

Государственное автономное учреждение Чувашской Республики  
дополнительного образования «Учебно-методический центр  
военно-патриотического воспитания молодежи «АВАП`АРД»  
Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики

ПРИНЯТО:  
на методическом совете  
ГАОУ ЧР ДО «Центр  
АВАП`АРД» Минобразования Чувашии  
Протокол № 1 от 09.01.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом ГАОУ ЧР ДО «Центр  
АВАП`АРД» Минобразования Чувашии  
Приказ № 3 от 09.01.2023 г.

**Рабочая программа  
по направлению  
«Основы личной безопасности»**

**для обучающихся 8-16 лет**

срок реализации: 3 дня

Автор-составитель:  
Абрамова Наталья Петровна,  
старший методист

## Пояснительная записка

Рабочая программа по направлению «Основы личной безопасности» (далее – программа) разработана в рамках реализации программы дополнительного образования «Безопасность – это важно!».

Данная программа направлена на работу обучающихся со своим телом, психикой, умом, на формирование и развитие внутренней силы (преодоление себя), физических возможностей, практических знаний личной безопасности и реализуется через физическую, психологическую, интеллектуальную готовность обучающегося к любой опасности, волю к жизни и способность действовать.

Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждой теме, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях. Соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию основными умениями и навыками личной безопасности.

Организация учебного процесса осуществляется с привлечением тренеров по физической подготовке, сотрудников силовых ведомств и служб (МВД, и др.) и иных специалистов в рамках их компетенций.

**Цель:** приобретение обучающимися учебных, практических знаний, умений, навыков личной безопасности и автономного выживания в любых опасных и чрезвычайных ситуациях.

### **Задачи:**

Обучающие: формирование сознательного отношения к вопросам личной безопасности; обучение способам достижения максимальной эффективности при разрешении нестандартных или экстремальных ситуаций; формирование правил безопасного поведения в природной среде и бережного отношения к родной природе.

Развивающие: развитие умений самоконтроля за физическим и психологическим состоянием в различных ситуациях; раскрытие и развитие потенциальных возможностей.

Воспитательные: воспитание морально-волевых качеств, уверенности в своих силах.

### **В процессе обучения используются следующие методы:**

- Словесный метод (лекция, сообщение задач, движения, объяснение, анализ ситуаций, словесные оценки).
- Метод демонстрации (наглядные пособия – видеоматериалы, фото, таблицы).
- Практический метод (тренинг, тестирование, упражнения).

**Нормативный срок обучения:** программа рассчитана на 1 день.

**Формы учебной деятельности учащихся:** групповая, занятия проходят по очной форме обучения объемом 6 часов. Продолжительность занятия составляет 1 час с учетом 15 минутного перерыва.

**Наполняемость групп** – до 35 человек, возможны формирование разновозрастных групп. Учет посещения обучающимися занятий ведется в ведомости учета успеваемости и оценки знаний обучающихся.

**Программа ориентирована на работу с обучающимися образовательных организаций Чувашской Республики в возрасте 8-16 лет.**

**Режим занятий:** занятия планируется проводить согласно срокам проведения по учебно-тематическому плану.

**База проведения занятий:** учебные кабинеты образовательных организаций Чувашской Республики на безвозмездной основе, по согласованию.

#### **Учебно-тематический план**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Содержание материала</b>      | <b>Количество<br/>во часов</b> | <b>Форма<br/>проведения</b> | <b>Сроки<br/>проведения</b> |
|------------------|----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1                | Организационно-вводное занятие   | 0,5                            | лекция                      | 6-8<br>сентября             |
| 2                | Физическая безопасность          | 1                              | лекция                      | 6-8<br>сентября             |
| 3                | Психологическая<br>безопасность  | 1                              | лекция<br>тренинг           | 6-8<br>сентября             |
| 4                | Интеллектуальная<br>безопасность | 1                              | лекция                      | 6-8<br>сентября             |
| 5                | Экологическая безопасность       | 1                              | лекция                      | 6-8<br>сентября             |
| 6                | Социальная безопасность          | 1                              | лекция<br>тренинг           | 6-8<br>сентября             |
| 7                | Итоговое занятие                 | 0,5                            | тестирование                | 6-8<br>сентября             |
| <b>ВСЕГО</b>     |                                  | <b>6</b>                       |                             |                             |

#### **Содержание программы**

Содержание программы основывается на базовых знаниях общеобразовательной организации и направлено на приобретение новых, дополнительных знаний и умений.

**1. Организационно-вводное занятие.** На занятии раскрываются цель, задачи и содержание изучаемого курса.

**2. Физическая безопасность.** Занятие направлено на формирование здорового образа жизни, поддержание физического здоровья (очищения организма, профилактика заболеваний, закаливание и т.д.), развитие физических качеств (выносливость, сила, точность движений и гибкость), адаптацию и управление негативной чувствительностью (боль, голод, жажда, холод, жара, раздражения), тренировку восприятия (пространство, время), развитие памяти и внимания, необходимого для снижения рисков получения травм, ранений, увечий в повседневной жизни и в условиях ЧС.

**3. Психологическая безопасность.** Занятие направлено на развитие психосаморегуляции обучающегося и формирования высокой эмоционально-волевой устойчивости необходимой для адекватного реагирования и эффективного действия в экстремальных ситуациях.

**4. Интеллектуальная безопасность.** Занятие направлено на развитие интеллектуальных свойств личности (накопление жизненного опыта, рост интуиции, воображения, творческого мышления, развитие общего кругозора), обучение специальным навыкам выживания (планирование выживания и жизнеобеспечения, предвидение и уход от опасностей), развитие управленческих навыков (управление внешними процессами и событиями, управление собой).

**5. Экологическая безопасность.** Занятие направлено на формирование на основе знаний об окружающей среде и ее состоянии, умений и навыков автономного выживания в природных условиях.

**6. Социальная безопасность.** Занятие направлено на привитие норм безопасного поведения в социуме, формирование уважительного отношения к членам общества.

**7. Итоговое занятие.** Ориентировано на контроль и оценку освоения содержания курса по дисциплине «Основы личной безопасности».

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

В результате освоения программы обучающиеся должны достигнуть определенных результатов:

- иметь представление об опасностях, угрожающих человеку, чрезвычайных ситуациях социального характера в конкретной территории проживания, об организации взаимодействия с другими людьми в различных ситуациях;

- использовать полученные знания для безопасного поведения в жизненных ситуациях;

- соблюдать нормы, обеспечивающие собственную безопасность;
- уверенно и осторожно действовать в конкретных ситуациях, угрожающих здоровью и жизни;
- уметь выстраивать взаимоотношения с другими людьми;
- обладать уверенностью в возможности развития у себя необходимых для безопасного поведения качеств;
- принимать ценность собственного психофизического и социального здоровья;
- осознавать ответственность за свои действия.

### **Способы определения результативности.**

Освоение содержания программы не сопровождается проведением текущей и промежуточной аттестацией обучающихся. Итоговая аттестация проводится в конце изучаемого курса в форме тестирования.

### **Формы подведения итогов**

Контроль и оценка освоения содержания программы по данному направлению осуществляется в процессе проведения тестирования. По итогам тестирования обучающийся получает оценку «зачтено» или «не зачтено». Отметка «зачтено» ставится за 70-100% правильно выполненных заданий, «не зачтено» - при 69% и ниже правильности выполнения заданий. Результаты тестирования фиксируются в ведомости учета успеваемости обучающихся.

Обучающимся, успешно освоившим программу по данному направлению выдается подтверждающий сертификат.

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

Реализация программы предполагает наличие: информационный стенд, компьютер, мультимедийный проектор, учебный видеофильм, диагностические тесты.

### **Учебно-методическое обеспечение**

Методической основой программы являются:

- разработки моделирующих чрезвычайные ситуации социального характера ролевых игр, конкурсов на тему обеспечения личной безопасности;
- рекомендации по проведению практических работ, имеющих целью отработку тех или иных навыков безопасного поведения;
- дидактический и лекционный материалы, распечатанный на листах формата А4 для выдачи каждому занимающемуся, методики проведения

теоретических и практических занятий по обучению детей основам личной безопасности.

### Список литературы

1. Байбородова Л.В., Индюков Ю.В. Методика обучения основам безопасности жизнедеятельности: Метод. Пособие. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДИОС, 2003. – 272 с.

2. Безопасность жизнедеятельности: Государственные образовательные стандарты. Библиографические источники. Наглядные пособия/Авт.-сост. С.В. Петров. – М.: Изд-во ИЦ ЭНАС, 2005. – 128 с.

3. Гаткин Е.Я. Энциклопедия личной безопасности, или Искусство жить без риска / Е. Гаткин. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – 510 с.

4. Емельянич В.К., Капитанова М.Е. Ваши шансы избежать беды: Учебное пособие / Сборник ситуационных задач по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». – СПб.: «КАРО», 2002. – 240 с.

5. Защити себя. Физическая и психологическая подготовка разведчика / Авт.-сост. Д.И. Дудинский. – Мн.: Харвест, 2004. – 96 с.

6. Михайлов А.А. Игровые занятия в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности». 5-9 кл. – М.: Дрофа, 2004. – 80 с.

7. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник школьника/В.П. Ситников. – М.: Филол. об-во «СЛОВО», АСТ, Компания «Ключ-С», Центр гуманитарных наук при ф-те журналистики МГУ им. М.В. Ломоносова, 1997. – 448 с.

8. Соловьев О.Я. Поведение в экстремальных ситуациях. Обеспечение личной безопасности и безопасности ваших близких. – М.: ИВФ Антал, 1996.