

ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
«Всероссийский детский центр «Океан»
(ФГБОУ «ВДЦ «Океан»)

РАССМОТРЕНА
и рекомендована к реализации
методическим советом
управления физической культуры, спорта
и туризма ФГБОУ "ВДЦ "Океан"
от 02.10. 2025 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Готовность №1: защита, спасение, стрельба»
(дисциплина «МОРСКОЕ ДЕЛО И НАЧАЛЬНАЯ ВОЕННО-МОРСКАЯ
ПОДГОТОВКА»)
физкультурно - спортивная направленность

Возраст обучающихся: 12 – 17 лет
Уровень усвоения программы: стартовый
Объем программы: 12 часов

Автор – составитель:
Борисов Дмитрий Анатольевич,
Педагог дополнительного образования
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
"Всероссийский детский центр "Океан"

Владивосток, 2025 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ДООП

Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Готовность №1: защита, спасение, стрельба»
Автор составитель	Борисов Дмитрий Анатольевич, педагог дополнительного образования
Направленность	Физкультурно-спортивная
Вид деятельности	Учебно - тренировочные занятия
Адресат программы	Обучающиеся 12 – 17 лет
Срок реализации	Одна смена (21 день)
Уровень программы	Стартовый
Объём программы	12 часов
Цель	Формирование у обучающихся навыков безопасного поведения на водных объектах, в быту и на транспорте, а также основ стрелковой подготовки, развитие физических и личностных качеств, необходимых для действий в экстремальных ситуациях
Задачи	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать чувство ответственности, взаимовыручки и дисциплинированности; - развивать уверенность в себе, стрессоустойчивость и способность принимать решения в нестандартных ситуациях; - формировать осознанное отношение к вопросам личной и общественной безопасности; <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - научить планировать и анализировать свои действия в условиях моделируемых чрезвычайных ситуаций. - развивать координацию, точность, скорость реакции при стрельбе и выполнении спасательных действий. - обучать основам командного взаимодействия и распределения ролей в экстремальных ситуациях. <p>Предметные:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - овладеть базовой техникой стрельбы из пневматической винтовки. - Изучить правила поведения и спасения на воде, оказания первой доврачебной помощи. - освоить основы безопасной эксплуатации плавсредств и водной техники.
Краткое содержание	Программа направлена на обучение подростков основам безопасности жизнедеятельности, стрелковой подготовке и навыкам спасения на воде. Включает теоретические занятия по правилам поведения в ЧС, практические тренировки по стрельбе, отработку навыков первой помощи, моделирование экстренных ситуаций и их решение.
Планируемые результаты	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявление инициативы, дисциплины и взаимопомощи в командной работе; - умение контролировать эмоции и действовать осознанно в стрессовых условиях; <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способность анализировать ситуацию и принимать обоснованные решения. - Умение применять полученные знания на практике (стрельба, спасение на воде, первая помощь); <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение техникой стрельбы из пневматической винтовки; - знание и соблюдение правил безопасности на воде, в быту и на транспорте. - умение оказывать первую помощь и действовать в экстремальных ситуациях.
Социальный эффект	Программа способствует формированию у подростков культуры безопасности, развивает физические и морально-волевые качества, готовит к действиям в чрезвычайных ситуациях. Учащиеся приобретают навыки, полезные не только в повседневной жизни, но и потенциально важные для будущей профессии в силовых структурах, МЧС или спасательных службах.
Год разработки	2025 г.
Год последней редакции	2025г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2 Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты освоения программ	9
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	11
2.1. Методическое обеспечение программы	11
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:	12

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Готовность №1: защита, спасение, стрельба» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и на основании нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность в сфере дополнительного образования детей.

Программа является модифицированной, так как при её разработке использовались методические материалы по основам безопасности жизнедеятельности, стрелковой подготовке и первой помощи.

В Программе содержатся конкретные рекомендации по:

- созданию безопасной образовательной среды,
- подбору специализированного оборудования (пневматические винтовки, тренажеры для отработки первой помощи),
- соблюдению санитарно-гигиенических норм при проведении стрельб и практических занятий.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Современные вызовы безопасности (чрезвычайные ситуации, угрозы на воде, в быту, на транспорте) требуют формирования у подростков навыков самозащиты, оказания первой помощи и действий в экстренных ситуациях.

Программа «Готовность №1» направлена на:

- развитие физических и психологических качеств, необходимых для выживания в ЧС;
- обучение безопасному обращению с оружием (в рамках спортивной стрельбы);
- формирование навыков первой помощи и командного взаимодействия;

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И НОВИЗНА

- Комплексный подход – сочетание теоретических знаний и практических навыков (стрельба, первая помощь, спасение на воде).
- Адаптивность – возможность корректировки нагрузки для детей с разными уровнями подготовки.
- Игровые и симуляционные технологии – моделирование ЧС для отработки действий в безопасных условиях.
- Инклюзивность – вовлечение детей в совместную деятельность.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ

Физкультурно-спортивная

НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

Программа разработана в соответствии с:

1. Конституцией РФ (ст. 43 – право на образование).
2. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
3. Федеральным законом от 03.07.2016 № 313-ФЗ (изменения в ФЗ «Об образовании»).
4. Приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196 (порядок организации допобразования).
5. Приказом Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 (новый порядок допобразования с 01.03.2023).
6. СанПиН 2.4.4.3172-14 (требования к учреждениям допобразования).
7. Письмом Минпросвещения РФ от 19.08.2022 № 06-1129 (адаптированные программы).
8. Национальным проектом «Образование» (развитие инклюзивного образования).
10. ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (основы спортивной подготовки).

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Формы работы:

- теоретические занятия (правила безопасности, первая помощь);
- практические тренировки (стрельба, спасение на воде);
- симуляционные игры (моделирование ЧС);
- презентация результатов (соревнования, демонстрационные выступления).

Методы обучения:

- практические задания (отработка навыков);
- игровые технологии (квесты, ролевые игры);
- проектная деятельность (разработка памяток по безопасности).

Материально-техническое обеспечение:

- пневматические винтовки и тир;
- тренажеры для первой помощи (манекены, аптечки);
- оборудование для отработки спасения на воде (спасательные жилеты, имитаторы);
- мультимедийные средства (видеоуроки, презентации).

Кадровое обеспечение

Программу может реализовать педагог дополнительного образования, имеющий соответствующие навыки и уровень практической подготовки.

Форма аттестации обучающих

В течение курса педагог проводит поэтапный мониторинг успешности усвоения программного материала (стартовый), тестирование с последующим анализом результатов.

Формы аттестации

В процессе диагностики используются следующие методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение за детьми во время занятий;
- педагогический анализ активности обучающихся на занятиях;
- контрольные упражнения, участие в соревнованиях.

Адресат программы: дети возрастом от 12 до 17 лет.

Объем программы:

Программа рассчитана на 21 день обучения

Сроки реализации: 12 часов.

Особенности организации образовательного процесса

Учебно-тренировочные занятия являются обучающими, носят воспитательный характер.

Режим занятий

Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПиНа 2.4.4.3172-14 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Занятия групповые, проводятся 6 раз в смену, длительность занятия – до 2 академических часов, наполняемость группы – 10 -12 человек.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у обучающихся навыков безопасного поведения на водных объектах, в быту и на транспорте, а также основ стрелковой подготовки, развитие физических и личностных качеств, необходимых для действий в экстременных ситуациях.

Основные задачи программы:

Личностные:

- воспитывать чувство ответственности, взаимовыручки и дисциплинированности;
- развивать уверенность в себе, стрессоустойчивость и способность принимать решения в нестандартных ситуациях;
- формировать осознанное отношение к вопросам личной и общественной безопасности.

Метапредметные:

- научить планировать и анализировать свои действия в условиях моделируемых чрезвычайных ситуаций;
- развивать координацию, точность, скорость реакции при стрельбе и выполнении спасательных действий;
- обучать основам командного взаимодействия и распределения ролей в экстремальных ситуациях.

Предметные:

- овладеть базовой техникой стрельбы из пневматической винтовки;
- изучить правила поведения и спасения на воде, оказания первой доврачебной помощи;
- освоить основы безопасной эксплуатации плавсредств и водной техники.

1.3. Содержание программы

Учебный план ДООП

№	Название разделов и темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ №5. –Правила поведения в тире, на воде, в экстремальных ситуациях. –Гигиена занятий, профилактика травматизма.	0,5	-	0,5
2.	Основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ): –безопасность на воде: правила поведения, спасение утопающего; –безопасность в быту и на транспорте; –действия при ЧС (пожар, утечка газа, экстремальные погодные условия).	-	1,5	1,5
3.	Специальная физическая подготовка (СФП). Имитационные упражнения: –отработка стойки и хвата при стрельбе; –упражнения на устойчивость и контроль дыхания перед выстрелом; –тренировка движений, имитирующих оказание первой помощи.	0,5	0,5	1
4.	Стрелковая подготовка:	1	2	3

	–основы безопасного обращения с пневматической винтовкой; –техника прицеливания, дыхания, спуска курка; –стрельба из разных положений (стоя, с упора); –тренировка меткости на коротких дистанциях.			
5.	Первая доврачебная помощь. –алгоритмы действий при травмах, кровотечениях, ожогах; –сердечно-легочная реанимация (СЛР); –транспортировка пострадавшего.	1,5	1	2,5
6.	Спасение на воде: –использование спасательных средств (круги, жилеты, конец Александрова); –приемы буксировки пострадавшего; –действия в экстремальных ситуациях на воде.	1	1,5	2,5
7.	Участие в соревнованиях	0,5	1	1,5
	Подведение итогов обучения.	0,5	-	0,5
	Подведение итогов обучения.			
ВСЕГО:		3,5	8,5	12

Содержание учебного плана

1.4. Планируемые результаты освоения программ

Личностные результаты:

- формирование гражданской идентичности, патриотизма, уважения к закону и правопорядку;
- развитие ответственности за личную безопасность и безопасность окружающих;
- воспитание дисциплинированности, инициативности, готовности к взаимопомощи и коллективным действиям в экстремальных ситуациях;
- повышение уровня самооценки, уверенности в себе и стрессоустойчивости.

Метапредметные результаты:

- овладение навыками анализа рисков и принятия решений в условиях неопределённости;
- развитие коммуникативных навыков: умение чётко излагать информацию, работать в команде, координировать действия в чрезвычайных ситуациях;
- формирование навыков самоконтроля, самоорганизации и управления эмоциями в стрессовых ситуациях;
- развитие критического мышления и способности оценивать обстановку с точки зрения безопасности.

Программа реализуется в соответствии с требованиями законодательства РФ, с соблюдением принципов добровольности, доступности, безопасности и соответствия возрасту. Все занятия по «стрельбе» проводятся исключительно с использованием имитационных, лазерных или пневматических тренажёров под строгим педагогическим контролем и не предполагают обращения с боевым оружием.

Таким образом, планируемые результаты программы направлены не на милитаризацию, а на формирование культуры безопасности, гражданской ответственности и жизнестойкости подростков.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Методическое обеспечение программы

Формы и методы, используемые в программе

Основной формой работы является учебное занятие, которое состоит из теоретической и практической части.

При реализации программы используются четыре основных группы методов.

Методы формирования новых знаний и способов деятельности:

– рассказ, объяснение, показ, выполнение задания по алгоритму, опрос и другие.

Методы организации деятельности обучающихся:

– ролевые и сюжетные игры, выполнение упражнений и другие.

Методы контроля и самоконтроля:

– тестирование, анкетирование, сдача нормативов, соревнования.

Методы формирования личностных результатов:

– беседа, убеждение, поручение, соревнование, пример, аналогия, рефлексивные методы, воспитательные ситуации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Программа «Готовность №1: защита, спасение, стрельба» способствует формированию у подростков навыков безопасности, физической выносливости и психологической устойчивости, что особенно важно в современных условиях. Она соответствует государственной политике в области образования, спорта и безопасности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Нормативные документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный закон Российской Федерации от 3 июля 2016 г. № 313 - ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
3. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012г. №599 "О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки"
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 октября 2013 года №1185 "Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам"
5. Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р.
6. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. №09-3242 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14
"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
8. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831)