **Содержание программы модуля «Личная организация безопасности»**

### **Вводное занятие**

Организационные вопросы. Инструктаж по ТБ. Кто такие лайферы. Тестирование. Анкетирование.

### **Введение в лайф-файтинг**

– Лайф-файтинг. История движения. Обзор работы. Перспективы. Фильм про спасателей. Встреча со спасателем.

- Игра «Ситуация!» по наиболее частым опасным ситуациям.
- Дорога надежды. Серия командообразующих подвижных игр.

*Контрольно-диагностические средства:* биометрика (биометрическое и физическое тестирование), психологическое тестирование (тестирование по рисунчатым тестам), тестирование по уровню теоретических знаний.

### **Техническая грамотность лайфера**

- Техническая база лайфера. Ситуации и примеры EDC, GHB, BOB-наборов.
- Всё своё ношу с собой. НАЗ. Правило ладошки.
- Режущие инструменты в НАЗ. Нож и мультитул каждого дня.
- Верёвка в НАЗ. Узлы. Виды верёвок. Практика по узлам.
- Браслет выживания. Плетение браслетов выживания.
- Очумелые ручки. Фильтр, свеча, утепление и охлаждение из подручных материалов.
- Рация. Использование рации. Символы, коды и прочее.
- Дао предмета. Использование предметов с неожиданной функцией.

*Контрольно-диагностические средства:* тестирование.

### **Общая грамотность безопасности лайфера**

- Ступени опасности в экстремальной ситуации (ЭС). Понятия ОС, ЭС, ТС. Ступени опасностей. Разбор ситуаций по ступеням и стихиям.
- Правило ладошки в ЭС. Правило пяти этапов для решения в ЭС.
- Как вызывать специальные службы. В каких обстоятельствах вызывают какие виды служб. Как общаться с диспетчером.
- Как искали Лизу. Поиск. Что делать потерявшимся в разных условиях.
- Личная безопасность в доме и на улице. Действия по личной безопасности в доме.
- Дорога жизни. Методы обеспечения безопасности на дороге.
- Оптимальное движение в городе. Методы оптимального безопасного движения в доме.
- Оптимальное движение в городе. Методы оптимального безопасного движения по улице.
- «Безопасность моей семьи». Конкурс проектных работ по практическому опыту блока

*Контрольно-диагностические средства:* тестирование.

## Итоговое занятие

Прохождение тестов. Практическая работа.

## Прогнозируемые результаты

По окончании прохождения программы модуля учащиеся должны **знать:**

- историю лайф-файтинга;
- базовые элементы технической грамотности;
- степени опасности в ЭС;
- правило ладошки в ЭС. Правило пяти этапов для решения в ЭС;
- методы обеспечения безопасности дома, на дороге.

## Уметь:

- своевременно и чётко излагать схемы моделей поведения в экстремальных ситуациях, следовать им;
- разбирать ситуации по ступеням и стихиям;
- использовать предметы с неожиданной функцией;
- вязать узлы и плести браслеты выживания;
- использовать рацию.

## Модуль «Социальная безопасность»

**Цель:** формирование у учащихся представлений о безопасной жизни в обществе.

## Задачи:

- дать базовые представления о правилах личной безопасности в обществе;
- формировать представления об аварийных выходах из экстремальных ситуаций, связанных с поведением в обществе.

### Учебно-тематический план модуля «Социальная безопасность»

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	
2	Юридическая грамотность лайфера	15	12	3	Тестирование
3	Психологическая грамотность лайфера	15	12	3	Тестирование
4	Самооборона лайфера	15	5	10	Тестирование
5	Итоговое занятие	2	1	1	Тестирование
	<b>Итого</b>	<b>48</b>	<b>31</b>	<b>17</b>	

## Содержание программы модуля «Социальная безопасность»

### Вводное занятие

Основные термины и понятия правового поля. Инструктаж по ТБ.

### Юридическая грамотность лайфера

- Ответственность. Юридическая ответственность за очевидные и неочевидные проступки.
- «Видео? В камеру!» Юридическая ответственность за съёмку и использование видеоматериалов.
- Разжигатели. Юридическая ответственность за призывы и национальную рознь.
- Пресечение правонарушения. Юридически грамотное пресечение правонарушения.
- Помощь пострадавшим. Юридически грамотная помощь пострадавшим.
- Самооборона. Юридически грамотная самооборона и превышение самообороны.
- Игра «СУД ИДЁТ!» по юридической ответственности за очевидные и неочевидные проступки

*Контрольно-диагностические средства:* тестирование.

### Психологическая грамотность лайфера

- Основные понятия психологической составляющей ситуаций. ОС, ЭС, ТС.
- Гормоника экстремальной ситуации. Особенности работы гормональной системы под влиянием стресса. Страх как механизм.
- День и ночь. Особенности поведения в разных ситуациях – ОС, ЭС, ТС. Представления о стрессе, ПТСР, дистрессе. Общественный догматизм.
- Принятие. Стадии принятий неизбежного (схема Кюблер-Росс) и приобретений (окна Овертона).
- Психология толпы. Особенности психологического состояния коллектива и толпы. Терроризм как вызов.
- Аутотренинг в ЭС. Практические навыки релаксации и самовосстановления в стрессовой ситуации.
- Установки выживания. Негативные и позитивные установки, влияющие на выживаемость.
- Организация психологической работы в ЭС. Особенности психологической работы – выбор помощников (круги жизни), обеспечение психологического комфорта, сопереживание.

*Контрольно-диагностические средства:* тестирование

### Самооборона лайфера

- Заблуждения о ЭС. Заблуждения о самообороне и нападениях.
- Виктимность. Теория виктимности. Её опровержение и доказательства.
- Этология конфликта. Этологические причины нападений. Четыре сценария действий в конфликте.

- Сопrotивляемость в конфликте. Тренинг «Нет». Тренинг «Крик». Тренинг «Ищем Домик».
- Круги доверия и дистанция. Методы поддержания дистанции.
- Технология безопасности и действий при потере дистанции.
- «Вырываюсь. Кричу. Убегаю». Методы крика. Способы срыва захвата. Светофор воздействий.
- Оружие самообороны. Явара. Методы работы с яварой и другими подручными средствами.

*Контрольно-диагностические средства:* тестирование.

**Итоговое занятие.** Тестирование.

### **Прогнозируемые результаты**

По окончании прохождения программы модуля учащиеся должны **знать:**

- основы юридической грамотности лайфера;
- основные понятия психологической составляющей ситуаций;
- особенности поведения в разных ситуациях – ОС, ЭС, ТС;
- негативные и позитивные установки, влияющие на выживаемость;
- особенности психологического состояния коллектива и толпы;
- четыре сценария действий в конфликте;
- оружия самообороны.

**Уметь:**

- проводить релаксацию и само восстанавливаться в стрессовой ситуации;
- само обороняться от одного или нескольких противников, вне зависимости от степени их вооружённости;
- работать с яварой и другими подручными средствами;
- применять способы срыва захвата;
- действовать для поддержания дистанции и при потере дистанции.

### **Модуль «Спасение»**

**Цель:** формирование у учащихся представлений о деятельности, спасающей жизнь.

**Задачи:**

- дать базовые представления о схемах спасения в различных ситуациях, о методах и способах помощи специальным службам для обеспечения безопасности и выживания;
- сформировать представления об аварийных выходах из экстремальных ситуаций, связанных с выживанием.

### Учебно-тематический план модуля «Спасение»

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	
2	Медицинская грамотность лайфера	15	8	7	Тестирование
3	Автономная грамотность лайфера	15	8	7	Тестирование
4	Экстремальное специализированное волонтёрство	15	13	2	Тестирование
5	Итоговое занятие	2	1	1	Тестирование
	<b>Итого</b>	<b>48</b>	<b>31</b>	<b>17</b>	

### Содержание программы модуля «Спасение»

**Вводное занятие.** Основные термины и понятия правового поля. Инструктаж по ТБ.

#### **Медицинская грамотность лайфера**

- Организация первой помощи (ПП). Юридическая основа ПП. Ситуации и решения.
- Осмотр. Осмотр. Физиологические нормы.
- Положения безопасности. Положения транспортировки.
- Опасные состояния. Шок. Обезвоживание, кровотечение и др.
- Внезапные опасные состояния. Инфаркт, инсульт, анафилактический шок, удушье.
- Кровотечения. Виды кровотечений. Остановка кровотечений. Жгут.
- Обработка раны. Обработка раны. Лекарственные и подручные средства.
- Наложение повязки. Простые повязки на конечность, повязки на сочленения.

*Контрольно-диагностические средства:* тестирование.

#### **Автономная грамотность лайфера**

- Особенности автономии. Что такое автономия. Виды. Особенности автономии.
- Психология автономного существования. Состояния, методы борьбы с негативными состояниями.
- Стратегии выживания. Стратегии «Дом», «Дорога», «Убежище» и их особенности.
- Рюкзак и снаряжение. Основы рюкзакостроения. Теория многослойности в выживании.
- Убежище. Палаткостроение. Убежища из подручных средств.
- Костёр. Правила разведения огня. Добывание огня подручными средствами.

- Вода и питание. Подножный корм, питьевой режим в автономии.
- Движение. Особенности движения по пересечённой местности.

*Контрольно-диагностические средства:* тестирование.

### **Экстремальное специализированное волонтерство**

- Волонтерство. Формы работы волонтеров. Уровни волонтерства. Необходимые навыки. Примеры работы.
- Добрая помощь. Социальные обязанности государства и общества. Приюты, социальные центры. Формы различной помощи.
- Душевная помощь. Волонтерский минимум в работе с пострадавшими. Как привлечь к помощи, как создать зону безопасности, как провести через первые этапы принятия.
- Помощь полиции. Волонтерский минимум по помощи полиции: организация волонтерства, задержание преступника, свидетельские показания, видео-фиксация и другое.
- Помощь врачам. Волонтерский минимум по помощи врачам: организация первой помощи, вызов скорой, положения безопасности для пострадавших.
- Помощь на дороге. Волонтерский минимум по помощи дорожным службам: организация волонтерства, видео-фиксация, обеспечение безопасности на дороге, действия при ДТП.
- Экскурсия в поисково-спасательный отряд.

*Контрольно-диагностические средства:* тестирование.

**Итоговое занятие.** Тестирование.

### **Прогнозируемые результаты**

По окончании прохождения программы модуля учащиеся должны **знать:**

- оказание ПП;
- положения безопасности и положения транспортировки;
- как обработать рану и наложить повязку;
- виды кровотечений и как остановить кровотечение;
- что такое автономия, её виды и особенности;
- стратегии выживания;
- питьевой режим в автономии;
- формы работы волонтеров и уровни волонтерства;
- особенности движения по пересечённой местности;
- различные виды помощи;
- действия при ДТП.

**Уметь:**

- обработать раны и наложить повязки;
- построить убежище из подручных средств;
- развести огонь, добыть его из подручных средств.



### **3. Курс дистанционного обучения «Специальная грамотность волонтерства»**

Дистанционный курс «Специальная грамотность волонтерства» является углубленным курсом раздела «Экстремальное специализированное волонтерство» модуля «Спасение». Курс рассчитан на 11 часов и реализуется в летний период.

**Актуальность курса.** В современном мире большую актуальность приобрело волонтерское движение. Однако в большинстве случаев в среде подростков оно остаётся на уровне эвент-деятельности, хотя именно подростки являются базовой аудиторией, наиболее продуктивной для обучения следующей ступени волонтерства – специальной грамотности по конкретным сферам деятельности. Данный курс ограничен темами спасения и безопасности. Соответственно, курс даёт начальные знания и представления учащимся подросткового возраста по специальной грамотности помощи службам спасения и безопасности в штатных и нештатных ситуациях и, таким образом, формирует в подростках мотивацию по достижению ими совершеннолетия стать волонтерами-специалистами, т.е. подняться на новый уровень деятельности.

**Педагогическая целесообразность курса.** У учащихся формируется представление о специальной грамотности помощи службам спасения и безопасности, позволяющее в дальнейшем использовать в качестве волонтера эти знания в штатных и нештатных ситуациях. Курс предназначен к мотивированию выбора профессиональной добровольческой деятельности волонтера во взрослой жизни и формированию первичных представлений.

**Цель курса:** формирование представлений о специальном волонтерстве и первичных знаний по оказанию помощи различным службам спасения и безопасности.

#### **Задачи курса:**

- формировать представления о волонтерстве, его месте в социуме и возможностях;
- формировать представления о юридической грамотности работы волонтеров в разных ситуациях (штатных и нештатных);
- формировать представления об организации и форме работы волонтеров при оказании помощи различным службам спасения и безопасности;
- формировать представления о шаблонах поведения в штатных и нештатных ситуациях при оказании помощи службам спасения и безопасности;
- формировать нравственные ценности – чувство милосердия и благотворительность.

**Учебный план и содержание занятий дистанционного курса  
«Специальная грамотность волонтерства» (11 часов)**

№	Тема занятия	Содержание занятия	Ссылки на материалы
1	Организация	Общие понятия волонтерства. Права и обязанности. Иерархия. Требования. Формы работы. Модели работы.	<a href="https://disk.yandex.ru/i/o0UF7avwoLtlBw">https://disk.yandex.ru/i/o0UF7avwoLtlBw</a>
2	Юридическая грамотность	Юридическая ответственность первой помощи и самообороны.	<a href="https://disk.yandex.ru/i/RajYrq1nw6SWlw">https://disk.yandex.ru/i/RajYrq1nw6SWlw</a> <a href="https://disk.yandex.ru/i/Qmlz-tvuS5oAsg">https://disk.yandex.ru/i/Qmlz-tvuS5oAsg</a>
3	Поисковая грамотность	История движения поисковиков в РФ.	<a href="https://disk.yandex.ru/i/cPpFoUruqA_k_Q">https://disk.yandex.ru/i/cPpFoUruqA_k_Q</a> <a href="https://disk.yandex.ru/i/FWHi9RepX0D7ag">https://disk.yandex.ru/i/FWHi9RepX0D7ag</a>
4	Помощь ГИБДД	Цели и формы работы ГИБДД. Общественные движения за безопасность на дорогах.	<a href="https://disk.yandex.ru/i/eeHmtfe7eW_WAw">https://disk.yandex.ru/i/eeHmtfe7eW_WAw</a> <a href="https://youtu.be/Do_GDnCyIJo?t=10">https://youtu.be/Do_GDnCyIJo?t=10</a>
5	Помощь полиции – 1	Цели, задачи, формы работы полиции. ДНД и его функции. Требования к ДНД.	<a href="https://disk.yandex.ru/i/gRM6KZiInGY-Qw">https://disk.yandex.ru/i/gRM6KZiInGY-Qw</a>
6	Помощь полиции – 2	Функциональная работа добровольного помощника полиции.	<a href="https://disk.yandex.ru/i/u2yPPxw81FdSQ">https://disk.yandex.ru/i/u2yPPxw81FdSQ</a> <a href="https://disk.yandex.ru/i/e2uEct9fjdkVnQ">https://disk.yandex.ru/i/e2uEct9fjdkVnQ</a>
7	Психологическая помощь	Методы психологической поддержки пострадавших. Форма, требования.	<a href="https://disk.yandex.ru/i/MyZd6TqM5W2i9Q">https://disk.yandex.ru/i/MyZd6TqM5W2i9Q</a>
8	Помощь медикам - 1	Организация первой помощи. Функции волонтеров. Этапы первой помощи. Вызов 112. Сортировка.	<a href="https://disk.yandex.ru/i/hUHzLoyC1QvdFA">https://disk.yandex.ru/i/hUHzLoyC1QvdFA</a> <a href="https://disk.yandex.ru/i/KuD-u8dqbx4sHw">https://disk.yandex.ru/i/KuD-u8dqbx4sHw</a>
9	Помощь медикам - 2	Базовые представления о шоке и методах реанимации.	<a href="https://disk.yandex.ru/i/3S8a6YpJRTmw7w">https://disk.yandex.ru/i/3S8a6YpJRTmw7w</a> <a href="https://disk.yandex.ru/i/sz0i8E00mXibTg">https://disk.yandex.ru/i/sz0i8E00mXibTg</a>
10	Ситуация!	Игра на быстрое реагирование в нестандартных экстремальных ситуациях.	<a href="https://disk.yandex.ru/i/4GadDvslD4WHNA">https://disk.yandex.ru/i/4GadDvslD4WHNA</a> <a href="https://disk.yandex.ru/i/ZOIZDh-CjVXXeQ">https://disk.yandex.ru/i/ZOIZDh-CjVXXeQ</a>
11	Тестирование	Тест по основным знаниям курса.	<a href="https://disk.yandex.ru/i/xMnlri2wHheqIA">https://disk.yandex.ru/i/xMnlri2wHheqIA</a> <a href="https://onlinetestpad.com/hpz6qa5lnf7rc">https://onlinetestpad.com/hpz6qa5lnf7rc</a> <a href="https://disk.yandex.ru/i/lrZhEJDh_-FEQ">https://disk.yandex.ru/i/lrZhEJDh_-FEQ</a>

В конце прохождения дистанционного курса проводится итоговая диагностика в следующих формах:

- Интерактивная игра «Ситуация!» на скоростное решение внештатных ситуаций в повседневной жизни.
- Тестирование по теоретическим вопросам курса.

## **Прогнозируемые результаты**

### **Предметные результаты обучения:**

- создавать и поддерживать в окружающих атмосферу уверенности в позитивном решении ситуации,
- классифицировать и характеризовать условия безопасности и опасности в работе волонтера;
- предвидеть причины и рассчитывать последствия возникновения возможных опасных ситуаций при работе волонтером;
- использовать средства решения и устранения штатных и внештатных ситуаций при волонтерстве;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при различных штатных и внештатных ситуациях;
- оценивать уровень безопасности при работе волонтером;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения безопасности;
- творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности организованно и в рамках закона помогать представителям спецслужб в достижении их целей в деле сохранения правопорядка и устранения экстремальных и внештатных ситуаций.

### **Метапредметные результаты обучения:**

#### *Регулятивные УУД:*

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищенности, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в ЭС и ЧС в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области ОБЖ, свои возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

#### *Познавательные УУД:*

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии,

устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- освоение приёмов действий в ЭС и ЧС в помещении.

*Коммуникативные УУД:*

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли для предупреждения и ликвидации экстремальных и чрезвычайных ситуаций.

#### **4. Методическое обеспечение**

Для реализации программы необходимо следующее дидактическое обеспечение:

- методические разработки;
- конспекты занятий;
- лекционный материал;
- методические памятки;
- презентационный материал по основным темам;
- видеофильмы и видео подборки фильмов по основным темам;
- плакаты (схемы, рисунки, фотографии) по основным темам;
- аудиозаписи для занятий;
- раздаточный материал по основным темам.

#### **5. Материально-техническое обеспечение**

Для проведения занятий необходимо:

- Территории, помещения:
  - учебный кабинет с презентационным оборудованием;
  - спортивный зал с мягким покрытием (маты, татами);
  - помещение большого здания. Например, школа с коридорами, лестницами, различными вариантами дверей (наружные, внутренние);
  - уличные зоны (газоны, полоса препятствий, парк, лес и прочее).
- Общий инструментарий:
  - презентационное оборудование (компьютер + проектор + экран);
  - принтер;
  - монитор большого формата;
  - парты, стулья или стулья с пюпитрами.
- Учебно-тренировочный инструментарий:

- аптечка;
- носилки штатные, носилки разборные, носилки складные;
- верёвки (паракорд) различных диаметров и размеров;
- крепления «Фастакс» миниатюрные, браслетные;
- бинты эластичные, бинты нестерильные различных размеров;
- жгуты медицинские;
- имитация боевого оружия (пластиковые ножи, палки, пистолеты, явары);
- радиопередатчики PMR-диапазона;
- навигационные средства (смартфон, навигатор);
- компасы и др.

Все занятия дистанционного курса проводятся посредством сети Интернет. Для их проведения необходимы: ПК, веб-камера, микрофон, динамики/наушники, Интернет-соединение.

Программно-информационное обеспечение: для прохождения курса необходимо следующее программное обеспечение Yandex–телемост, Word, PowerPoint, сервисы Google, Viber.

## **6. Кадровое обеспечение**

Для реализации программы необходимы профессионалы различных профилей:

- педагоги дополнительного образования;
- педагог-психолог (для проведения психологических тренингов и обработки психологических тестов).

Для проведения занятий могут привлекаться в качестве волонтеров специалисты служб спасения или иных служб.

## **7. Список литературы**

- Акопов, Г.В и др. «Эмоциональная саморегуляция» - СамИКП, 2001
- Волков, Д.Е., Янко, Б.М. «Правовые основы волонтерской деятельности» Министерство образования и науки Российской Федерации Государственное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный педагогический университет» Институт общественных наук Кафедра права и методики его преподавания, 2019
- Волонтерство, Википедия <https://ru.wikipedia.org/wiki/Волонтерство>
- Гаткин, Е.Я. «Энциклопедия личной безопасности» - М.: АСТ, 2005
- Дубравский, В.И., Федорова, В.Н. «Биомеханика» - М.: «Владос-Пресс», 2013
- Журавлев, В.И. Основы педагогической конфликтологии. Учебник. Российское педагогическое агентство. Москва, 2015
- Крис Макнаб «Руководство по оказанию первой помощи», - М: Гранд, 2002
- Кулагина, И.Ю. «Возрастная психология» – М.: «Просвещение», 2007

- Лоуренс Лешан «Если завтра война? Психология войны» - М.: Астрель, АСТ, 2004
  - Лутошкин, А.Н. «Как вести за собой» – М.: «Просвещение», 2011
  - Мартынов С.М. «Здоровье ребёнка в ваших руках» - М.: «Просвещение», 2011
  - Марьин, М.И., Касперович, Ю.Г. Психологическое обеспечение антитеррористической деятельности - М.: Академия, 2007
  - Немов, Р. «Возрастная психология», часть 2. – М.: «Просвещение», 2006
  - Смирнов, В.М., Дубравский, В.И. «Физиология физического воспитания и спорта» - М.: «Владос- Пресс», 2012
- Интернет-источники:
- сайт ГИБДД Самарской области <https://гибдд.рф/г/63>
  - Официальный сайт МВД РФ Самарской области <https://63.мвд.рф/>
  - Официальный сайт поискового движения Лиза Алерт Самарской области <https://lizaalert.org/>
  - Официальный сайт Поисково-Спасательной Службы Самарской области <https://pssso.ru/>
  - Официальный сайт Скорой помощи Самарской области <http://www.03samara.ru/>